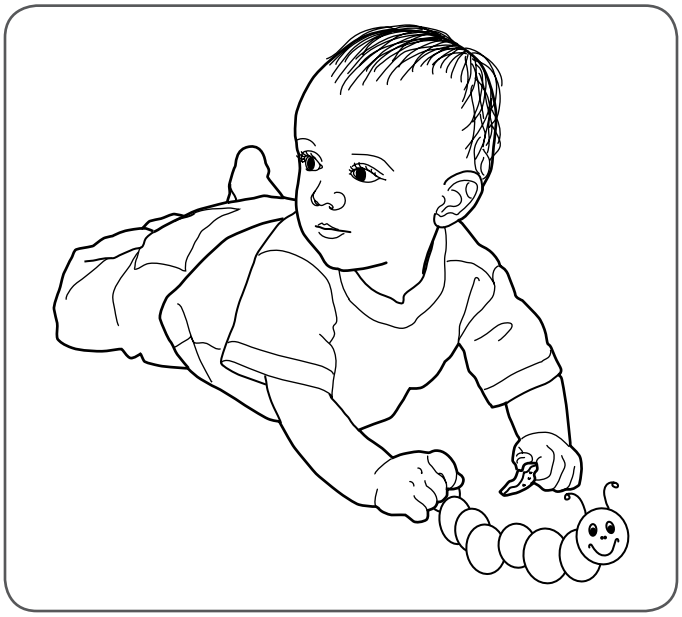
La hora de estar boca abajo

En la actualidad, los bebés pasan más tiempo boca arriba que en el pasado. Hay varias razones por las que esto ocurre. Los accesorios para transportar al bebé en el automóvil acunan al bebé boca arriba. Muchos autoasientos están hechos para desengancharse de una base de modo que pueda cargar a su bebé con usted, aún atado al asiento. También utilizamos comúnmente muchos otros dispositivos que acunan al bebé en estas posiciones, como gorilas vibrantes y columpios. Además, los médicos advierten que usted debe colocar al bebé boca arriba al dormir para evitar el síndrome de muerte súbita del lactante.

Los bebés que pasan demasiado tiempo boca arriba no fortalecen los músculos necesarios para aprender a equilibrarse y caminar. El cráneo de un niño pequeño es blando todavía y puede llegar a aplanarse si pasa demasiado tiempo en una sola posición. Los bebés necesitan tiempo en diferentes posiciones para entender cómo funcionan sus cuerpos. Pasar tiempo boca abajo es una buena forma de que los bebés desarrollen todos sus músculos. Su niño se beneficiará de muchas maneras si usted lo ayuda a pasar tiempo boca abajo. Además de pasar tiempo boca abajo, usted puede limitar el tiempo que su bebé pasa en dispositivos que lo retienen boca arriba y puede sostener a su bebé en posición vertical cuando lo abrace.

¿Qué es la hora de estar boca abajo?

La hora de estar boca abajo es cualquier momento que su bebé pasa sobre su pancita. Puede comenzar tan pronto como el día de nacimiento. Simplemente coloque a su bebé sobre su pecho, con la pancita para abajo y su cara hacia un lado. Asegúrese de cambiar su posición de la cabeza, una vez viendo hacia la derecha, la próxima vez viendo hacia la izquierda.



¿Por qué el momento de estar boca abajo es bueno para mi bebé?

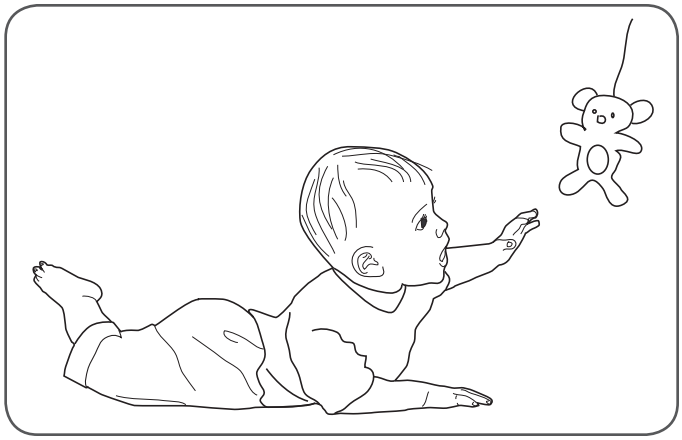
Mientras esté boca abajo, su bebé jugará con el movimiento. Mientras esté jugando con el movimiento, él recibirá información que le ayudará a obtener control de su cuerpo. Tomará conciencia de su cuerpo en el espacio. Aprenderá a través de la vista y el tacto. Empujará con sus brazos y después desplazará su peso para alcanzar los juguetes. Desarrollará equilibrio mientras está desplazando su peso. Usará la posición boca abajo como su primer medio para explorar su mundo gateando en estilo comando. Durante la hora de jugar boca abajo, él alargará los músculos en la parte frontal de su cuerpo y fortalecerá los músculos de la parte posterior de su cuerpo.

Un bebé que pasa más tiempo jugando boca abajo rodará, gateará, se impulsará para estar de pie y caminará antes que los bebés que no lo hacen. Los otros bebés después se pondrán al corriente, pero corren el riesgo de tener efectos secundarios. Pueden desarrollar plagiocefalia o tortícolis. La plagiocefalia es un aplanamiento de la parte posterior de la cabeza. La tortícolis es una inclinación de la cabeza hacia un lado.

