

# Boca abajo

Para todos los bebés desde el parto

Por qué pasar tiempo boca abajo mientras alguien lo vigila es importante para los bebés

red  
nose  
saving little lives



rednose.org.au

## Pasar tiempo boca abajo es bueno para mí porque...

- ✓ Los músculos de mi cuello, hombros, brazos y espalda se fortalecerán. Uso estos músculos para explorar
- ✓ Puedo ver al mundo desde distintos ángulos, lo cual ayuda a mi cerebro a desarrollarse
- ✓ También evita que se formen áreas planas en mi cabeza

## Tan pronto como nazco...

- ✓ Comienza a ponerme boca abajo mientras me vigilas, cuando esté despierto, ni muy cansado ni hambriento
- ✓ Dame tiempo boca abajo mientras me vigilas de forma frecuente durante el día cuando esté despierto
- ✓ Acuéstame boca arriba para dormir (sobre mi espalda)

## Al principio puede que...

- Esté inquieto
- Solo pueda quedar boca abajo durante un minuto o dos mientras juego

### ! Recuerde

Los padres y cuidadores con frecuencia están muy cansados y puede que se queden dormidos con facilidad durante el día. Asegúrate de ponerme en mi propio espacio seguro si alguno de los dos comienza a sentirse cansado

## Comienzo fácil Llévame...

En el hombro



Brazo



Pecho



Falda



## Jugar boca abajo en el piso

- ✓ Me gusta jugar en un colchón cómodo y firme o en una manta
- ✓ Una toalla enrollada o un pañal de tela debajo de mis axilas y pecho me dará más apoyo (quita las toallas antes de acostarme boca arriba)
- ✓ Puedo levantar la cabeza con más facilidad si estoy apoyado sobre mis codos
- ! Nunca me dejes solo o sin vigilar boca abajo, ya que es peligroso si me duermo o mis vías aéreas se obstruyen

¡No dejes de intentarlo!

Mejoraré si practico varias veces al día

¡No me dejes solo!

Me encanta ver tu rostro, así que agáchate a mi nivel, háblame y cántame o toma un juguete y juega conmigo



# Tiempo boca abajo

También me gustan otras posiciones boca abajo



Baño



Cambiador



Balón de yoga

Cuando tengo de 2 a 3 meses puedo...

Quedarme boca abajo durante 10 a 15 minutos

Alzar la cabeza y mirar alrededor

## Estrategias clave

Para garantizar un tiempo de juego boca abajo divertido y exitoso

- ✓ Elija un tiempo cómodo cuando su bebé esté despierto; por ejemplo, luego de cambiar el pañal, luego de un baño o de dormir
- ✓ Pruebe diversas posiciones boca abajo
- ✓ Interactúe con su bebé; por ejemplo, hable, cante, juegue con juguetes musicales o con texturas
- ! Nunca deje a su bebé solo o sin vigilar mientras esté boca abajo

## Puntos clave para recordar

- ✓ Pasar tiempo boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, hombros y espalda del bebé
- ✓ Pasar tiempo boca abajo ayuda a proteger la forma de la cabeza del bebé
- ✓ Se recomienda que comience a poner su bebé boca abajo desde el parto y que lo haga con regularidad
- ✓ Es normal que a los bebés les cueste pasar tiempo boca abajo al principio. Use diversas posiciones y los consejos enlistados para ayudarlos a disfrutarlo más y que mejoren
- ✓ A los bebés con cabezas muy grandes o que nacieron prematuros con frecuencia les cuesta un poco más pasar tiempo boca abajo, y puede que necesiten más tiempo para mejorar, ¡la práctica hace al maestro!
- ! Siempre vigile a su bebé cuando esté recostado sobre su barriguita o en otras posiciones boca abajo

## Recuerde

- ✓ Boca arriba para dormir
- ✓ Boca abajo para jugar
- ✓ Sentado para mirar al mundo

## ¿Necesita más consejos?

Recuerde que es normal que a su bebé le cueste pasar tiempo boca abajo al principio...

Si continúa preocupado acerca de los siguientes asuntos, consulte a su médico, enfermera materna, de niños o familiar, pediatra o fisioterapeuta de niños:

- Su bebé no puede pasar tiempo boca abajo y no mejora luego de seis a ocho semanas de edad
- Su bebé parece muy tieso o blando
- Si su bebé tiene seis semanas y no hace contacto visual o se enfoca en juguetes
- Si su bebé está desarrollando una cabeza deforme o tiene una preferencia fuerte por tener la cabeza a un lado
- Si su bebé no mueve ambas partes del cuerpo de igual manera

Red Nose reconoce a los Dueños Tradicionales de las tierras en las que trabajamos, vivimos y visitamos.

Red Nose Safe Sleep Advice Hub  
1300 998 698  
(during business hours AEST/AEDT)  
education@rednose.org.au  
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Todos los derechos reservados.  
Para consultas de derechos de autor, contáctese con: education@rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives