

Información sobre el tiempo boca abajo para las familias

Es posible que ya sepa que la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda colocar a los bebés boca arriba para que duerman hasta que tengan 1 año de edad. Esto se debe a que al dormir boca arriba, se reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

Pero, ¿sabía que los bebés también deben pasar parte del día jugando y explorando boca abajo? A esto se le llama tiempo boca abajo.



¿Por qué es importante el tiempo boca abajo??

Los bebés pasan mucho tiempo en brazos, en cochecitos y asientos de automóvil. Para desarrollar cuerpos fuertes, también deben poder moverse más libremente. El tiempo boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar músculos fuertes en el cuello, los brazos, los hombros y la espalda. Con el tiempo, los bebés aprenden a alcanzar un objeto mientras están boca abajo. También descubren cómo rotar desde esta posición. Estas nuevas habilidades les ayudan a prepararse para gatear, levantarse y caminar.

Cómo comenzar

Es fácil probar actividades de tiempo boca abajo. Puede comenzar con el tiempo boca abajo poco después de que nazca su bebé. Aquí hay una guía paso a paso:

1

Busque una superficie limpia y firme. Puede usar un lugar en el piso cubierto por una sábana o manta.



2

Coloque a su bebé boca abajo. Colóquese a su nivel para que el bebé pueda verle.



3

Hable con ellos u ofrézcales un juguete colorido. Querrán levantar la cabeza para ver qué está pasando.





Consejos para el tiempo boca abajo

Aquí encontrará algunos consejos para que el tiempo boca abajo sea un éxito:

- Comience con uno o dos minutos de tiempo boca abajo, varias veces al día. Puede agregar más tiempo gradualmente a medida que su bebé crezca y se fortalezca.
- Vigile a su bebé cuidadosamente durante el tiempo boca abajo. De esa manera, puede colocar a su bebé boca arriba si se queda dormido.
- Háblele o cántele suavemente. Mire a su bebé para que puedan “hablarse”.
- Coloque un cojín o una toalla enrollada debajo del pecho de su bebé, posicionando sus brazos al frente. Un cojín puede hacer que sea más fácil para su bebé levantar y girar la cabeza.

Cambiar el enfoque

También puede acostarse boca arriba y colocar a su bebé sobre su pecho. Una vez que su bebé se sienta cómodo, intente moverlo a la posición boca abajo encima de una manta en el piso junto a usted. Si su bebé se duerme sobre su pecho, póngalo a dormir boca arriba en una cuna o moisés.

No es común que a todos los bebés les guste estar boca abajo al principio. ¡Levantar la cabeza es un trabajo duro para ellos! Puede levantar a los bebés cuando estén inquietos o listos para pasar a otra actividad. Tener varias sesiones de tiempo boca abajo al día ayuda a los bebés a desarrollar los músculos necesarios para disfrutar jugar en esta posición a medida que crecen.

Si su bebé se resiste a la posición boca abajo, acostarse de lado es una excelente alternativa. Coloque a su bebé de lado sobre una manta. Si es necesario, apoye su espalda contra un cojín para que lo sostenga. Si su cabeza necesita apoyo, coloque

una toallita pequeña doblada debajo de esta. Ambos brazos de su bebé deben estar al frente. Lleve sus piernas hacia adelante a la altura de las caderas y doble las rodillas para que se sientan cómodos.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125
health@ecetta.info