

PART 1 SAFE SLEEP DVD/VIDEO – Spanish Translation

All babies are precious. We do all we can to protect them and to keep them as safe as they can be. We feed them and we diaper them. We use a car seat on every ride. We take them to the doctor for checkups and immunizations. We watch them grow and celebrate with them as they discover life. Today we know there are certain steps that parents, grandparents, and other caregivers can take to keep babies healthy and safe the first year of life. Safe sleeping is one very important way to protect these precious young lives. It's as simple as ABC. A baby should always sleep alone, on her back, in a crib. A baby should always sleep alone in her crib, without any thick blankets, pillows or padding that may cover her face. You may have heard of the Back to Sleep campaign putting babies on their backs when they sleep have saved thousands of lives because a baby that sleeps on her back is much less likely to die from Sudden Infant Death Syndrome or SIDS. One of the leading causes of death for babies younger than 1 year of age. And a baby is always safe sleeping or napping in her very own safety approved crib with a firm mattress and a fitted sheet. But it turns out there are a lot of other things you can do to make sure your baby is as safe as she can be while sleeping. It's called a safe sleep environment and everything you do to create a safe sleep environment will help prevent other kinds of injury and death. The examples that you are about to see come from the Recommendations of the American Academy of Pediatrics and other experts and should be followed by everyone who cares for your baby.

Todos los bebés son preciosos. Hacemos todo lo que podemos para protegerlos y mantenerlos lo más seguros que puedan estar. Los alimentamos y les ponemos los pañales. Utilizamos un asiento para el automóvil en cada paseo. Los llevamos al doctor para los exámenes médicos y las inmunizaciones. Los vemos crecer y celebramos con ellos mientras descubren la vida. Sabemos que hoy hay ciertas medidas que los padres, abuelos y otros cuidadores deben tomar para mantener a los bebés saludables y seguros el primer año de vida. Dormir con seguridad es una manera muy importante de proteger estas vidas tiernas y preciosas. Es tan simple como el ABC. Un bebé debe dormir siempre solo, acostado sobre su espalda, en una cuna. Un bebé debe dormir siempre solo en su cuna, sin ningunas cobijas gruesas, almohadas ni acolchados que puedan cubrir su cara. Puede que usted haya oído hablar de la campaña Volver a Dormir (Back to Sleep) que pone a los bebés acostados sobre sus espaldas cuando duermen lo cual han salvado miles de vidas porque un bebé cuando duerme acostado sobre su espalda es mucho menos probable que muera del Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Sudden Infant Death Syndrome) o SIDS (por sus siglas en inglés). Una de las causas principales de muerte en los bebés menores de 1 año de edad. Y es siempre seguro que un bebé duerma o tome una siesta en su propia cuna de seguridad aprobada con un colchón firme y una sábana ajustable. Pero resulta que hay un montón de otras cosas que usted puede hacer para asegurarse que su bebé esté lo más seguro que pueda estar mientras duerme. Se llama un ambiente para dormir con seguridad y todo lo que usted hace para crear un ambiente para dormir con seguridad le ayudará a prevenir otras clases de lesiones y muerte. Los ejemplos que usted está a punto de ver vienen de las Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras y de otros expertos y que deben ser seguidos por todos los que cuiden a su bebé.

PREPARING FOR BABY

PREPARANDOSE PARA EL BEBE

Cory and Amy are getting ready to have a baby. They know the ABC's of safe sleep.

Cory y Amy están listos para tener un bebé. Saben los ABC para dormir con seguridad.

Woman: ABC's Make sure she is alone, on her back, and in a crib.

Mujer: ABC Asegúrese de que ella esté sola, acostada sobre su espalda y en una cuna.

Cory and Amy put a crib in their baby's room and they have a rocking chair for Amy to breast feed, but they also plan to travel with their baby to see relatives. They know it's important that their safe sleep environment travels with them. To be safe on the road a certified technician taught them how to use their car seat safely. They learned that it's fine if the baby sleeps in the car during trips, but the car seat is not an appropriate place for an infant to nap or sleep while at home. Cory talks about insisting that everyone follow the safe sleep rules.

