



Ofrézcale a su bebé tiempo boca abajo supervisado todos los días mientras esté despierto.

El tiempo boca abajo fortalece los músculos que sostienen la cabeza de su bebé y puede prevenir los puntos planos.

¿Qué tiene que ver el tiempo boca abajo con el sueño seguro?

- El tiempo boca abajo ayuda a su bebé a desarrollar la fuerza de los brazos, los hombros y el cuello. ¡Esto también ayuda a que su bebé se mueva mejor!
- El tiempo supervisado boca abajo ayuda a que el cerebro de su bebé crezca mediante el aprendizaje y el juego.
- Dele a su bebé tiempo boca abajo todos los días y pídale a los cuidadores de su bebé que también usen tiempo boca abajo.



El tiempo boca abajo puede comenzar inmediatamente después del nacimiento y también se puede hacer con el bebé en el pecho.



TAMBIÉN EN ESTA SERIE:
Comportamiento del Bebé
Boca Arriba al Dormir
Superficie para Dormir

Hablemos – Tiempo Boca Abajo

Cuando su bebé esté despierto, ofrézcale tiempo boca abajo con regularidad.

Para obtener recursos, visite: dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro



Ofrézcale a su bebé tiempo boca abajo supervisado todos los días mientras esté despierto.

Preguntas comunes de familiares y cuidadores

¿Qué pasa si a mi bebé no le gusta estar boca abajo?

Es posible que su bebé tarde algún tiempo en acostumbrarse al tiempo boca abajo, pero es importante seguir intentándolo.

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda 30 minutos al día de tiempo boca abajo, pero esto se puede dividir en varias sesiones cortas, especialmente si al bebé no le gusta estar boca abajo al principio.

Incluso si su bebé llora, siga intentándolo todos los días.

El tiempo boca abajo puede comenzar unos días después del nacimiento por períodos cortos de tiempo, algunas veces al día.

Aumente este tiempo a medida que su bebé se fortalezca.

Alrededor de los dos meses de edad, los bebés deben pasar al menos de 15 a 30 minutos de tiempo boca abajo al día.

¿El tiempo boca abajo puede ayudar a prevenir los puntos planos en la cabeza de mi bebé?

Es común que se preocupe por los puntos planos en la cabeza de su bebé cuando lo pones boca arriba para dormir.

La AAP informa que es más probable que se produzca un punto plano cuando no se cambia la posición de la cabeza del bebé (de derecha a izquierda y de izquierda a derecha) cuando duerme boca arriba.

Puede asegurarse de que el tiempo boca abajo sea seguro asegurándose de que su bebé esté activo y despierto durante el tiempo boca abajo y siempre supervisado por un adulto.

¿Hay otras actividades que pueda hacer con mi bebé mientras está boca abajo?

¡Sí! Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su bebé a disfrutar del tiempo boca abajo:

- Háblele o cántele a su bebé.
- Muéstrelle juguetes al bebé.
- Lea cuentos cortos para bebés.
- Juegue y ría con su bebé.



Hablemos – Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas seguras para el sueño!

Para obtener recursos, visite:

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro