

## **PD Exprés: Tiempo en la barriguita**

### **Poner boca abajo a los bebés y jugar espontáneamente con ellos**

Narradora: Bienvenidos a esta capacitación profesional Exprés. Hoy hablaremos acerca de poner boca abajo a los bebés y jugar espontáneamente con ellos.

Mujer 1: [Hablando en inglés] — Levantando su cabeza va a utilizar más de esos músculos y va a estirar más músculos del cuello. Y si ya va a estar un poco alocada, mejor dejarla que haga ejercicios. No por mucho tiempo. Algunas personas preguntan: ¿lo hacemos por 20 minutos? No, me refiero de tres a cinco minutos como máximo.

Narradora: Tiempo boca abajo. Esto significa poner a los bebés sobre su estómago por períodos cortos cuando están despiertos. Esto favorece el desarrollo de la musculatura del cuello, brazos, hombros y espalda. Con el tiempo, los bebés aprenden a alcanzar un objeto estando boca abajo y también aprenden a voltearse. No todas las familias con las que usted trabaja van a estar familiarizadas con el tiempo boca abajo o incluso conocer sus beneficios. Pero usted puede hacer que el tiempo boca abajo sea parte de la rutina habitual.

¿Cuándo empezar? Los pediatras recomiendan empezar a poner boca abajo a los recién nacidos desde los primeros días. Los padres pueden empezar a poner boca abajo al bebé durante uno o dos minutos a la vez. Los adultos pueden gradualmente agregar alrededor de un minuto a la rutina del tiempo boca abajo a medida que el bebé desarrolla mayor control del cuello y puede sostener su cabeza por más rato. Poner boca abajo al bebé debe continuarse hasta que empiece a gatear.

Planificación. Muchas veces las familias se preguntan cómo dedicar tiempo para poner boca abajo al bebé cuando están tan ocupados. Pueden mostrarles cómo encontrar unos minutos durante las rutinas, tales como el cambio de pañal o cuando se despierta de una siesta. Si el bebé disfruta estar boca abajo, déjelo que siga jugando así hasta que le dé señales de que ya se cansó. Por ejemplo, si llora, se inquieta o arquea la espalda. Después de un descanso, los padres pueden intentar ponerlos boca abajo nuevamente.

Consejos de seguridad. Como visitador del hogar, usted puede ayudar a las familias a encontrar lugares seguros en la casa para poner boca abajo al bebé o a crear un nuevo espacio para mantenerlo seguro. Recuérdeles a los padres que los bebés nunca deben dormir boca abajo. La regla es: ¡boca arriba para dormir, boca abajo para jugar!

También puede compartir estas recomendaciones. Ponga al bebé en una superficie firme y plana como un tapete o sábana en el piso o una cama dura con la sábana fuertemente ajustada. Dele suficiente espacio para que el bebé se voltee y estire sin nada a su alrededor que pueda agarrar o halar encima de él. Asegúrese que el bebé esté completamente alerta y despierto cuando lo ponga boca abajo. Supervise al bebé y dese cuenta de sus señales de cansancio o incomodidad. De ser así, cámbielo de posición o actividad.

Asegúreles a los padres que a muchos bebés no les gusta que los pongan boca abajo al principio. Levantar la cabeza es bastante trabajo. No importa si tiene que levantar al bebé cuando esté inquieto o

listo para cambiar de actividad. El tiempo boca abajo es una forma importante de desarrollar habilidades motrices desde el comienzo. Y también es un buen punto de partida para propiciar el juego activo desde el nacimiento.