

Actividades de tiempo boca abajo durante las visitas al hogar

La frase "tiempo boca abajo" se refiere simplemente a los momentos en que los bebés están despiertos y juegan boca abajo sosteniéndose con su vientre. Las actividades boca abajo son recomendadas por la [Academia Estadounidense de Pediatría](#), y siempre deben estar supervisadas por un adulto.

Los visitantes del hogar y otras personas que trabajan con familias pueden compartir esta información sobre el tiempo boca abajo con las familias. Explore formas de incluir el tiempo boca abajo en las rutinas y actividades diarias. También puede ayudar a evaluar el hogar de una familia para asegurarse de que las actividades de tiempo boca abajo y los entornos sean seguros.



Mensajes clave sobre el tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo les da a los bebés la oportunidad de:

- Practicar y dominar habilidades físicas importantes (p. ej., levantar y sostener la cabeza, girarla, mantenerla firme).
- Desarrollar habilidades sociales, habilidades de resolución de problemas, equilibrio, visión y audición.
- Estirar y fortalecer sus músculos, incluidos los que los bebés necesitan para levantarse, darse la vuelta, gatear y caminar.
- Desarrollar una cabeza redonda, ya que los bebés que pasan gran parte del día boca arriba pueden desarrollar un sector plano en la parte posterior de la cabeza.
- Ver el mundo desde una perspectiva diferente, que apoya la exploración y las habilidades cognitivas.
- Interactuar y vincularse con los cuidadores.

Hitos del tiempo boca abajo

Estos son algunos hitos motores clave a tener en cuenta:

1 Mes



- Mueve la cabeza de un lado a otro mientras está acostado boca abajo.
- Enfoca de ocho a 12 pulgadas de distancia.
- Puede volverse al escuchar sonidos y voces familiares.

3 Meses



- Levanta la cabeza y el pecho cuando está acostado boca abajo.
- Sigue objetos en movimiento.
- Gira la cabeza hacia la dirección del sonido.
- Sostiene la parte superior del cuerpo con los brazos cuando está acostado boca abajo.
- Estira las piernas y patea cuando está acostado boca abajo o boca arriba.
- Abre y cierra sus manos.
- Agarra y sacude juguetes de mano.

7 Meses



- Rueda en ambos sentidos (p. ej., de adelante hacia atrás, de atrás hacia adelante).
- Se sienta apoyando sus manos y luego sin apoyarlas.
- Soporta todo el peso sobre sus piernas.
- Alcanza objetos con una mano.

12 Meses



- Se arrastra hacia adelante sobre su vientre usando sus brazos y empujando con sus piernas.
- Se arrastra sobre las manos y las rodillas, apoyando el tronco en sus manos y rodillas.

Estrategias para involucrar a las familias en las actividades de tiempo boca abajo.



Para ayudar a enseñar a las familias la importante conexión entre el tiempo boca abajo y el dominio del bebé de las habilidades físicas posteriores, revise las pautas de desarrollo motor. A continuación, encontrará algunas estrategias útiles para que el tiempo boca abajo sea un éxito.

Revise las pautas de seguridad

Evalúe el entorno del hogar para asegurarse de que el bebé esté seguro durante el tiempo boca abajo. Recuérdeles a los padres que un adulto siempre debe supervisar a su bebé durante el tiempo boca abajo.

Comparta formas de adaptar el tiempo boca abajo

A veces, a las familias les preocupa colocar a sus hijos en el suelo por razones de seguridad o higiene. En estas situaciones, estos consejos pueden ayudar a las familias a adaptarse al tiempo boca abajo:

- Ayudar a las familias a encontrar revestimientos alternativos para el piso que puedan hacer que el piso sea un espacio más seguro y utilizable para su bebé. Por ejemplo una manta o una alfombra limpia.
- Trabajar con las familias para encontrar lugares alternativos para pasar tiempo boca abajo si es necesario. Por ejemplo, podría ayudar a los adultos a preparar un colchón, una cama o cuna con un colchón firme y una sábana bien ajustada. El tiempo boca abajo se puede llevar a cabo en esta superficie siempre que no sea demasiado blanda y un adulto supervise al bebé en todo momento.
- Recordarle a las familias que el tiempo boca abajo es importante para un desarrollo saludable mientras los bebés están completamente despiertos. Sin embargo, siempre deben colocar a los bebés boca arriba para dormir.