Ayudar a su bebé a jugar boca abajo fomentará el desarrollo integral. Aproveche la hora de estar boca abajo para lograr un lazo afectivo con su bebé a través del juego.

¿Cómo puedo hacer la hora de estar boca abajo más fácil y divertida para mi bebé?

- Siempre supervise a su bebé durante la hora de jugar boca abajo.
- Acuéstese en el suelo y juegue con su bebé cara a cara.
- Coloque juguetes en el suelo delante de su niño. Cambie los juguetes a menudo.
- Acuéstese boca arriba y coloque a su bebé sobre su estómago.
- Evite colocar a su bebé en cobijas voluminosas que pueden amontonarse y restringir su movimiento u obstruir sus vías respiratorias.
- Use una toalla enrollada o una sábana o almohada Boppy® debajo del pecho de su bebé para que se levante un poco. Así será más fácil para él levantarse y girar la cabeza.
- Coloque a su bebé boca abajo cuando lo esté vistiendo o secando después de un baño.



- Trate de cargar a su bebé con la pancita del bebé hacia abajo. Esto lo animará a levantar la cabeza y las piernas contra la gravedad.
- Juegue con su bebé boca abajo durante lapsos cortos varias veces al día. Esto es mejor que jugar con él por lapsos largos pocas veces al día.

El tiempo que pasa con su bebé debe ser divertido. Utilice juguetes, música, canto o voz baja para involucrar a su bebé.

¿Por qué está inquieto mi bebé cuando está boca abajo?

Mientras esté boca abajo, el bebé querrá levantar la cabeza para mirar alrededor. Si no ha pasado mucho tiempo boca abajo, puede tener debilidad muscular en el cuello, la espalda y los hombros. Si su bebé ha tenido dificultad para levantar la cabeza, puede frustrarse.

Cuando el bebé comience a usar sus manos durante el juego, querrá alcanzar juguetes mientras esté boca abajo. Si sus músculos están débiles, es posible que no pueda desplazar el peso lo suficiente como para alcanzar sus juguetes. Esto lo puede frustrar.

Jugar boca abajo puede incomodar a su bebé porque ahora está percibiendo sensaciones nuevas. Lo que él ve y siente será diferente a lo percibido al estar boca arriba. Quizá necesite tiempo para estar cómodo en esta nueva posición. Preste atención al llanto de su bebé, pero no deje de brindarle la hora de estar boca abajo.

¿Cuánto tiempo de estar boca abajo es suficiente?

Su bebé debe pasar por lo menos 45 minutos al día boca abajo, con ese tiempo distribuido a lo largo del día. Inicie con cinco minutos a la vez, varias veces al día, y llegue hasta 45 minutos en total. Puede colocar a su bebé boca abajo mientras frota su espalda o habla con él. Otras veces puede usar un juguete hecho para jugar boca abajo. Cada vez que su bebé está mirando a su alrededor mientras levanta la cabeza, está desarrollando fuerza y habilidades.

¿Qué se puede decir sobre la posición al dormir?

Durante los primeros tres meses de vida de su bebé, la posición en la que duerme dará forma a su cráneo. Si su bebé desarrolla algún aplanamiento en la parte posterior de la cabeza, esto se llama “plagiocefalia”. Él preferirá dormir en esa parte plana. Esto podría producir la rigidez de los músculos del cuello, llamada “tortícolis”. A continuación se presentan

algunos consejos para ayudar a que el cráneo de su bebé se desarrolle normalmente.

- Cambie la posición de la cabeza de su bebé a menudo mientras duerme boca arriba. Voltee su cabeza hacia adelante y luego hacia la derecha e izquierda.
- Coloque en la cuna de su bebé juguetes interesantes a la vista para que se vuelva hacia ellos al estar despierto.
- Cambie la dirección en la que acuesta a su niño en su cuna. Un día apoye su cabeza a los pies de la cuna. Al siguiente día apóyela en la cabecera de la cuna. No es necesario mover los juguetes o accesorios móviles de la cuna; en lugar de esto, mueva a su niño.
- Su bebé también puede tomar una siesta boca abajo mientras esté en su pecho. Asegúrese de cambiar la dirección de su cabeza.

¿A quién llamo si tengo preguntas?

- **Primary Children's Rehabilitation Services at Bountiful**
  280 North Main Street, 2nd Floor
  Bountiful, UT 84010
  801.292.8665
- **Primary Children's Rehabilitation Services at Ogden**
  3903 Harrison Blvd, 4th Floor
  Ogden, UT 84403
  801.387.6685
- **Primary Children's Rehabilitation Services at Riverton**
  3741 West 12600 South Suite 100
  Riverton, Utah 84065
  801.571.3081
- **Primary Children's Rehabilitation Services at Taylorsville**
  3845 W 4700 South, 2nd Floor
  Taylorsville, UT 84118
  801.840.4360
- **Pediatric Rehabilitation at Orem Community**
  527 W 400 North
  Orem, UT 84057
  801.714.3505
- **Logan Regional Pediatric Rehabilitation**
  550 East 1400 North, Ste W
  Logan, UT 84341
  435.716.6440
- **Pediatric Rehabilitation at Dixie Regional**
  652 S Medical Center Drive
  St George, UT 84790
  (Located on the lower level of the Health and Performance Center)
  435.251.2250

© 2016 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. All rights reserved. Toda la información contenida en las series **Hablemos Acerca de…** tiene solamente un propósito educativo. Esta informatción educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Pediatric Education Services 801-662-3500 LTA357s - 10/14**