

Mientras su bebé crece...

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

Su bebé debe alcanzar las siguientes metas de	
3 MESES	6 MESES
<p>DESARROLLO TÍPICO DEL Habla*</p> <ul style="list-style-type: none"> <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"/> Balbucea y sonríe <input type="checkbox"/> Gira la cabeza en dirección al sonido o la voz 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empieza a usar sonidos consonants al balbucear, p.ej. "da, da, da" <input type="checkbox"/> Usa el balbuceo para llamar la atención <input type="checkbox"/> Empieza a comer cereales y alimentos en puré
<p>DESARROLLO TÍPICO DEL Juego*</p> <p><i>Mientras está acostado boca arriba...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 para ver caras o juguetes 	<p><i>Mientras está acostado boca arriba...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trata de alcanzar un juguete al estar sobre el estómago <input type="checkbox"/> Pasa un juguete de una mano a otra <input type="checkbox"/> Estira ambas manos para jugar con sus pies
<p>DESARROLLO Físico* TÍPICO</p> <p><i>Mientras está acostado boca abajo...</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se levanta con los brazos <input type="checkbox"/> Levanta la cabeza y la sostiene <p><i>*Recuerde corregir la edad del niño si es prematuro.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usa las manos para apoyarse al sentarse <input type="checkbox"/> Rueda de la espalda al estómago y al estómago al espalda <input type="checkbox"/> Al pararse con apoyo, sostiene todo su peso sobre sus piernas 

¿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.



Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motriz, sensorial y comunicacional del niño.



800-955-CHILD (2445)
friends@pathways.org
www.pathways.org



Puede Copiar Libremente
 NO CAMBIE EL CONTENIDO. DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG.
 Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar éste contenido. Los materiales son proveído a gratis; no debe de aver ningúnos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.
 © Copyright 2019



Actividades Tiempo Boca Abajo

Para Fortalecer al Bebé



Herramientas GRATIS para optimizar el desarrollo infantil

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda

A dormir otra vez, Boca Abajo para jugar



¡A divertirse durante el Tiempo Boca Abajo!

- Cante canciones al bebé para calmarlo y tranquilizarlo
- Juegue al “cucú” usando una cobija o sus manos para esconderse
- Use sonajeros o otros juguetes que hagan ruido para estimular el seguimiento visual
- Use un espejo; al bebé le encanta ver rostros
- Practica el Tiempo Boca Abajo cuando el bebé esté más contento

No se desanime.

¡Cada momento de Tiempo Boca Abajo hace la diferencia!

Del Nacimiento a los 3 Meses

Concéntrese en que su bebé se acostumbre al Tiempo Boca Abajo. Comience por unos pocos minutos, algunas veces al día, hasta que se convierta en parte de la rutina cotidiana del bebé.

Vuelta Calmar

Coloque al bebé boca abajo sobre su falda cuando lo tenga consigo o lo quiera hacer eructar. Coloque una mano sobre las nalgas del bebé para ayudar a calmarlo.



Sonreír a Nivel de los Ojos

Estimule el contacto visual bajando hasta quedar al mismo nivel que el bebé. Se puede colocar una cobija enrollada debajo del pecho del bebé para sujetarlo mejor.



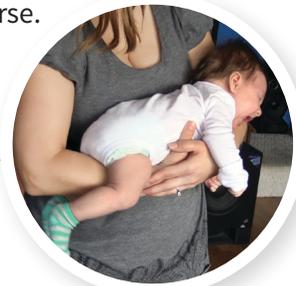
Estómago a Estómago

Ponga al bebé en el pecho o su vientre para que quede cara a cara con usted. Acuéstelo en el suelo o entre los cojines. Siempre manténgalo firme para su seguridad.



Estómago Abajo

Sostenga al bebé deslizándolo una mano entre las piernas y el estómago del bebé. Use la otra mano para sostener la cabeza y el cuello del bebé. Mantenga al bebé cerca suyo para confort y sostenerse.



3 Meses

Ejercite hasta llegar a un total diario de una hora de Tiempo Boca Abajo.

Minuto Boca Abajo

Practica el Tiempo Boca Abajo durante períodos cortos:

- Use juguetes que estimulen el movimiento de la cabeza y el seguimiento visual
- Practique después de cambiar el pañal o después del baño del bebé para que se convierta en una rutina

Calendario de juegos del bebé
Es gratis para descargar o imprimir en forma. Ofrece más de +300 juegos de acuerdo a la edad del bebé.



6 Meses

La fortaleza del cuello y el tronco del bebé continúan desarrollándose a través del Tiempo Boca Abajo periódico.

Flexiones Para Los Bebé

Ponga las manos debajo del pecho y el vientre del bebé. Ayúdelo con suavidad a levantarse haciendo que el bebé empuje hacia arriba con las manos por períodos cortos.



Alcanzar y Rodar

Juegue a estimular al bebé para que practica rodar y moverse mientras está apoyado sobre su vientre:

- Use juguetes para motivar al bebé a estirarse y rotar sobre su vientre hasta alcanzarlos



Por favor visite a www.Pathways.org para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.