Cory y Amy ponen una cuna en el dormitorio de su bebé y tienen una silla mecedora para que Amy la amamante, pero también planean viajar con su bebé para ver a unos parientes. Saben lo importante que es que su ambiente para dormir con seguridad viaje con ellos. Para estar seguro en la carretera un técnico certificado les enseñó cómo utilizar con seguridad su asiento para el automóvil. Aprendieron que es muy bueno si el bebé duerme en el automóvil durante los viajes, pero el asiento para el automóvil no es un lugar apropiado para que un infante tome una siesta ni duerma mientras esté en casa. Cory habla acerca de insistir que todos sigan las reglas para dormir con seguridad.

Cory: When we travel, we'll just talk to the people that we go visit like if it's our family, friends or relatives, things like that. Just tell them things we do here at home how she sleeps in her crib or if she sleeps in the same room with you make sure she is in a bassinet or something like that where she is not in the bed with an adult.

Cory: Cuando viajamos, hablaremos con la gente que vamos a visitar ya sea con nuestra familia, amigos o parientes. Solamente les diremos las cosas que hacemos aquí en casa como si ella duerme en su cuna o si duerme en el mismo cuarto con ustedes asegúrense que ella esté en una cunita mecedora o algo similar donde ella no esté en la cama con un adulto.

Amy: And on her back. As long as we keep people informed of what we do, we shouldn't have a problem.

Amy: Y acostada sobre su espalda. Mientras que mantengamos a la gente informada de lo que hacemos, no deberíamos tener ningún problema.

BRINGING BABY HOME

TRAER AL BEBE A CASA

Molly and Chad have a son Tanison. Before Tanison was born they attended child birth classes at the local hospital.

Molly y Chad tienen un hijo, Tanison. Antes que Tanison naciera ellos asistieron en el hospital local a las clases para el nacimiento del niño.

Chad: From all the classes that we took to prepare for Tanison arrival, one thing that we definitely took home with us was that when he is asleep, he needs to be alone, on his back, in a crib.

Chad: De todas las clases que tomamos para preparar la llegada de Tanison, una cosa que definitivamente aprendimos e implementamos en casa fue que cuando él esté dormido, él necesita estar solo, acostado sobre su espalda, en una cuna.

Molly and Chad also set up a baby's room with a rocking chair and crib. But Molly is also breastfeeding and wants to keep Tanison close by at night.

Molly y Chad también instalaron en un cuarto para el bebé una silla mecedora y una cuna. Puesto que Molly también está amamantando y desea mantener a Tanison cerca en la noche.

Molly: We did know that the safest place for him to sleep was in a crib but it was a little hard for the crib in our bedroom. We just didn't have space.

Molly: Sabíamos que el lugar más seguro para que él duerma era una cuna pero era un poco difícil poner la cuna en nuestro dormitorio. Casi no teníamos espacio.

Tanison is safe as when sleeping in their room but always in his own crib. Because the full size crib doesn't fit in their bedroom, Molly and Chad chose a safety approved bedside sleeper attached to their bed provides Tanison his own sleeping space but still just arms lengths away making it easier for Molly to breast feed. Tanison is as safe and healthy as he can be because of the choices that Molly and Chad have made.

Tanison está seguro cuando duerme en su cuarto pero siempre en su propia cuna. Porque el tamaño de la cuna no cabe en su dormitorio, Molly y Chad escogieron una clase de cuna aprobada para la seguridad que se engancha al lado de la cama que proporciona a Tanison su propio sitio para dormir pero solo a la distancia del alcance de los brazos de Molly haciendo más fácil para que pueda amamantarlo. Tanison está tan seguro y saludable como él puede estar debido a las opciones que Molly y Chad han tomado.

MAKING THE CRIB SAFE

HAGA QUE LA CUNA SEA SEGURA

Caring for a baby is a lot of responsibility for anyone but especially for young parents. Vin and Christine found out about a local agency which provided a home visitor to help teach them how to care for their daughter Elena and keep her safe.

