

# La Importancia de darle tiempo boca abajo a un bebé cuando esta despierto y supervisado

Según la Academia Americana de Pediatría, poner a los bebés boca arriba para dormir es una necesidad para su descanso y seguridad. Igual de importante es darles tiempo boca abajo todos los días cuando el bebe esta despierto. Esto ayuda a fortalecer la espalda y los músculos del hombro así como el control de la cabeza y el cuello, también apoya el desarrollo de su sistema sensorial, y evita que se le aplane la cabeza. Los bebés que duermen de espalda puede que inicialmente estén incómodos cuando se colocan de estomago porque no son lo suficientemente fuertes como para mantener la cabeza en alto. Las siguientes actividades ayudarán a desarrollar el cuello y los músculos del bebe y se pueden practicar desde el primer día que el bebé llegue a casa. Si tiene alguna pregunta con respecto al desarrollo del bebé, póngase en contacto con su proveedor médico.

Durante todas sus actividades de tiempo boca abajo coloque al bebé siempre sobre una superficie firme y plana. Nunca ponga al bebé en camas de agua o superficies acolchonadas para dormir o durante tiempo boca abajo. ¡El tiempo boca abajo SIEMPRE debe ser supervisado por un adulto! Nunca deje a su bebé desatendido alrededor de sus hermanos pequeños o animales domésticos. Cuando sea posible, limite el uso de sillas de paseo, columpios, asientos de coche, y los inflables durante el tiempo que el bebé este despierto. Es importante variar la posición del bebé por lo menos cada 20 minutos durante el día o su hora del recreo. Acostumbre a su bebe al tiempo boca abajo cuando este más despierto, no sólo antes de la siesta o de acostarse. Comience con 10-15 segundos a la vez, aumentando gradualmente hasta que sea 1 hora cada día en segmentos cortos.

## Los recién nacidos

Coloque al bebé sobre su pecho, hacia usted. Hable y cántele a su bebé para animarlo a levantar y mover su cabeza.



Los recién nacidos a menudo toleran mejor tiempo boca abajo cuando están en una posición vertical y inclinada.

Usando una fina manta, acueste al bebé sobre una superficie firme y plana. Mueva un objeto negro, rojo o blanco lentamente hacia adelante y hacia atrás para alentar el movimiento de la cabeza del bebe de lado a lado. Cargué a su bebe en la posición boca abajo, descansando su pecho en sus brazos como si fuera un balón de fútbol americano, deslizando su mano por debajo de su abdomen y entre las piernas del bebe. Detenga el cuerpo de su bebe cerca del cuerpo de usted.



## 1 - 2 meses

Mientras el bebé está de boca abajo, sonríale, ríase, y sáquele la lengua para ayudarle a construir sus habilidades de imitación.

Juegue; como "¿dónde está mamá?", mientras él está en su estomago. Cuanto más haga contacto visual con él bebe, será más divertido.



A los bebés les encanta ver a otros bebés. Deténgalo de manera segura frente a un espejo para que pueda verse y a sí mismo desarrollar sus sentidos.

## 3 - 5 meses

Detenga usted juguetes brillantes de color para que su bebe trate de alcanzarlos. Coloque al bebé boca abajo sobre sus propios codos para darle apoyo extra a su cuerpo. Hable y cante con él y permanezca en esta posición largos períodos de tiempo.

## 6 meses de edad

Dele al bebé muchas oportunidades de jugar en el

piso todos los días. Él tiene que explorar y moverse libremente. Usted puede estimular sus sentidos colocándole juguetes a su alrededor para que gatee y pueda alcanzarlos. Recuerde colocar los juguetes delante de el y hacia los lados para que se mueva en varias direcciones. El uso de juguetes coloridos o fotos de miembros de la familia le ayudará a desarrollar sus habilidades de reconocimiento. En esta etapa, muchos bebés ya se sientan por sí mismos. Cuanto más tiempo pasan en esta posición, mejor conseguirá su equilibrio y coordinación.



# sids

SUDDEN INFANT DEATH SERVICES

of illinois, inc.

