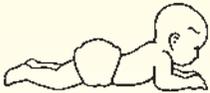


Mientras su bebé crece:

1. Siga los signos típicos de desarrollo
2. Mantenga un cuaderno con sus observaciones
3. Compártalo con el pediatra o profesional de la salud del niño

Al llegar a los 3 meses de edad, su bebé debe alcanzar los siguientes hitos:

Al llegar a los 6 meses de edad, su bebé debe alcanzar los siguientes hitos:

Desarrollo típico del habla *	Desarrollo típico del habla *
<input type="checkbox"/> Mama y traga bien al alimentarlo <input type="checkbox"/> Se calla o sonríe en respuesta a los sonidos o la voz <input type="checkbox"/> Arrulla o vocaliza en formas distintas del simple llanto <input type="checkbox"/> Gira la cabeza en dirección al sonido	<input type="checkbox"/> Empieza a usar sonidos consonantes al balbucear, como "dada" <input type="checkbox"/> Usa el balbuceo para llamar la atención <input type="checkbox"/> Empieza a comer cereales y alimentos en puré
Desarrollo típico del juego *	Desarrollo típico del juego *
Mientras está acostado boca arriba... <input type="checkbox"/> Sigue visualmente un juguete que se mueve de un lado al otro <input type="checkbox"/> Trata de alcanzar una sonaja sostenida sobre su pecho <input type="checkbox"/> Mantiene la cabeza en medio al ver caras o juguetes	<input type="checkbox"/> Trata de alcanzar un juguete cercano al estar sobre el estómago Mientras está acostado boca arriba... <input type="checkbox"/> Pasa un juguete de una mano a otra <input type="checkbox"/> Estira ambas manos para jugar con sus pies
Desarrollo físico típico *	Desarrollo físico típico *
 <p>Mientras está acostado boca abajo...</p> <input type="checkbox"/> Se levanta con los brazos <input type="checkbox"/> Levanta la cabeza y la sostiene	 <input type="checkbox"/> Usa las manos para apoyarse al sentarse <input type="checkbox"/> Rueda de la espalda al estómago <input type="checkbox"/> Al pararse con apoyo, sostiene todo su peso sobre sus piernas

*Corrija la edad de su hijo si es prematuro. Si tiene dudas, consulte con su pediatra o profesional de la salud.

¿Sabía usted?

El Tiempo Boca Abajo debe comenzar tan pronto como usted llegue a casa del hospital.

El Tiempo Boca Abajo es esencial para los bebés, para su desarrollo motor y sensorial del tronco y para alcanzar los hitos.

- Ayuda a mejorar el control de la cabeza y el cuello, y fortalece la espalda, los músculos del hombro y el tronco
- Evita los puntos planos en la cabeza del bebé
- Promueve el desarrollo sensorial y motor

Los bebés llegarán a disfrutar el Tiempo Boca Abajo.

- Hágalo divertido utilizando espejos y juguetes para jugar después de cambiar los pañales
- No se desanime si al bebé no le gusta el Tiempo Boca Abajo
- Empiece con pequeños períodos y vaya subiendo gradualmente hasta una hora de Tiempo Boca Abajo al día en varios incrementos más cortos para cuando su bebé tenga 3 meses de edad
- ¡Con práctica, ambos se volverán profesionales del Tiempo Boca Abajo!



Para obtener más información y recursos sobre el Tiempo Boca Abajo, visite www.pathways.org, seleccione la ficha "Para padres" y haga clic en "Tiempo Boca Abajo".

También puede llamar a Pathways al 800-955-CHILD (2445) o enviarnos un correo electrónico a friends@pathways.org.



PUEDA COPIAR LIBREMENTE - NO CAMBIE EL CONTENIDO - DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG © Copyright 2012

Pathways.org

Tiempo Boca Abajo

Para la fuerza del tronco del bebé



Actividades para ayudar a fortalecer a su bebé

Desde 1985, Pathways.org ha utilizado la investigación basada en resultados y la multimedia como herramientas para promover la inclusión plena de todos los niños. Nos esforzamos en darles capacidad a los profesionales de la salud y a los padres con el conocimiento de los beneficios que aporta la detección y la intervención tempranas para el desarrollo sensorial, motor y de la comunicación de los niños. Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3)

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda colocar a los bebés de espaldas para dormir ...y sobre su barriguita para jugar, para tener bebés más fuertes. Algunas formas de alentar el tiempo boca abajo:

¿Está su bebé alcanzando los hitos de su grupo de edad?
¿Qué pueden hacer juntos para ayudar a su desarrollo?