Considere las fortalezas y necesidades de las familias

Si se trata de una familia con la que ya ha trabajado, recuerde su última visita con ellos.

- ¿Mencionó la familia alguna actividad o rutina que disfrutaran especialmente con su bebé? ¿Observó usted alguna? ¿Podrían adaptar algunas de estas a fin de incluir actividades de tiempo boca abajo?
- ¿Qué áreas del entorno del hogar favorecen el tiempo boca abajo?
- ¿Cuáles son los desafíos o problemas de seguridad en este entorno?

Haga preguntas para ayudar a introducir y promover el tiempo boca abajo

Hable con la familia sobre sus rutinas y actividades diarias. Piensen juntos en cómo incluir el tiempo boca abajo en las rutinas diarias y en sus actividades favoritas. Estas son algunas de las preguntas que puede hacer:

- ¿Cuáles son algunas de las rutinas diarias que comparte con su bebé (p. ej., cambiar pañales, alimentarlo, jugar, caminar, bañarlo)?
- ¿Cuáles son algunas de las actividades favoritas de su bebé durante el día (p. ej., si tiene un juguete u objeto favorito; una canción, rima o juego que le guste especialmente)?
- ¿En qué posición suele estar su bebé durante estas actividades?
- ¿Dónde ve oportunidad para hacer que el tiempo boca abajo sea parte de estas actividades?

Incluya el tiempo boca abajo en las rutinas

Encuentre una manera de incluir el tiempo boca abajo.

Tome una rutina como ejemplo y trabaje junto con la familia para incorporar el tiempo boca abajo en las actividades diarias.

Observe las actividades del bebé en el hogar.

Comparta información sobre el desarrollo motor actual del bebé y las habilidades que el bebé puede desarrollar posteriormente. Ayude a la familia a pensar en las maneras en que el tiempo boca abajo puede promover el desarrollo. Una vez que un bebé pueda darse la vuelta de forma independiente, normalmente pasará tiempo boca abajo y en otras posiciones durante el día.

Explore los logros y desafíos familiares con esta posición de boca abajo.

Pregúntele a la familia si están usando la posición boca abajo con su bebé y cómo ha sido la experiencia. Practiquen tiempo boca abajo juntos y observen al bebé en la posición boca abajo para ver cómo responde.



Hable con las familias sobre por qué es posible que a los bebés no les guste estar boca abajo.

Algunos bebés se resisten a estar boca abajo o muestran angustia en esta posición. Hasta tanto los bebés puedan mantener la cabeza erguida, es posible que no les guste la posición. Una vez que sean más fuertes, lo disfrutarán más.

Aborde las preocupaciones de la familia sobre el tiempo boca abajo.

Hagan un plan juntos para probar las siguientes sugerencias:

- Comience con el tiempo boca abajo dos o tres veces al día durante tres a cinco minutos. Aumente el tiempo a medida que el bebé comience a disfrutar de la actividad. Un buen momento para hacerlo es después de cambiar el pañal, vestirse o despertarse de una siesta.
- Pruebe estas [actividades boca abajo](#):
 - Acueste al bebé sobre el pecho o el vientre de los padres.
 - Coloque la barriguita del bebé en el regazo de los padres.
 - Coloque al bebé de lado, con una manta o toalla detrás para sostenerlo.
- Distraiga al bebé con un juguete o [léale](#) un libro mientras está boca abajo.
- Cuando el bebé comience a quejarse o mostrar angustia, ayúdelo suavemente a darse la vuelta sobre su espalda antes de levantarlo.
 - Esto les enseña a los bebés el patrón motor para rotar.
 - Los signos de angustia pueden incluir llanto o gruñidos, expresiones faciales de frustración, enrojecimiento de la cara, arqueado de la espalda y extensión de las piernas.
- Entregue a las familias el folleto [Información sobre el tiempo boca abajo para las familias](#).



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125
health@ecetta.info