

El primer martes de cada mes

# Talleres de Sueño Seguro

Zoom talleres

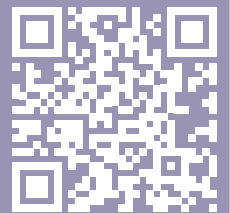
## Talleres Virtuales Gratuitos sobre Sueño Seguro para Bebés para Padres y Cuidadores

### Los talleres por Zoom brindan orientación experta sobre:

- La aplicación de prácticas seguras de sueño infantil, incluyendo dónde y cómo deben dormir los bebés y las razones detrás de estas recomendaciones.
- La atención a las necesidades de los cuidadores mediante perspectivas compartidas, apoyo entre pares, desmitificación de mitos y resolución de problemas.
- La creación de un entorno de sueño seguro al reconocer riesgos, eliminar peligros y balancear la comodidad con la seguridad.
- El manejo de los despertares nocturnos del bebé y el agotamiento del cuidador.
- Cómo vestir adecuadamente a los bebés para el clima frío y seleccionar ropa de dormir segura y apropiada para la temporada.
- El acceso a herramientas e información gratuitas para apoyar prácticas continuas de sueño seguro.

Talleres de Sueño

**10:00 am**  
(Zoom) Talleres  
El primer martes  
de cada mes



Para más información sobre el sueño seguro para bebés, visite [nyc.gov/safesleep](https://nyc.gov/safesleep).

**NYC**  
Children

New York City  
**INFANT SAFE SLEEP INITIATIVE**