Para obtener un calendario personalizado para su bebé que le permita hacer un seguimiento de sus hitos, juegos semanales y actividades útiles, visite el sitio en línea Pathways.org: En la ficha "Para padres", haga clic en "Nuevos padres" Introduzca el nombre y la fecha de nacimiento de su bebé.

DEL NACIMIENTO A LOS 3 MESES

A esta edad, céntrese en conseguir que su bebé se acostumbre al Tiempo Boca Abajo.

Haga que pasar Tiempo Boca Abajo sea parte de su rutina —unos minutos, unas pocas veces al día— mediante el uso de estas ideas.



Calme al bebé en su regazo:

En lugar de sujetar o hacer expulsar los gases a su bebé en posición vertical hacia su hombro, colóquelo boca abajo en el regazo. Una mano en el trasero del bebé ayudará a que esté estable y calmado.



Acueste al bebé sobre su pecho:

Acuéstese en el suelo o en la cama, plano o apoyado sobre almohadas. Coloque al bebé sobre el pecho o el abdomen, para estar frente a frente. Sujételo firmemente para que no caiga rodando.



Baje al nivel del bebé:

Mientras el bebé está sobre su barriguita, baje a su nivel para fomentar el contacto visual. Puede enrollar una manta y colocarla bajo su pecho y brazos como soporte adicional.



Transporte al bebé boca abajo:

Cuando transporte al bebé, deslice una mano entre sus piernas por debajo de su estómago. Use la otra mano para sujetar su cabeza y hombros. Acune al bebé cerca de su cuerpo; esto le ofrece comodidad y soporte.

3 MESES

Para los tres meses, su bebé debería estar teniendo una hora de Tiempo Boca Abajo, no todo a la vez, pero sí en periodos cortos a lo largo del día.



Hágalo divertido con un juguete:

Conforme su bebé comience a estirarse para alcanzar las cosas, aleje los juguetes de él o levántelos más, de modo que deba subir la vista para verlos. Además, los juguetes pueden utilizarse para fomentar el giro de cabeza. Asegúrese de cambiar de lado a menudo, así el bebé aprenderá a mirar a ambos lados.

6 MESES

Conforme su bebé continúa creciendo y desarrollando fuerza en el cuello y el tronco, desafiélo y manténgalo interesado con algunos movimientos nuevos.



Promueva las flexiones de los brazos del bebé:

Capte su atención con un juguete y utilice los dedos bajo su barriguita para darle suaves señales de elevación. Haga que el bebé se levante apoyándose sobre sus manos y que mantenga la posición durante un tiempo breve antes de que baje otra vez al suelo.



Jugar a alcanzar y rodar:

Anime a su bebé a rodar repetidamente de la espalda a su barriguita para alcanzar un juguete. El bebé está listo para comenzar a moverse sobre su barriguita. Coloque juguetes en círculo alrededor del bebé para animarlo a girar y estirarse mientras juega sobre su barriguita.

Consejos: Hágalo divertido

Cante canciones: Juegue en el suelo con su bebé, boca abajo. Coloque juguetes delante del bebé y cante canciones. ¡A su bebé le encantan su cara y su voz!

¿Dónde está el bebé?: Juegue con el bebé mientras está boca abajo. Colóquese una manta sobre la cabeza o simplemente cúbrase la cara con las manos. ¡Sorprenda a su bebé al aparecer de nuevo!

Círculo de juguetes: Ponga los juguetes favoritos del bebé en un gran círculo en el suelo. Colóquelo sobre una manta en el medio, boca abajo. Mire cómo se estira y gira para jugar con sus juguetes.

Cuele algunos juegos de Tiempo Boca Abajo después de cambiar los pañales. Cada pedacito ayuda a fortalecer el tronco del bebé.