

Tiempo De Pancita

DE ESPALDA PARA DORMIR Y DE PANCITA PARA JUGAR

Los bebés deben estar boca arriba para dormir, pero deben pasar algún tiempo boca abajo cuando están despiertos.

Desde la primera semana del bebé en casa, colócalo boca abajo durante unos minutos 2 o 3 veces al día para que juegue. Pero solo coloque al bebé boca abajo cuando esté despierto y vigilado de cerca por un adulto.

El tiempo boca abajo ayuda a los bebés a aprender a levantar la cabeza, fortalece los músculos del cuello y los hombros, y los prepara para gatear cuando sean mayores (7-9 meses).

Al principio, a algunos bebés puede no gustarles el tiempo boca abajo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar:

- Cólóque un juguete ó un libro enfrente del bebe.
- Cante ó hable con el bebe mientras ella esta boca abajo.
- Acuestese bóca abajó en el piso cara a cara.
- Haga que los ninós jueguen cón ella mientras esta acostado pancita.

Siga intentándolo y su bebé aprenderá a amar el tiempo boca abajo con usted.



Recomiendan el “tiempo de pancita”:

Minnesota Sudden Infant Death Center of Children’s Hospital and Clinics of MN American Academy of Pediatrics Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development.

Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health
651-201-3650
health.infantmortality@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/03/2023

Si necesita este documento en otro formato, tal como letra grande, escritura Braille o cinta de audio, llame al 651-201-3650.