



TIEMPO “DE PANCITA”

De espalda para dormir y de pancita para jugar

Los bebés deben dormir de espalda (boca arriba), pero también deben pasar algún tiempo acostados sobre el estómago cuando están despiertos.

Desde la primera semana que el bebé pase en la casa, póngalo algunos minutos boca abajo para que juegue dos o tres veces al día. Solo podrá estar en esa posición cuando esté despierto y lo esté observando con atención.

El tiempo que pasan acostados sobre la pancita ayuda a que los bebés aprendan a levantar la cabeza, fortalezcan los músculos de cuello y de los hombros, y estén listos para gatear cuando llegue el momento (entre los 7 y los 9 meses).

Al principio, al bebé puede no gustarle estar acostado sobre la pancita. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:



Coloque un juguete o un libro enfrente del bebé.



Cante o hablele al bebé mientras esté boca abajo.



Acuéstese boca abajo en el suelo enfrente del bebé.



Haga que otros niños mayores jueguen con el bebé mientras esté de pancita.

Si continúa tratando, el bebé llegará a disfrutar mucho el tiempo que pase sobre su pancita jugando 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

Community & Family Health

PO Box 64882

St. Paul, MN 55164-0882

651-201-3760

(para dificultades auditivas) 651-201-5797

Si necesita este documento en otro formato, tal como letra grande, escritura Braille o cinta de audio, llame al 651-201-3760.

