

# 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!