El cuidado para un bebé tiene un montón de responsabilidades para cualquier persona pero especialmente para unos padres jóvenes. Vin y Christine encontraron una agencia local que les proporcionó una visitadora en su casa para ayudar a enseñarles cómo cuidar a su hija Elena y mantenerla segura.

Man: She showed us a lot of developmental and procedures and techniques that we can do to improve Elena's development and also her safety at home.

Hombre: Ella nos enseñó muchos desarrollos, procedimientos y técnicas que podemos hacer para mejorar el desarrollo y también su seguridad de Elena en el hogar.

The home visitor also took time to teach Vin and Christine how important it is for Elena to spend time on her tummy to play when she is awake to build arm and chest muscles. Until the home visitor made her visit, Christine had not heard of the ABC's of safe sleep for babies.

La visitadora también tomó tiempo para enseñar a Vin y Christine lo importante que es que Elena pase tiempo sobre su estómago al jugar cuando ella esta despierta para fortalecer los músculos del brazo y del pecho. Hasta que la visitadora hizo su visita, Christine no había oído hablar del ABC para dormir con seguridad para los bebés.

Christine: before we had her sleeping on top of the pillow and we also had her swaddled and we put a blanket on top of her but once the home visitor came we learned that its safer to have her sleep alone without the pillows.

Christine: antes la teníamos durmiendo encima de la almohada y también la teníamos envuelta y tapada con una cobija encima de ella pero cuando la visitadora vino nosotros aprendimos que es más seguro que duerma sola sin las almohadas.

The home visitor showed Christine a sleep sack which is a good choice for a baby to sleep in, but Christine wanted to use a blanket for Elena. The home visitor showed Christine how to put Elena's feet against the foot of the crib which is called the Feet to foot method. Then they tucked in the blanket on three sides so the blanket couldn't go any higher than the middle of her chest.

La visitadora le enseñó a Christine un saco para dormir lo cual es una buena opción para que un bebe duerma, pero Christine quiso utilizar una cobija para Elena. La visitadora le enseñó a Christine cómo poner los pies de Elena contra el pie de la cuna el cuál se llama El Método del Pie a los Pies. (Feet to foot Method) Entonces remetieron la cobija en tres lados de manera que la cobija no podría llegar más arriba del centro de su pecho.

SPECIAL CARE

CUIDADO ESPECIAL

Today Cal and Elena's daughter Josie is a happy and healthy girl, but she was born premature, she had to spend time in an intensive care unit for babies at the hospital called a NICU before she could come home. Nurse Lou Ann explains why it is that they don't always follow the ABC's of safe sleep in the NICU.

Hoy, Josie, la hija de Cal y Elena, es una niña feliz y saludable, pero ella nació prematura, tuvo que pasar tiempo en una unidad de cuidado intensivo para bebés en el hospital, (Unidad de Cuidados Intensivos Prenatal) se llama NICU por sus siglas en inglés) antes que nosotros pudiéramos llevarla a casa. La enfermera Lou Ann explica porqué no siempre se siguen los ABC para dormir con seguridad en el NICU.

Woman: It's because we are monitoring the baby with equipment and we are with the baby constantly.

Mujer: Es porque estamos supervisando al bebé con el equipo y estamos con el bebé constantemente.

At first Cal and Elena prepared Josie's crib so it would be just like her bed at the NICU with extra pillows and blankets, but then they found out that at home they should always follow the ABC's of safe sleep for Josie. Now that Josie's healthy she should always sleep alone, on her back, in her crib without any extra padding or pillows even during her day time naps. Cal and Elena also took the time to find out about giving a pacifier to Josie. They learned that using a clean, dry pacifier when placing your infant down to sleep is fine if you don't force it. But if you're breastfeeding you should wait until your child is 1 month old or is used to breastfeeding before you try a pacifier.

