

# Mientras su bebé crece...

1. Monitoree las señales del desarrollo típico
2. Mantenga un cuaderno con sus observaciones
3. Comparte sus preocupaciones con el pediatra o proveedor de salud de su niño/a

Su bebé debe alcanzar las siguientes metas para

**3 MESES**

**6 MESES**

DESARROLLO TÍPICO DEL  
**Habla\***

- Mama y traga bien al alimentarlo
- Se calla o sonríe en respuesta a los sonidos o la voz
- Balbucea y sonríe
- Gira la cabeza en dirección al sonido o la voz

- Empieza a usar sonidos consonants al balbucear, p.ej. "da, da, da"
- Usa el balbuceo para llamar la atención
- Empieza a comer cereales y alimentos en puré

DESARROLLO TÍPICO DEL  
**Juego\***

- Mientras está acostado boca arriba...
- Sigue visualmente un juguete que se mueve de un lado al otro
  - Trata de alcanzar un juguete sostenido sobre su pecho
  - Mantiene la cabeza en medio para ver caras o juguetes

- Mientras está acostado boca arriba...
- Trata de alcanzar un juguete al estar sobre el estómago
  - Pasa un juguete de una mano a otra
  - Estira ambas manos para jugar con sus pies

DESARROLLO TÍPICO  
**Físico\***

- Mientras está acostado boca abajo...
- Se levanta con los brazos
  - Levanta la cabeza y la sostiene

\*Recuerde corregir la edad del niño si es prematuro.

- Usa las manos para apoyarse cuando está sentado
- Rueda de la espalda al estómago y al estómago al espalda
- Al pararse con apoyo, sostiene todo su peso sobre sus piernas

## ¿Sabía Usted?



- ▶ El Tiempo Boca Abajo debe comenzar tan pronto como su bebé llegue del hospital.
  - ▶ El Tiempo Boca Abajo es esencial para el desarrollo del tronco, de motor y el sistema sensorial y para alcanzar las metas del desarrollo de los infantes.
- Ayuda a mejorar el control de la cabeza y el cuello, y fortalece la espalda, los músculos del hombro y el tronco.
  - Evita los puntos planos en la cabeza del bebé.
  - Promueve el desarrollo sensorial y motor.



Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motriz, sensorial y comunicacional del niño.

**Puede Copiar Libremente**

NO CAMBIE EL CONTENIDO. DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG. Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar éste contenido. Los materiales son proveído a gratis; no debe de aver ningunos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.

© Copyright 2020

friends@pathways.org  
www.pathways.org



Por favor visite a [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).



# Tiempo Boca Abajo Actividades

## Para Fortalecer al Bebé



**Herramientas GRATIS para optimizar el desarrollo infantil**

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

La Academia Americana de Pediatría recomienda

# ¡Boca Arriba Para Dormir, Boca Abajo Para Jugar!



## ¡Haga el Tiempo Boca Abajo Divertido!

- Cante canciones al bebé para calmarlo y tranquilizarlo
- Juegue al "cucú" usando una cobija o sus manos para esconderse
- Use sonajeros o otros juguetes que hagan ruido para estimular el seguimiento visual
- Use un espejo; al bebé le encanta ver rostros
- Practica el Tiempo Boca Abajo cuando el bebé esté más contento

No se desanime.

¡Cada momento de Tiempo Boca Abajo hace la diferencia!

## Del Nacimiento a los 3 Meses

Concéntrese en que su bebé se acostumbre al Tiempo Boca Abajo. Comience por unos pocos minutos, algunas veces al día, hasta que se convierta en parte de la rutina cotidiana del bebé.

### Calmar

Coloque al bebé boca abajo sobre su falda cuando lo tenga consigo o lo quiera hacer eructar. Coloque una mano sobre las nalgas del bebé para ayudar a calmarlo.



### Sonreír a Nivel de los Ojos

Estimule el contacto visual bajando hasta quedar al mismo nivel que el bebé. Se puede colocar una cobija enrollada debajo del pecho del bebé para sujetarlo mejor.



### Estómago a Estómago

Ponga al bebé en su pecho o en su estómago para que quede cara a cara con usted. Acuéstese en el suelo o encima de cojines. Siempre manténgalo firme para su seguridad.



### Cargar Boca Abajo

Sostenga al bebé deslizando una mano entre las piernas y el estómago del bebé. Use la otra mano para sostener la cabeza y el cuello del bebé. Mantenga al bebé cerca de usted para confort y apoyo.



## 3 Meses

Ejercite hasta llegar a un total diario de una hora de Tiempo Boca Abajo.

### Minuto Boca Abajo

Practica el Tiempo Boca Abajo durante períodos cortos:

- Use juguetes que estimulen el movimiento de la cabeza y el seguimiento visual
- Practique después de cambiar el pañal o después del baño del bebé para que se convierta en una rutina



## 6 Meses

La fuerza del cuello y el tronco del bebé continúan desarrollándose a través del Tiempo Boca Abajo regularmente.

### Flexiones Para él Bebé

Ponga las manos debajo del pecho y la barriga del bebé. Ayúdelo suavemente a levantarse haciendo que el bebé empuje hacia arriba con las manos por periodos cortos.



### Alcanzar y Rodar

Anime al bebé que practique rodar y moverse mientras esta sobre su barriga:

- Use juguetes para motivar al bebé a estirarse y rotar sobre su barriga hasta alcanzarlos



Por favor visite a [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) para encontrar más recursos GRATIS sobre el desarrollo del niño.