



**Para familias
que esperan
un bebé:
Tiempo boca
abajo**



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

La preparación escolar comienza con la salud

¿Qué es el tiempo boca abajo?

De espalda para dormir, boca abajo para jugar.

Probablemente ya sabe que la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda para los bebés la posición de [espalda para dormir](#) hasta que tienen un año. Dormir de espalda reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

¿Pero sabía usted que los [pediatras también recomiendan](#) que los bebés pasen una parte de cada día jugando y explorando boca abajo? Esto sucede cuando los bebés están despiertos y se conoce como tiempo boca abajo.

¿Por qué es importante el tiempo boca abajo?

Los bebés pasan mucho tiempo en cochecitos, asientos de vehículos y en los brazos de sus padres. Aprenden explorando el mundo que los rodea. Para desarrollar cuerpos fuertes, también necesitan la posibilidad de moverse más libremente. El tiempo boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar músculos fuertes del cuello, brazos, hombros y la espalda. Con el tiempo, los bebés aprenden a alcanzar un objeto mientras están boca abajo y a darse vuelta desde esa posición. Estas nuevas habilidades y capacidades los ayudarán a prepararse para gatear, ponerse de pie y, luego, a caminar.

Comenzar con el tiempo boca abajo

No necesita mucho para probar el tiempo boca abajo. ¡Puede comenzar el tiempo boca abajo desde el día en que su bebé llega a casa del hospital! Estos son algunos consejos.

- Necesitará una superficie limpia y firme, como un espacio en el suelo cubierto por una sábana o manta.
- Coloque a su bebé boca abajo y póngase a su nivel para que pueda verlo. Háblele u ofrézcale un juguete colorido. Querrá levantar la cabeza para ver qué está sucediendo.
- También puede acostarse de espalda y colocar a su bebé en el pecho. Cuando el bebé esté cómodo, trate de moverlo a la posición boca abajo en una manta en el piso junto a usted. Sin embargo, si su bebé se duerme en su pecho, llévelo a dormir de espalda en una cuna o moisés.
- Comience con un minuto o dos de tiempo boca abajo, unas pocas veces al día. Puede ir agregando más tiempo

de manera gradual, a medida que su bebé crece y se hace más fuerte.

- No olvide supervisar el tiempo boca abajo con cuidado, para que pueda mover a su bebé de espalda si se queda dormido.
- Recuerde, no todos los bebés les gusta el tiempo boca abajo al principio. ¡Levantar la cabeza es una tarea difícil para su bebé! Puede levantarlo cuando está molesto o cuando está listo para pasar a otra cosa. Darle a su bebé tiempo boca abajo varias veces al día lo ayuda a desarrollar los músculos que necesitará para disfrutar de jugar en esta posición a medida que crece.

Consejos para el tiempo boca abajo

- Háblele o cántele suavemente a su bebé. Recuéstese para que pueda enfrentar a su bebé y “hablar” entre ustedes.
- Coloque un almohadón, o toalla enrollada, debajo del pecho de su bebé, extendiéndola por debajo de sus brazos y hombros. El almohadón puede facilitarle a su bebé la tarea de levantar y girar la cabeza. ¡No olvide supervisar a su bebé!
- Si su bebé se resiste a la posición boca abajo, [la posición recostado de lado](#) es una excelente alternativa. Coloque a su bebé sobre una manta de costado. Si es necesario, apoye su espalda en un almohadón para sostenerlo. Si la cabeza necesita apoyo, coloque una toalla pequeña y doblada debajo de su cabeza. Los dos brazos de su bebé deben estar frente a él, y usted deben, y debe llevarle las piernas hacia adelante en las caderas y doblarle las rodillas para que se sienta cómodo.





NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!

1-888-227-5125 • health@ecetta.info