Al principio Cal y Elena ponían la cuna de Josie para que fuese como su cama en el NICU con las almohadas y las cobijas adicionales, pero después descubrieron que en casa siempre deben seguir los ABC para dormir con seguridad para Josie. Ahora que Josie está saludable ella debe dormir siempre sola, acostada sobre su espalda y en su cuna sin ningún acolchado o almohadas adicionales incluso durante sus siestas en el día. Cal y Elena también tomaron el tiempo para aprender cómo darle un chupón a Josie. Aprendieron que usar un chupón limpio y seco al acostar a su bebé para dormir es muy bueno si usted no se lo da a la fuerza. Pero si usted lo está amamantando debe esperar hasta que su niño tenga un mes después de nacido o esté acostumbrado al amamantamiento antes de usar un chupón.

Woman: With everything that we do know now, we know that we need to have Josie sleep alone, on her back, in her crib. That's safest for her, that's for her and that what we want for Josie, just the best things for her and continue to do that.

Mujer: Con todo lo que sabemos ahora, aprendimos que necesitamos dejar que Josie duerma sola, acostada sobre su espalda, y en su cuna. Eso es lo más seguro para ella, y es lo mejor que queremos para ella y continuaremos haciéndolo.

Man: We implement that on a nightly basis.

Hombre: Esto lo implementamos en cada noche.

HIGH QUALITY CHILD CARE

CUIDADO DE ALTA CALIDAD PARA EL NIÑO

Jessica is a licensed child care provider. She takes care of other people's children in her home. Victoria is looking for child care for her son Joaquin. She is very particular about who will care for Joaquin. She called and made an appointment to interview Jessica.

Jessica tiene licencia para proporcionar cuidados a un niño, cuida a niños de otra gente en su casa. Victoria está buscando cuidado para su hijo Joaquín y es muy particular sobre quién cuidará a Joaquín. Ella llamó e hizo una cita para entrevistar a Jessica.

(spanish part)

Victoria also made sure that Jessica has a safe sleep policy for infants. Jessica explains that as a child care provider she will make sure Joaquin is within hearing distance at all times and will be checked and touched every 10 to 15 minutes.

Victoria también se aseguró que Jessica tenga una regla para dormir con seguridad para infantes. Jessica explica que como proveedora para el cuidado de niños ella se asegurará que Joaquín siempre esté dentro de distancia para poder escucharlo y poder revisarlo cada 10 a 15 minutos.

(spanish part)

Jessica shows Victoria and her mother the crib she will use for Joaquin's daytime naps. Victoria and her mother are happy that Jessica will follow the ABC's of safe sleep for babies so that Joaquin will be safe at home and in child care.

Jessica les enseña a Victoria y a su madre la cuna que ella utilizará para las siestas de Joaquín. Victoria y su madre están contentas que Jessica seguirá los ABC para dormir con seguridad para los bebés de modo que Joaquín este seguro en su casa y en la guardería.

PART 2 SAFE SLEEP DVD –Spanish Translation

TELLING EVERYONE

DIGALE A TODOS

This is baby Amaya and her mother Monisse. This is Amaya's grandmother Mankoya and her great grandmother Margaret. Like a lot of families, these four generations depend on each other. Amaya's mother knows that everyone who puts her down for naps or bedtime must follow the same safe sleep rules, even Margaret who has learned new rules.

Ésta bebé es Amaya y su madre Monisse. Ésta es Mankoya, la abuela de Amaya y su bisabuela Margaret. Como muchas familias, estas cuatro generaciones dependen de una a la otra. La madre de Amaya sabe que todos los que la acuestan para tomar siestas o para dormir deben seguir las mismas reglas para dormir con seguridad, incluso Margaret quien ha tenido que aprender nuevas reglas.

Woman: In my day, kids slept on their stomachs and now they sleep on their backs.

Mujer: En mis tiempos, los niños dormían acostados sobre sus estómagos y ahora se duermen acostados sobre sus espaldas.

Amaya's grandmother, Mankoya knows the rules were different 25 years ago when she had her babies. Now she works in a hospital and she knows just how important it is that everyone that cares for Amaya follows the safe sleep rules.

