

"TUMMY TIME"

O

TIEMPO BOCA

ABAJO



PAUTAS PARA FAVORECERLO

- EN NUESTRO PECHO PARA QUE NOS BUSQUE Y NOS MIRE
- EN EL CAMBIADOR, APROVECHANDO EL CAMBIO DE PAÑAL, AL PONERLE LA ROPITA O ECHAR CREMA.
- MECIÉNDOLO EN NUESTROS BRAZOS Y BALANCEÁNDOLO BOCA ABAJO
- EN NUESTRAS PIERNAS
- EN EL SUELO EN UNA COLCHONETA O EN UNA PELOTA FITBALL
- EN EL PORTEO ERGONÓMICO



¿DESDE CUÁNDO Y CUÁNTO TIEMPO?

- DESDE LAS PRIMERAS SEMANAS DE VIDA
- ES IMPORTANTE QUE PASE TIEMPO DE CALIDAD EN ESTA POSICIÓN, EVITANDO QUE SEA UNA ZONA DE LORO
- HAY QUE DEJARLO EL TIEMPO QUE NECESITE Y AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA PARA QUE SE ADAPTE A ESTA POSICIÓN SEGÚN TOLERANCIA

BENEFICIOS

ESTA POSICIÓN LES AYUDA A...

- CONTROLAR LA CABEZA
- FORTALECE LOS MÚSCULOS DEL CUELLO Y DE LA ESPALDA
- MEJORA LAS HABILIDADES MOTORAS
- PREVIENE DEFORMIDADES CRANEALES
- FAVORECE EL DESARROLLO SENSORIAL

PARA PREVENIR LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE, LOS BEBÉS DEBEN DORMIR BOCA ARRIBA, PERO PUEDEN JUGAR DURANTE EL DÍA BOCA ABAJO SIN QUE ESTO SUPONGA UN RIESGO