Infant & Toddler Sleep Safety Reducing Sids And Nap-Time Risks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El sueño debería ser la parte más segura del día de un niño, pero para los bebés y los niños pequeños puede suponer graves riesgos si no se siguen cuidadosamente las prácticas de sueño seguro. El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y la asfixia accidental siguen siendo las principales causas de lesiones y muerte en niños menores de un año. En las guarderías, la hora de la siesta se repite todos los días, lo que puede crear una falsa sensación de seguridad.

Los incidentes relacionados con el sueño rara vez se producen porque alguien tenga la intención de hacer daño; a menudo ocurren cuando las rutinas se alejan poco a poco de las prácticas de sueño seguro establecidas. La coherencia y la atención son las que mantienen la seguridad en los entornos de sueño.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los riesgos relacionados con el sueño suelen desarrollarse de forma silenciosa y rápida. Los bebés y los niños pequeños no pueden cambiar de posición fácilmente, despejar sus vías respiratorias o pedir ayuda cuando algo va mal.

Posiciones Inseguras para Dormir

Colocar a los bebés boca abajo o de lado aumenta el riesgo de asfixia y síndrome de muerte súbita infantil (SMSI). Los bebés siempre deben dormir boca arriba, a menos que un plan médico documentado indique lo contrario.

Entornos de Sueño Blandos o Desordenados

Las mantas, almohadas, peluches, ropa de cama suelta o superficies blandas pueden bloquear las vías respiratorias de un bebé. Incluso los artículos destinados a proporcionar comodidad pueden aumentar el riesgo de asfixia accidental.

Supervisión Reducida Durante la Hora de la Siesta

Cuando el personal se limita a realizar controles ocasionales en lugar de una supervisión activa, es posible que se pasen por alto los signos de angustia. Los bebés pueden experimentar problemas respiratorios u obstrucción de las vías respiratorias rápidamente, y los retrasos en detectar los cambios aumentan el peligro.

Prácticas de Sueño Inconsistentes

Cuando diferentes miembros del personal siguen rutinas diferentes, los niños pueden verse expuestos a condiciones de sueño inseguras sin que nadie se dé cuenta. La coherencia es fundamental, ya que los bebés dependen totalmente de los adultos para mantener un entorno de sueño seguro.

COMO PROTEGERSE

Las prácticas de sueño seguro protegen a los bebés y niños pequeños al eliminar los peligros y mantener una supervisión constante.

Prácticas de Sueño Seguro que Salvan Vidas

- **Dormir boca arriba:** Coloque siempre a los bebés boca arriba para las siestas y el sueño nocturno, a menos que un plan médico documentado indique lo contrario.
- **Superficie firme y plana para dormir:** utilice una cuna o un corralito homologados con un colchón firme y una sábana bien ajustada. Las superficies blandas o irregulares aumentan el riesgo de asfixia.
- **Cuna vacía:** mantenga el espacio para dormir despejado. Sin mantas, almohadas, peluches, cuñas ni posicionadores para dormir. Si se necesita calor, utilice ropa de dormir homologada en lugar de ropa de cama suelta.

Rutinas Constantes

Siga los mismos procedimientos de sueño seguro para todos los niños, todas las siestas y todos los días. La constancia evita la confusión entre los miembros del personal y reduce la posibilidad de que las prácticas inseguras se conviertan poco a poco en rutina.

Supervisión Activa Durante la Siesta: el sueño no significa que la supervisión se detenga. El personal debe revisar visualmente a los bebés con regularidad para confirmar que respiran normalmente, que están en una posición segura y que tienen un color saludable. No basta con escuchar desde el otro lado de la habitación.

Sueño Seguro para Niños Pequeños: los entornos de sueño para niños pequeños plantean diferentes problemas de seguridad que requieren una configuración cuidadosa.

Espacio Entre las Áreas de Sueño: las cunas y las colchonetas deben estar lo suficientemente separadas para evitar que los niños rueden unos sobre otros o restrinjan la respiración.

Uso Adecuado de Mantas: si se permiten mantas para niños pequeños mayores, deben ser ligeras, colocarse por debajo de los hombros y utilizarse únicamente de acuerdo con la política de seguridad del sueño del centro.

Por qué es Importante el Cumplimiento

La seguridad durante el sueño es una de las primeras áreas que se examinan durante las inspecciones para la concesión de licencias y las investigaciones de incidentes graves. Los reguladores revisan las políticas escritas, la formación del personal, las prácticas de supervisión y la configuración física de las áreas de descanso.

CONCLUSIÓN

Las prácticas para dormir seguro no son pautas flexibles. Son reglas que salvan vidas. Cuando todos siguen las mismas normas, se detienen las desviaciones, disminuyen los riesgos y los niños duermen seguros.