

Bebés y tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo es una actividad fundamental que debe formar parte de la rutina diaria del bebé.

Durante los primeros meses de vida, los bebés aprenden a desarrollar el control de su cuerpo y adquieren las habilidades físicas necesarias para rodar, sentarse y gatear. También aprenden a responder y adaptarse a los desafíos. Por ello, es importante que tengan la oportunidad de jugar y pasar tiempo boca abajo mientras están despiertos, siempre bajo supervisión. Además, se recomienda limitar el uso de asientos, portabebés, columpios y otros dispositivos restrictivos que restrinjan el movimiento libre.

Otro beneficio del tiempo boca abajo es la estimulación visual. A diferencia de un bebé en posición boca arriba, que solo puede observar el techo y los objetos a los lados, un bebé boca abajo levantará la cabeza y observará el entorno que lo rodea desde la altura de sus ojos. En 1992, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) publicó recomendaciones para que los bebés sanos duerman boca arriba, lo que redujo drásticamente los casos de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS). La campaña de la AAP denominada “Back to Sleep - Tummy to Play” (Dormir boca arriba, jugar boca abajo) recuerda a los padres y madres la importancia del suficiente tiempo boca abajo con supervisión para los bebés con el objetivo de estimular su crecimiento y desarrollo.

No todos los bebés disfrutan el tiempo boca abajo. Sea paciente y comience con pequeños incrementos, incluso de 1 a 3 minutos varias veces al día. A medida que su bebé se fortalece, su tolerancia al tiempo boca abajo mejorará. Por eso, incluimos pautas que ayudan a hacer que el tiempo boca abajo sea una experiencia placentera de vínculo con el bebé y una parte productiva en su vida, mientras aprende habilidades esenciales.

Cranial Technologies® es la única compañía especializada únicamente en condiciones relacionadas con la forma de la cabeza en bebés. Nuestro equipo altamente capacitado ofrece tranquilidad a los padres y madres cuando se trata de la forma de la cabeza de su bebé.

MÁS DE 35 AÑOS

BRINDANDO TRATAMIENTO A BEBÉS
con plagiocefalia

MÁS DE 400K

RESULTADOS EXITOSOS
y contando

MÁS DE 100

CLÍNICAS ESPECIALIZADAS
en todo EE. UU.

Si tiene preguntas sobre la forma de la cabeza de su bebé, programe una evaluación sin costo en una clínica cercana de Cranial Technologies®.



INS009 Rev05 ECO25-042 Fecha de entrada en vigor: 17/03/2025

BENEFICIOS DEL TIEMPO BOCA ABAJO

Una parte clave de la rutina de su bebé



El tiempo boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar la fuerza y las habilidades necesarias para rodar, sentarse y gatear. También favorece el movimiento y la capacidad para adaptarse a desafíos. Para lograrlo, es importante que los bebés pasen tiempo boca abajo con supervisión mientras están despiertos y que se limite el uso de dispositivos restrictivos. Este folleto incluye referencias y actividades claves que ayudarán a su bebé a aprovechar al máximo el tiempo boca abajo.



El líder en ortesis de modelado
craneal pediátrico™

DE 0 A 2 MESES

Desarrollo del control de la cabeza y el cuello



Actividad

Coloque al bebé boca abajo. Si el bebé no puede levantar la cabeza, coloque una mano sobre la parte inferior para redistribuir el peso a la parte superior del cuerpo. Si aún le cuesta levantar la cabeza, coloque una toalla enrollada debajo del pecho o recueste al bebé sobre su pierna. También puede acostarlo sobre su pecho para que esté seguro y cómodo mientras lo anima a levantar la cabeza.

A los tres meses, su bebé debe pasar un total de una hora al día boca abajo. Esto incluirá varios incrementos pequeños de tiempo, mejorando a medida que su bebé se fortalece.

Beneficio

El bebé desarrollará un mejor control de la cabeza y fortalecerá la parte superior del cuerpo mientras aprende a levantar la cabeza y el cuello.

DE 3 A 5 MESES

Antes de sentarse y gatear



Actividad

Su bebé ya adquirió más fuerza en la espalda y el cuello. Cuando lo coloca boca abajo, es capaz de apoyarse sobre sus antebrazos. Si necesita apoyo adicional, un cojín de lactancia Boppy o una toalla enrollada pueden ser útiles. Disfrute el tiempo en el suelo con su bebé: el uso de juguetes o espejos fomenta el desplazamiento del peso y el alcance de objetos. El bebé ya es capaz de interactuar con el ambiente que lo rodea a la altura de los ojos.

Continúe siendo paciente y trabaje para aumentar el tiempo que su bebé pasa boca abajo. Podría convertirse en la posición preferida de su bebé al final de esta etapa. Procure que pase entre 60 y 90 minutos al día boca abajo.

Beneficio

A medida que su bebé se fortalece, será capaz de impulsarse con los brazos extendidos para alcanzar objetos y jugar. Esto lo prepara para sentarse y gatear.

DE 6 A 9 MESES

Desarrollo de la fuerza en todo el cuerpo



Actividad

El bebé ya desarrolló más fuerza en la espalda alta y baja. Diviértase jugando al “avioncito”, para ello, levántelo mientras lo sostiene por las caderas o la cintura. Además, puede acostarlo con las piernas dobladas y moverlo hacia arriba y abajo.

Beneficio

Fortalece todo el cuerpo del bebé al mismo tiempo que le permite gatear y explorar el ambiente.

