



**Separate. But together.**

## The safest place for your baby to sleep is in a crib.

To keep your baby safe from suffocation while sleeping:

- 1** Keep baby on back when in crib, even during naps.
- 2** No toys, blankets, pillows or bumper pads in crib.
- 3** Use a firm mattress with a tight fitted sheet.
- 4** Keep baby warm with a sleep sack or footed pajamas instead of swaddling with blankets.
- 5** Don't smoke and avoid drugs and alcohol while caring for baby.

For more information on how to keep your child safe, visit [cookchildrens.org/safefamily](https://cookchildrens.org/safefamily)



**Separados. Pero juntos.**

## El lugar más seguro para que su bebé duerma es en una cuna.

Para mantener a su bebé seguro de asfixiarse mientras que duerme:

- 1** Mantenga al bebé boca arriba cuando este en el cuna, aun durante las siestas.
- 2** No juguetes, cobijas, almohadas o almohadillas en la cuna.
- 3** Use un colchón firme con una sábana ajustada.
- 4** Mantenga al bebé caliente con un saco para dormir o pijamas enteras en vez de envolverlo con cobijas.
- 5** No fume y evite las drogas y el alcohol mientras que este cuidando al bebé.

Para más información sobre cómo mantener a su hijo seguro, visite [cookchildrens.org/safefamily](http://cookchildrens.org/safefamily)