



¡Para **TODOS** los que **ME** cuidan!

Promesa de **SUEÑO** seguro

Te comprometes a **MANTENER MI SEGURIDAD** siguiendo estas reglas:



- 1** Siempre debo dormir en una cuna, no en una cama para adultos, columpio, asiento de automóvil o en el sofá.
- 2** Mi cuna tiene un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- 3** Siempre debo dormir boca arriba.
- 4** Siempre debo dormir solo(a), no con adultos, hermanos o mascotas, sin juguetes, cobertores, almohadas o protectores de cuna.
- 5** Mi rostro siempre debe estar descubierto.
- 6** Siempre debo estar vestido(a) de manera cómoda, sin estar demasiado abrigado(a) o sobrecalentado(a).
- 7** Necesito respirar aire libre de humo. No se debe fumar a mi alrededor ni debo estar expuesto(a) al humo de segunda mano.
- 8** No tomarás bebidas alcohólicas ni consumirás drogas cuando me estes cuidando.



Obtenga más información:
health.macombgov.org/Health-BabyResourceNetwork
Contáctenos:
babyresourcenetwork@macombgov.org