Mankoya, la abuela de Amaya, sabe que las reglas eran distintas hace 25 años cuando ella tenía sus bebés. Ahora trabaja en un hospital y sabe lo importante que es que todos los que cuidan a Amaya sigan las reglas para dormir con seguridad.

Woman: But now I've learned that as a respiratory therapist, it is very important for them to sleep on their backs.

Mujer: Pero ahora he aprendido que como terapeuta respiratorio, es muy importante que duerman acostados sobre sus espaldas.

To make sure Amaya has a safe place to sleep anytime she is away from home, she has a handy safety approved portable crib that they can set up so that she always has a safe sleep environment and whether she is asleep or awake, one important rule they always follow is to keep Amaya away from second hand smoke.

Para asegurarse que Amaya tenga un lugar seguro para dormir cada vez que esté lejos de casa, ella tiene una cuna portable segura que se puede armar de forma que siempre tenga un ambiente para dormir con seguridad ya sea que este dormida o despierta, una regla importante que siempre deben seguir es mantener a Amaya alejada del humo de segunda mano.

Woman: Amaya and I live in a smoke free environment and we won't have it any other way.

Mujer: Amaya y yo vivimos en un ambiente libre del humo y no lo tendremos de ninguna otra manera.

PUTTING IT ALL TOGETHER

RESUMIENDOLO TODO

Jeff and Julie have a daughter named Delia .They know how to keep her healthy and safe. They're both doctors. Jeff works in a children's hospital taking care of sick kids and making them better. Both Jeff and Julie took training in pediatrics so they know how important it is to follow the ABC's of safe sleep for Delia.

Jeff y Julia tienen una hija llamada Delia. Saben cómo mantenerla saludable y segura. Ambos son doctores. Jeff trabaja en un hospital para niños cuidando de niños enfermos y curándolos. Jeff y Julia tomaron entrenamiento en pediatría por eso saben lo importante que es seguir el ABC para que Delia duerma con seguridad.

Woman: So we know Delia is safe when she is sleeping alone, on her back, in a crib.

Mujer: Así sabemos que Delia está segura cuando ella duerme sola, acostada sobre su espalda, en una cuna.

To create a safe sleep environment for Delia, they choose to use a safety approved crib with a firm mattress and fitted sheet and placed it away from windows, cords, or wires. They also made sure to keep the room at a temperature that is comfortable for an adult and of course their whole house is smoke free. But the most important thing you can do to protect your baby is to make sure you put her to sleep on her back not only at night but anytime she sleeps or naps during the day. And we all have to work to tell everyone especially people like grandparents that knew a different way when they were having children.

Para crear un ambiente para dormir con seguridad para Delia, ellos decidieron utilizar una cuna con seguridad aprobada con un colchón firme y una sábana ajustable y alejada de ventanas, cuerdas, o alambres. También se aseguraron de mantener el cuarto a una temperatura cómoda para un adulto y por supuesto su casa está libre de humo. Pero lo más importante que usted puede hacer para proteger a su bebé es asegurarse que usted la acueste para dormir sobre su espalda no sólo en la noche pero cada vez que duerma la siesta durante el día. Tenemos que hacer lo posible para informarles a todos especialmente a los abuelos que aprendieron de una manera diferente cuando ellos tuvieron a sus hijos.

Man: You realize you have to tell every single person who ever takes care of your child that they need to be alone, on their back, in a crib.

Hombre: Usted se da cuenta que tiene que informar a cada persona quien cuide a su niño que este necesita estar solo, acostado sobre su espalda, en una cuna.

There you have it know the ABC's of safe sleep and do all you can to make sure your child or the child you take care of always sleeps and naps in a safe sleep environment. Tell everyone that cares for your child that they must follow the ABC's of safe sleep for babies.

Aquí lo tiene, aprenda el ABC de dormir con seguridad y haga todo lo que usted pueda para asegurarse que su niño o el niño que usted esté cuidando siempre duerma o tome siestas en un ambiente seguro. Informe a cada persona que cuide a su niño que debe seguir el ABC para dormir con seguridad para bebés.