

# Conceptos básicos del tiempo boca abajo



¿Qué es el tiempo boca abajo?



Es el tiempo que el bebé pasa despierto sobre su estómago



Importante para el desarrollo del bebé



Nunca se debe hacer cuando el bebé está dormido

¿Por qué el bebé debe estar boca abajo?



Promueve el desarrollo motor, la alimentación y los sentidos



Fortalece los músculos del cuello, la espalda, el tronco y la cabeza



Previene trastornos posicionales

¿Cuándo debe comenzar el bebé a estar boca abajo?

Tan pronto como el bebé llega a casa del hospital



¿Con qué frecuencia debe el bebé hacer el tiempo boca abajo?



Haga que el bebé lo haga varias veces al día



Comience con incrementos de 2-5 min.



Trabaje al menos 15-30 minutos por día durante 2 meses

¿A qué edad debe el bebé detener el tiempo boca abajo?

El bebé necesita tiempo boca abajo todos los días hasta que empiece a gatear

