



Hoja de consejos sobre prácticas de sueño seguro para bebés y niños pequeños

La nueva norma [WAC 170-300-0291](#) se centra en promover prácticas de sueño seguro y saludable entre los bebés y niños pequeños inscritos. Conforme a esta sección, los proveedores de aprendizaje temprano deben hacer lo siguiente:

- Supervisar activamente a los bebés y niños pequeños que toman una siesta o duermen.
 - "**Supervisión activa**" o "**supervisar activamente**" significa centrar la atención en los niños y observarlos de manera deliberada en todo momento. Un proveedor de aprendizaje temprano debe ubicarse de forma tal que pueda observar a todos los niños: debe mirar, contar y escuchar en todo momento. También utiliza sus conocimientos sobre las capacidades y el desarrollo de cada niño para anticipar lo que puede hacer un niño y, así, intervenir o reorientarlo si es necesario. Es fundamental supervisar a los bebés, niños pequeños y niños de preescolar en todo momento, incluso durante las actividades de rutina, como dormir, comer, usar el baño y al cambiarles los pañales.
- Cumplir con las recomendaciones actuales de la American Academy of Pediatrics respecto de las prácticas de sueño seguro, incluidas las relacionadas con la reducción del riesgo del síndrome de muerte súbita e inesperada del lactante (SMSL). Visite la página <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Safe-Sleep-Recommendations-to-Protect-Against-SIDS.aspx>.
- Acostar al **bebé** boca arriba.
 - Si un **bebé** se da vuelta mientras duerme, el proveedor de aprendizaje temprano debe volver a poner al **bebé** boca arriba hasta que este sea capaz de darse vuelta por sí mismo.
 - Es posible observar esta habilidad del desarrollo cuando el **bebé** está despierto o dormido.
- Iluminar el cuarto lo suficiente como para ver si cambia el color de la piel del bebé o niño pequeño.
- Controlar los patrones de respiración de los bebés y niños pequeños mediante la observación y detectar los cambios que se produzcan.
- Respetar los patrones de sueño propios de cada bebé o niño pequeño.
 - Los bebés o niños pequeños necesitan dormir cuando están cansados, y no cuando lo establece un cronograma elaborado por el proveedor de aprendizaje temprano.
- No dejar sábanas **sueeltas**, juguetes de peluche, almohadas, protectores de cuna o elementos similares dentro de la cuna, el moisés u otro lugar donde comúnmente duermen los **bebés** cuando el bebé está en el interior.
 - Es preferible que los bebés usen ropa de dormir, como sacos para dormir o pijamas, para mantenerlos abrigados y, a la vez, reducir las posibilidades de que su cabeza se cubra accidentalmente.



Washington State Department of Early Learning

- Al envolver a los bebés se debe tener la precaución de que la faja quede ceñida alrededor del pecho, pero suelta y espaciosa a la altura de las caderas y rodillas para evitar una dislocación o displasia de cadera.
- Se debe abandonar esta práctica cuando el bebé muestra signos de que intenta rodar.

- Evitar cubrir la cuna, el moisés o el lugar donde comúnmente duermen los bebés con una manta u otro elemento cuando el **bebé está en su interior**. Evitar también colgar objetos como esos sobre dichos muebles cuando el bebé está adentro.
 - Si hay elementos colgados sobre una cuna, es posible que el proveedor de aprendizaje temprano no pueda ver ni escuchar al bebé.
 - Además, los elementos colgados podrían caer sobre el niño, lo que crea el riesgo de que este se asfixie o quede enredado.

- Evitar que las mantas, sábanas o prendas de vestir cubran cualquier parte de la cabeza o cara de un bebé o niño pequeño mientras duerme y acomodar estos elementos cuando sea necesario.
 - Si las mantas o prendas de vestir cubren la cabeza de un bebé o niño pequeño, este podría tener dificultades para respirar.

- Evitar que aumente demasiado la temperatura de los bebés y niños pequeños mientras duermen. Una buena regla general es ponerle al bebé o niño pequeño una capa más de ropa que la que usted está usando para que se sienta cómodo en el mismo entorno.
 - Estos, entre otros, son algunos signos de que un bebé o niño pequeño está acalorado o incómodo:
 - transpiración;
 - piel enrojecida, pálida o caliente y seca, tibia al tacto;
 - aumento repentino de la temperatura;
 - vómitos;
 - negación a ingerir líquidos;
 - fontanela deprimida;
 - irritabilidad.

AVISO: La información incluida en este documento no debe considerarse una ley vinculante, sino que se brinda simplemente a modo de orientación general. Consulte el Revised Code of Washington (RCW, Código Revisado de Washington) y el Washington Administrative Code (WAC, Código Administrativo de Washington) para conocer las leyes y normas vigentes.