



**Evite que su bebé se caliente demasiado y mantenga la cabeza y la cara del bebé descubiertas durante el sueño.**

*Si su bebé tiene demasiado calor, es posible que tenga problemas para despertarse y recibir oxígeno.*

**Cómo evitar que tu bebé se caliente demasiado:**

- Mantenga la temperatura de la habitación donde duerme el bebé lo suficientemente cómoda para un adulto con ropa ligera.
- Use sacos de dormir livianos en lugar de cobijas.
- Mantenga la cabeza de su bebé libre de gorros u otras cubiertas cuando esté en el interior. Un bebé que suda o está húmedo tiene exceso de calor.



**Recuerde:**

**Mantenga la cabeza y la cara del bebé descubiertas mientras duerme y vístalo con ropa ligera para dormir.**



**No acueste a su bebé en una cuna desordenada.**



**Ponga a su bebé a dormir en una cuna despejada.**



**TAMBIÉN EN ESTA SERIE:**

Boca Arriba al Dormir  
Compartir Habitación  
Objetos Blandos  
Envolver al Bebé

**Hablemos - Sobrecaentamiento**

No abrigue demasiado a su bebé y evite cubrirle la cabeza y la cara.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)



## Evite que su bebé se caliente demasiado y mantenga la cabeza y la cara del bebé descubiertas durante el sueño.

### Preguntas frecuentes de familiares y cuidadores

#### ¿Por qué no puede el bebé usar una cobija? ¿Y qué hay de los gorros?

Las cobijas y otros artículos blandos en la cuna aumentan el riesgo de asfixia de su bebé. A diferencia de los adultos y los niños mayores, un bebé no puede darse la vuelta ni apartar objetos.

Además, los gorros y otros artículos blandos también pueden deslizarse y bloquear sus vías respiratorias.

#### ¿Cómo sé cuándo mi bebé se está calentando demasiado?

Como regla general, si la temperatura ambiente es cómoda para usted, lo más probable es que también lo sea para su bebé.

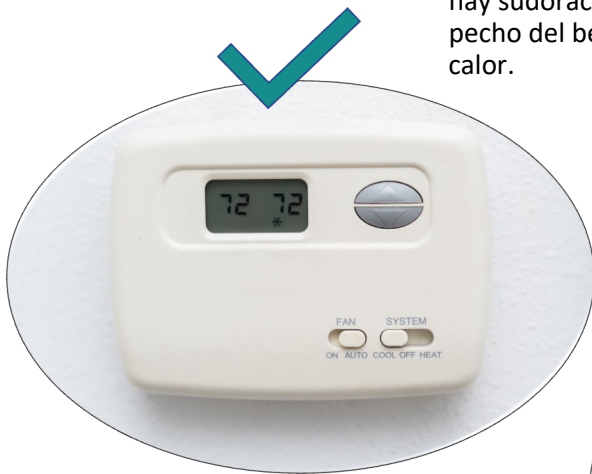
Es posible que haya escuchado que, para mantener a su bebé sano, su bebé debe mantenerse caliente. Este suele ser un mensaje común de los abuelos y otros familiares, por lo que es importante compartir con otros cuidadores cómo identificar cuándo un bebé tiene demasiado calor. Hágales saber a las personas que cuidan a su bebé que revisen si hay sudoración o que toquen el pecho del bebé para ver si siente calor.

#### ¿Cuándo debo usar una cobija? ¿Qué pasa si mi casa está fría?

Para mantener a su bebé caliente, use un saco de dormir o mameluco. También puede vestirlo con capas que se pueden quitar si la cara de su bebé se pone demasiado roja o si nota que su bebé está sudando.

El uso de cobijas, de gorros en interiores o de demasiadas capas de ropa pueden atrapar el calor corporal. Las cobijas también aumentan el riesgo de cubrir la cabeza y la cara de su bebé, lo que puede dificultar la respiración de su bebé.

Los bebés pequeños y los que nacen antes de tiempo a veces tienen problemas para mantener una temperatura corporal normal, lo que también puede afectar el funcionamiento de su corazón y otros sistemas corporales.



#### Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)