



Movimientos Esenciales para el "Tiempo Boca Abajo"

Para Desarrollar el Núcleo de su Bebé

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:



Estómago a Estómago

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!

PUEDE COPIAR LIBREMENTE, NO CAMBIE EL CONTENIDO, DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar éste contenido. Los materiales son proveído gratis; No debe de aver ningunos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.

www.Pathways.org • [Facebook.com/PathwaysDotOrg](https://www.facebook.com/PathwaysDotOrg) • (800)955-CHILD (2445)