



Tummy time, Spanish

## Poner a los bebés boca abajo

La investigación ha demostrado que el poner a bebés pequeños a dormir boca arriba reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL, o “muerte en la cuna”). Sin embargo, es muy importante que su bebé pase tiempo boca abajo cuando esté despierto y vigilado. Esto le dará la oportunidad de fortalecer músculos importantes de los hombros y la cadera. Esta posición de juego ayuda a que su bebé desarrolle los músculos que necesitará para rodar de lado a lado, gatear y andar. ¡También ayuda a fortalecer los músculos del cuello!

Mientras están despiertos, la mayoría de los bebés deberían pasar una buena parte del tiempo boca abajo. Su pediatra puede darle información detallada sobre la cantidad de tiempo ideal que su bebé debe pasar boca abajo. Para la mayoría de los bebés, es beneficioso pasar tiempo boca abajo varias veces al día mientras están despiertos y bajo supervisión atenta.

Éstas son algunas pautas generales con respecto al tiempo boca abajo.

- Asegúrese de que su bebé esté despierto antes de ponerlo boca abajo.
- Trate de planear el tiempo que su bebé pasa boca abajo antes de alimentarlo. Si pone a su bebé boca abajo cuando tiene la barriga llena, es posible que vomite.
- Debe ponerlo boca abajo sobre una superficie limpia y plana. No use cojines, colchones, etc. Estas superficies harán que a su bebé le resulte más difícil hacer el ejercicio necesario.
- Vigile siempre a su bebé mientras esté boca abajo. Si su bebé se duerme, póngalo boca arriba.
- Su bebé puede empezar a pasar tiempo boca abajo al poco tiempo de regresar a su hogar. Tal vez tolere esta posición solamente unos minutos cada vez. Trate de aumentar cada semana la cantidad de tiempo que pasa boca abajo.

Por favor, consulte con su pediatra si tiene cualquier pregunta o inquietud acerca del tiempo boca abajo o el desarrollo de su bebé. ¡Disfrute!