

## Movimientos esenciales para el "tiempo boca abajo"

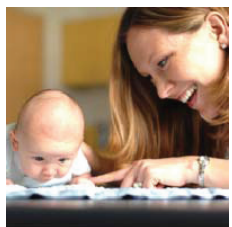
**La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda** colocar a los bebés sobre su espalda para dormir y sobre la barriguita para jugar como parte de una rutina diaria. Sólo unos minutos al día, unas pocas veces al día, pueden ayudar a que su bebé se acostumbre al "tiempo boca abajo" y ayudar a prevenir retrasos motores tempranos. Si empieza temprano (incluso desde los pocos días de nacido) y mantiene un programa constante, su bebé aprenderá a disfrutar el tiempo boca abajo. Esto ayuda a desarrollar los músculos de su espalda, cuello y tronco, de camino a cumplir todos los hitos de su desarrollo infantil.

Éstos son los cinco principales movimientos que usted puede comenzar tan pronto como nazca su bebé:



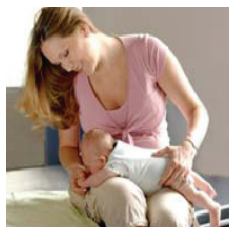
### Barriga con barriga~

Acuéstese en el suelo o en una cama, plana o apoyada sobre almohadas. Coloque al bebé sobre su pecho o estómago, de modo que estén cara a cara. Siempre sujételo firmemente por seguridad.



### Sonrisa a nivel de los ojos~

Baje al nivel de su bebé para fomentar el contacto visual. Enrolle una manta y colóquela bajo el pecho y los brazos del bebé para un apoyo adicional.



### Tranquilidad en el regazo~

Ponga a su bebé boca abajo sobre su regazo para que eructe o para tranquilizarlo. Una mano sobre el trasero de su bebé ayudará a que esté estable y en calma.



### Traslado boca abajo~

Deslice una mano bajo el abdomen y entre las piernas para llevar al bebé boca abajo. Acurruque al bebé cerca de su cuerpo.



### Minuto boca abajo~

Coloque al bebé boca abajo durante uno o dos minutos cada vez que lo cambie. Empiece unos minutos a la vez y trate de ir aumentando hasta llegar a una hora al día en intervalos más cortos al cabo de tres meses. No se desanime, ¡cada minuto de tiempo boca abajo marca una diferencia!

Para ver un [video de tiempo boca abajo](#), más información sobre [por qué el tiempo del bebé boca abajo es tan importante](#) y un [gráfico de crecimiento y desarrollo](#) aprobado por la AAP, visite o comuníquese con:

[Pathways.org](http://Pathways.org)

Línea de ayuda respondida por padres 1-800-955-CHILD - [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org)  
Envíe sus preguntas por correo electrónico a: [friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)