

# De la cuna a la cama



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives

¿Cuándo pasar a su hijo de la cuna a la cama?

**En Australia un número creciente de bebés y niños están sufriendo lesiones por caerse de cunas y camas. Esto sucede cuando no se reconoce el momento adecuado para pasar a un niño pequeño de la cuna a la cama, o cuando se pone a un bebé o un niño pequeño en una cama adulta demasiado pronto.**

¿Cuándo pasar a su hijo de la cuna a la cama?

El lugar más seguro para que un bebé duerma es una cuna que cumpla con los estándares australianos actuales y que esté hecha de acuerdo con la guía de Red Nose para un ambiente seguro al dormir.

Mantenga la cuna libre de juguetes, almohadas, protectores de cuna, centros de actividades, y cualquier otra cosa que pueda "apilarse" para ayudar a su niño a treparse y salir de la cuna.

Tampoco se deben dejar mantas con peso cerca de la cuna o en áreas a las que el niño tenga acceso.

Por razones de seguridad, cuando se observa que un niño está intentando treparse para salir de la cuna y parece que podría lograrlo es momento de pasarlos de la cuna a la cama.

Usualmente esto ocurre cuando su niño tiene entre dos y tres años y medio, pero puede ocurrir a partir de los 18 meses.

## **! Recuerde**

No use una cuna portátil si su bebe pesa más de 15 kg (o revise las instrucciones de su modelo en particular).

## Dónde hacer dormir a un niño que ya no duerme en la cuna

### Colchón en el piso

Una opción es tomar el colchón de la cuna o un colchón individual de altura completa y usarlo en el piso.

Asegúrese de que el colchón esté puesto lejos de las paredes, ya que los niños pequeños pueden quedarse atrapados entre el colchón y la pared. El colchón del niño debe ser firme para evitar accidentes fatales al dormir.

Mantenga el área alrededor del colchón sin juguetes blandos, pufs, bolsas de plástico u objetos similares en los que el bebé pueda volcarse. Los objetos blandos pueden hundirse alrededor del rostro del niño y provocar la asfixia.

Asegúrese de que estén ubicados lejos de áreas de tránsito alto en el hogar para prevenir accidentes en los que un adulto o hermano se cae en el colchón que está en el piso.

### Cama para niños pequeños

Otra opción es utilizar una cama para niños pequeños:

- Son un paso intermedio seguro dada su baja altura, la cual reduce los riesgos de lesiones por caídas de la cama.
- Son económicos, ya que el colchón de la cuna y la ropa de cama pueden transferirse a la cama para niños pequeños una vez que ya no usen la cuna.

### Cama para adultos

Si se ha decidido por una cama para adultos, tenga en cuenta que los niños pequeños tienen riesgos altos de caerse de la cama y quedarse atrapados entre la cama y la pared.

- Asegúrese de que no haya espacios de más de 95 mm entre el colchón y la cabecera de la cama. Los espacios más grandes pueden hacer que un niño pequeño quede atrapado.
- Asegúrese de que la altura de la caída sea la menor posible y utilice materiales para pisos blandos o un colchón alrededor de la cama para reducir las lesiones de una caída.
- Mantenga el área en la que un niño pueda caerse libre de muebles, juguetes y otros objetos duros.

Barandas portátiles de cama: si ha decidido poner barandas portátiles de cama a una cama para adultos para prevenir que su hijo se caiga, tenga en cuenta que los niños pueden quedarse atrapados si las barandas no se han instalado de forma correcta. Antes de acostar a su niño en la cama, asegúrese de que las barandas estén bien ajustadas junto al colchón y de que no haya espacios entre el colchón y la baranda. Esto ayudará a prevenir que el cuerpo o la cabeza del niño se deslice y quede atrapado.

No debe poner almohadas, ropa de cama blanda y juguetes contra las barandas de la cama. Ha habido casos de asfixia en ambientes llenos de juguetes blandos. Un niño pequeño se puede asfixiar si su rostro se hunde contra ellos.

Espere a que el bebé tenga dos años y ya no pueda dormir en la cuna o cuna portátil para utilizar una almohada para dormir.

### Haga de su casa un lugar seguro antes de pasarlos a la cama

Un niño que ya no duerme en la cuna tiene mayor acceso a todas las áreas de la casa. Antes de que su niño pase a graduarse a una cama, revise la habitación de su hijo y alrededor de la casa para encontrar posibles peligros.

### Asegúrese de que el ambiente es seguro:

- Preste especial atención a peligros potenciales que puedan generar caídas, asfixias, estrangulación, envenenamiento o quedarse atrapado.
- Mantenga cables colgantes, cuerdas y móviles lejos de su alcance ya que pueden enredarse alrededor del cuello del niño.
- Mantenga calentadores, electrodomésticos y acceso a enchufes lejos para prevenir el riesgo de sobrecalentamientos, quemaduras o electrocución.
- Asegúrese de que todos los muebles y los televisores estén empotrados a un soporte de pared, para que no puedan volcarse con facilidad.
- Asegúrese de que las escaleras y las ventanas no sean accesibles.



# Recuerde...

## Haga dormir a los niños pequeños de manera segura:

- ✓ Cama segura
- ✓ Colchón seguro
- ✓ Ropa de cama segura
- ✓ Ambiente para dormir seguro de noche y de día

### ! Alerta

- Los pufs, los sillones, los almohadones grandes y los colchones inflables no son lugares seguros para dormir para bebés y niños pequeños.
- No se recomiendan las camas literas para niños menores de nueve años.
- Si un niño está usando una bolsa de dormir para niños mientras duerme fuera de la cuna, ¡tenga cuidado! Un niño que usa una bolsa de dormir para niños y que no esté confinado a una cuna tiene más riesgo de caerse y lastimarse. El niño debe estar vigilado de manera activa y se debe quitar la bolsa de dormir tan pronto como el niño despierte.
- Mantenga las mantas con peso lejos de los niños pequeños ya que pueden causar lesiones graves o la muerte.



### Este folleto ha sido realizado en memoria de Ava.

Red Nose reconoce a los Dueños Tradicionales de las tierras en las que trabajamos, vivimos y visitamos.

Centro de Consejos Seguro al dormir de Red Nose

1300 998 698

(durante horas hábiles AEST/AEDT)

[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Todos los derechos reservados.  
Para consultas de derechos de autor, contáctese con: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives