

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ TIENE SUEÑO



LECCIÓN:
AYUDE A SU BEBÉ
A DORMIR SANO Y
SEGURO

El siguiente registro le ayudará a documentar cuando su bebé tiene sueño, se duerme, y se despierta. Esto le ayudará a entender cuál es el mejor momento para acostarlo. ¡Recuerde siempre acostar a su bebé a solas, boca arriba, y en su cuna!

REGISTRO DE DORMIR / SIESTA

	Día 1	Día 2	Día 3
¿Cuándo mostró señas su bebé que tiene sueño? ¿Qué señas?			
¿A qué hora se quedó dormido?			
¿Quién acostó al bebé?			
¿Dónde se quedó dormido el bebé?			
¿En qué posición durmió el bebé?			
¿Cuánto tiempo durmió el bebé?			
¿Cuáles pasos puedo tomar para ayudar a mi bebé a dormir mejor y/o más seguro?			



SEÑALES DE QUE SU BEBÉ TIENE SUEÑO

SI SU BEBÉ...

- ★ Se jala las orejas
- ★ Se talla los ojos
- ★ Bosteza
- ★ Batalla para enfocar la mirada o mantener los ojos abiertos
- ★ Lloro cuando no hay ningún problema
- ★ Sacude los brazos o las piernas

...¡puede que esté cansado! Aprovechese del sueño de su bebé al acostarlo tan pronto como ve estas señas. Si más se espera, es más difícil acostarlo después.



CONSEJOS PARA AYUDAR AL BEBÉ A VOLVER A DORMIRSE SOLO:

- ★ Mantenga las luces bajas y su voz tranquila mientras alimenta al bebé o le cambia el pañal durante la noche.
- ★ Acueste al bebé cuando está **despierto pero con sueño**.
- ★ Busque las **señas de que el bebé tiene sueño** y acuéstelo antes de que se cansé demasiado.
- ★ Si el bebé llora un poco durante la hora de dormir, espere unos minutos antes de ir al bebé. Puede que se vuelva a dormir solo.
- ★ Si el bebé está inquieto, tóquelo suavemente sin cargarlo. Hable dulcemente en voz baja para calmarlo.
- ★ Si el bebé está llorando o histérico, busque lo que podría estar molestandolo. Puede tener hambre, tener un pañal sucio, o no sentirse bien.



LECCIÓN:
**AYUDE A SU BEBÉ
A DORMIR SANO Y
SEGURO**

Tome esta lección para aprender más sobre:

- Cómo proteger a su bebé de peligros comunes al acostar al bebé
- Consejos para ayudar a su bebé a volver a dormirse
- Los tres pasos para sueño seguro

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Ayude a su bebé a dormir sano y seguro



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.