

¿Qué es el ‘tiempo boca abajo’?

Todo el tiempo que el bebé pasa boca abajo, sobre la pancita. Usted puede comenzar a colocar al bebé boca abajo desde el mismo día que regresa del hospital. Cada vez que su bebé esté boca abajo, sobre la pancita, irá adquiriendo un mayor control del cuello y la cabeza, y además, fortalecerá la parte superior del cuerpo. El tiempo que el bebé pase boca abajo también ayudará a prevenir que se le formen zonas planas en la cabecita.

Las sugerencias y actividades que se brindan en este folleto no solamente ayudarán a que su bebé tenga una cabeza bien formada, sino que además ofrecerán oportunidades para desarrollar un vínculo y para jugar con su bebé. Hemos elaborado estas pautas para hacer que el tiempo que su bebé pasa boca abajo sea un momento de diversión, así como para prevenir retrasos en el desarrollo que pueden producirse en los bebés que duermen boca arriba. Si tiene preguntas o inquietudes con respecto al desarrollo de su bebé, comuníquese con su médico.



sids
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES
of illinois, inc.

Para obtener más información,
comuníquese con SIDS of Illinois

710 E. Ogden Avenue
Suite 550
Naperville, IL 60563
Oficina (630) 305-7300
Fax (630) 305-4773

En Illinois, llame gratis al –
1-800-432-SIDS (7437)

www.sidsillinois.org

El financiamiento de esta publicación fue posible gracias a fondos recibidos de la Oficina de Promoción de Salud (Office of Health Promotion), a través del Departamento de Salud Pública de Illinois (Illinois Department of Public Health) y C.J. Foundation for SIDS.

Boca arriba para dormir Boca abajo para jugar



Consejos y sugerencias para pasar tiempo boca abajo

La importancia de pasar tiempo boca abajo
con supervisión

1-800-432-SIDS (7437)



sids
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES
of illinois, inc.



La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda colocar a los bebés boca arriba para dormir a fin de disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

Consejos para pasar tiempo boca abajo

A menudo, los bebés que duermen boca arriba se muestran fastidiosos cuando se les coloca sobre la pancita por primera vez. De ahí la importancia de comenzar a colocar al bebé boca abajo durante los primeros días después de regresar del hospital.

- Siempre coloque al bebé sobre una superficie firme y segura para las actividades boca abajo. Evite las camas de agua, asientos tipo “bean bag” y muebles acolchados.
- Cuando sea posible, limite el uso de cochecitos, mecedoras, sillas para auto y brincolines durante el tiempo que el bebé esté despierto. Durante el día, cambie de posición al bebé al menos cada 20 minutos durante las horas de juego.
- Comience a colocar al bebé boca abajo cuando tenga mayor tolerancia y haya descansado bien. Permítale descansar entre actividad y actividad y aumente gradualmente el tiempo que pasa sobre la pancita.
- Los padres deben responder al llanto, pero continuar poniendo al bebé boca abajo a medida que su tolerancia aumenta.
- Hable con su médico acerca de colocar al bebé boca abajo para jugar. Los bebés prematuros y con necesidades especiales pueden tener circunstancias únicas que deban considerarse. Consulte con un fisioterapeuta pediátrico, un terapeuta ocupacional o especializado en temas de desarrollo para obtener más información.



Sugerencias para pasar tiempo boca abajo

Recién nacidos

- Colóquese al bebé sobre el pecho, mirando hacia usted. Háblele y cántele y animele a levantar y mover la cabeza.
- A menudo los bebés toleran más estar sobre la pancita (decúbito prono) si la posición es vertical, inclinada.
- Coloque al bebé sobre una cobija suave y delgada, y haga lo mismo usted y los hermanitos, si los tiene. Mueva lentamente un objeto negro, blanco o rojo frente a él/ella para animarle a que mueva la cabeza de lado a lado.
- Cargue al bebé bajo el brazo, como si llevara una pelota de fútbol.
- A esta edad, los juguetes deben ser silenciosos y deben presentarse lentamente para que el bebé no se aburra ni se frustre.



1 a 2 meses

- Coloque al bebé sobre una cobija suave y delgada encima de una superficie firme, y colóquelo una toalla hecha un rollo debajo del pecho para mayor apoyo. Sonría, ría y saque la lengua para que el bebé practique sus destrezas de imitación.
- Juegue a “¿dónde está el bebé?” y “¿dónde está mamá?” mientras el bebé esté sobre usted. Cuanto más juegue y le haga participar mientras está boca abajo, más asociará el bebé esto con un momento divertido con mamá y papá.
- A los bebés les interesan más los rostros, olores y voces a medida que se desarrolla su sistema sensorial. Coloque al bebé sobre usted para que pueda verle o coloque un espejo frente a él/ella para que pueda verse.

3 a 5 meses

- Colóquese al bebé sobre las piernas con el pecho del bebé apoyado sobre su pierna. Haga oscilar juguetes brillantes frente al bebé para que intente alcanzarlos. Mueva los juguetes hacia ambos lados para promover el movimiento lateral de la cabeza.
- Coloque al bebé sobre la pancita, haga que se apoye sobre los codos y sosténgale los brazos para darle un mayor apoyo. Hable, cante y haga caras para animar al bebé a permanecer en esta posición por períodos más prolongados.

6 Meses y más

- Bríndele al bebé múltiples oportunidades para jugar en el piso todos los días. Los bebés necesitan muchas experiencias sensoriales y deben moverse libremente para explorar su ambiente. Estimule visualmente al bebé colocándole juguetes a su alrededor para que se mueva, gire y se desplace rápidamente o gatee hacia ellos. Recuerde colocar juguetes frente al bebé y a sus costados para motivarle a moverse en todas direcciones.
- Use juguetes coloridos y atractivos como fotografías de familiares y de otros bebés para desarrollar las destrezas de reconocimiento del bebé. En esta etapa, a los bebés les encanta mirar rostros y mirarse a sí mismos, así que use un espejo apto para bebés y libros con rostros.
- En esta etapa, muchos bebés comienzan a sentarse. Si se les permite jugar en esta posición, el equilibrio y la coordinación aumentarán. Mantenga al bebé tan alejado de brincolines, sillitas altas, andadores y gimnasios de actividades como sea posible. El bebé debe aprender a realizar la transición de estar boca arriba a estar boca abajo, de estar boca abajo a gatas y luego a sentarse.



¡Cuando el bebé esté boca abajo, siempre debe **supervisarle** un adulto!
Nunca deje a un bebé solo, con hermanitos pequeños o mascotas mientras está boca abajo.