

Desafío Despejar la Cuna

Esta es una actividad divertida para crear conciencia sobre las prácticas para el Sueño Infantil Seguro. El objetivo del participante es completar el desafío de crear un entorno seguro para dormir lo más rápido posible.

Lo que Necesita para el Desafío Despejar la Cuna:

- Una cuna, moisés, cuna portátil o corral que cumpla con **las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor: [cpsc.gov/SafeSleep](https://www.cpsc.gov/SafeSleep)**
- Hasta 10 piezas de “**desorden en la cuna**”, como:
 - Toallitas húmedas para bebés
 - Un biberón
 - Un chupete sujeto a una cuerda, cordón o juguete
 - Juguetes o elementos de peluche suaves
 - Una manta
 - Un libro
 - Una almohada
 - Pañales extras
 - Ropa extra
- Varias piezas aceptables para el área de sueño, como:
 - Una muñeca u otro objeto para representar a un bebé; si usa algo que no sea una muñeca, agregue una etiqueta que diga “**BEBÉ**” para dejar claro que el objeto es el bebé.
 - Chupete por sí mismo sin estar sujeto a una cuerda, cordón, juguete o a la muñeca del bebé.
 - Sábana ajustable para la cuna.
- Copias digitales o impresas de **¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?**
- Un cronómetro, una aplicación de temporizador u otro dispositivo de control de tiempo.

Cómo Jugar al Desafío de la Cuna:

1. Revise **¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?** de DSHS.
2. **Acomode su espacio de sueño aprobado por seguridad.** Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los participantes se muevan de manera segura alrededor del área.
3. **Agregue hasta 10 piezas de desorden en la cuna y al menos una pieza de los elementos aceptables** al área de sueño. Distribuya y mezcle los elementos dentro de la cuna para que el participante realmente piense en qué elementos pertenecen al área de sueño.

Consejo: Tenga una caja o contenedor cercano (como una cesta o cubo) para colocar los elementos sacados del área de sueño durante el juego.

4. **Configure un temporizador a 10 segundos.** Explique a los participantes que les darás 10 segundos para **#ClearTheCrib**. Instrúyales que retiren el desorden en la cuna pero dejen los elementos aceptables. Antes de iniciar el temporizador, de una cuenta regresiva de 3-2-1. Una vez que los 10 segundos hayan pasado, diga “Stop.”

Consejo: Con el permiso de los participantes, grabe un video, utilizando una cámara de teléfono celular o un dispositivo de grabación de vídeo, del participante jugando el juego para posteriormente publicarlo en redes sociales.

FUENTE

Esta actividad está adaptada de la campaña nacional Safe to Sleep® safetosleep.nichd.nih.gov/resources/toolkit/clearthecrib#need

5. Cuento el número de elementos correctos que el/los participante(s) retiraron y dejaron en el espacio para dormir. Si juegan varias personas, el individuo que retiró la mayor cantidad de elementos correctos será el ganador. ¡Entregue un certificado al ganador y certificados de participación a los demás! Asegúrese de celebrar a todos los participantes por su interés en aprender sobre entornos seguros para dormir.

6. Eduque a los participantes sobre entornos seguros para dormir utilizando el documento **¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?** de DSHS.

Durante oportunidades de apoyo individual:

- Proporcione a todos los participantes una copia del folleto y revíselo juntos.
- Después de revisar con el/los participante(s), pídeles que identifiquen cualquier información sobre la cual tengan preguntas y aborda las preguntas según sea necesario.
- Entregue al participante un folleto que incluya cualquier recurso comunitario disponible para crear un espacio seguro para dormir a los bebés en casa.

Para eventos comunitarios u otros entornos grupales:

- De a todos los participantes una copia del folleto y seleccione a alguien para revisarlo en voz alta.
- Responda preguntas sobre la información según sea necesario.
- Entregue al participante el folleto y cualquier recurso comunitario necesario para crear un espacio seguro para dormir a los bebés en casa.

7. Opcional: Compartir videos e imágenes aprobados en redes sociales utilizando **#ClearTheCrib**

Creando la Publicación Ideal en Redes Sociales Sobre el Desafío:

- Revise las **listas de verificación antes de publicar**: safetosleep.nichd.nih.gov/resources/toolkit/safesleepsnap#checklists
- Incluya un mensaje sobre el Sueño Infantil Seguro en su publicación para informar a sus seguidores sobre el Sueño Infantil Seguro.
- **Utilice mensajes de Seguro al Dormir®** (safetosleep.nichd.nih.gov/resources/toolkit/shareable-content) como inspiración.



- Utilice **#ClearTheCrib** y **#HealthyTexasBabies** junto con otros hashtags de crianza que siga o use en redes sociales.
- Considere hacer públicas sus publicaciones en redes sociales para que se puedan compartir y sean visibles para otros. También puede mostrar apoyo al Mes de Concienciación sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) y a los socios al volver a publicar o retuitear publicaciones de **#ClearTheCrib** hechas por otros.

Recuerde:

- Reaccione a las publicaciones **#ClearTheCrib** que sigan las pautas de Sueño Infantil Seguro y felicite a los participantes y ganadores.
- Responda a preguntas y comparta enlaces a recursos confiables (safetosleep.nichd.nih.gov/resources/toolkit/partners) para obtener más información.

FUENTE

Esta actividad está adaptada de la campaña nacional Safe to Sleep® safetosleep.nichd.nih.gov/resources/toolkit/clearthecrib#need