



Boca arriba para dormir, boca abajo para jugar

¿Cuáles son las 2 cosas más importantes que hay que recordar sobre las prácticas del sueño seguro?



- Los bebés sanos están más seguros cuando duermen boca arriba (</Spanish/ages-stages/baby/sleep/paginas/sleep-position-why-back-is-best.aspx>) por la noche y durante las siestas. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba y no está recomendado.
- Es tiempo de estar boca abajo cuando los bebés están despiertos y son supervisados. Su bebé tiene que hacerlo para desarrollar músculos fuertes.

Recuerde... ¡boca arriba para dormir, boca abajo para jugar!

¿Cuánto tiempo boca abajo debe estar un bebé?

Desde el primer día que está en la casa luego de salir del hospital o cuando está en un centro de cuidado de niños o en una guardería. Juegue y relaciónese con el bebé mientras esté despierto boca abajo de 2 a 3 veces por día durante un periodo corto (de 3 a 5 minutos). Aumente la cantidad de tiempo a medida que el bebé demuestre que disfruta la actividad. Un gran momento para hacerlo es después de cambiarle el pañal o cuando el bebé se despierta de una siesta.

El tiempo boca abajo prepara a los bebés para cuando puedan deslizarse acostados sobre la barriga y gatear. A medida que crezcan y tengan más fuerza, necesitarán estar más tiempo boca abajo para desarrollar su fuerza.

¿Qué pasa si al bebé no le gusta estar boca abajo?

A algunos bebés podría no gustarles estar boca abajo al principio. Colóquese cerca del bebé o coloque un juguete para que el bebé pueda jugar. Con el tiempo, el bebé disfrutará estar boca abajo y comenzará a disfrutar jugar en esta posición.

¿Dormir boca arriba hace que el bebé tenga la cabeza plana?

A los padres y los encargados de cuidar al bebé suele preocuparles por que el bebé se los ponga plana la parte de atrás de la cabeza por dormir boca arriba. Si bien es posible que el bebé se le aplane la cabeza (</spanish/health-issues/conditions/cleft-craniofacial/paginas/positional-skull-deformities-and-torticollis.aspx>), esta suele redondearse a medida que crece y comienza a sentarse.

Existen formas de reducir el riesgo de que el bebé se le aplane la cabeza:

- Alterne el extremo de la cuna en el que coloca los pies del bebé. Esto hará que se vuelva naturalmente hacia la luz o hacia los objetos desde distintas posiciones. Así reducirá la presión sobre una parte de la cabeza en particular.
- Cuando el bebé esté despierto, cambie su posición. Limite el tiempo que pasa en los columpios, las sillas mecedoras y los asientos de seguridad para el auto. Estos objetos ejercen presión en la parte de atrás de la cabeza del bebé.
- Pase tiempo cargando a su bebé, como también mirándolo jugar en el suelo, tanto boca abajo como boca arriba.
- Un bebé que toma el pecho normalmente cambia de pecho mientras se alimenta. Si el bebé se alimenta con un biberón, alterne el lado que usa para alimentarlo mientras toma la leche.

¿Cómo puedo hacer que el bebé se mueva mientras está boca abajo?

Existen muchas formas de jugar con el bebé mientras está boca abajo (</Spanish/ages-stages/baby/sleep/paginas/the-importance-of-tummy-time.aspx>).

- Mientras juega, colóquese cerca del bebé o coloque un juguete apenas un poco más lejos de usted para que intente alcanzarlos a usted o al juguete.
- Coloque juguetes en un círculo alrededor del bebé. Alcanzar diferentes partes del círculo le permitirá desarrollar el músculo apropiado para darse vuelta, deslizarse sobre la barriga y gatear.
- Acuéstese boca arriba y coloque al bebé en su pecho. El bebé levantará la cabeza y usará sus brazos para intentar verle el rostro.
- Mientras un adulto o un encargado del cuidado del bebé lo supervisen, deje a un niño pequeño jugar con el bebé mientras esté boca abajo. Los niños pequeños pueden tirarse al suelo con facilidad. Por lo general, tienen energía para jugar con bebés y es posible que disfruten el papel de "niño grande" y probablemente se diviertan.

Boca abajo para jugar y boca arriba para dormir

Siga estos pasos fáciles para lograr un ambiente seguro para el sueño (</Spanish/ages-stages/baby/sleep/paginas/a-parents-guide-to-safe-sleep.aspx>) en su hogar, en un centro de cuidado de niños o en una guardería:

- Siempre coloque a los bebés boca arriba para dormir, incluso para las siestas cortas.
- Coloque a los bebés sobre una superficie para dormir que sea firme y que cumpla con los estándares vigentes de seguridad. Para obtener más información sobre los estándares de seguridad para las cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumidor de los Estados Unidos. (<https://www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/>)
- Mantenga fuera del área de sueño del bebé los objetos blandos, la ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de sofocación o estrangulación.
- Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé no estén cubiertas mientras duerme.
- Coloque al bebé en un ambiente libre de humo.
- No permita que los bebés tengan demasiado calor. Mantenga la habitación donde duerme el bebé a una temperatura agradable. En general, vista al bebé con apenas una capa de más de las que usted usaría. Si los bebés sudan o tienen el pecho caliente, es posible que tengan mucho calor. Si le preocupa que el bebé tenga demasiado frío, puede usar ropa de cama para bebés diseñada para mantener calientes a los bebés sin el riesgo de cubrirles la cabeza.
- Si usted trabaja en una centro de cuidado de niños o en una guardería, escriba una política de sueño seguro para asegurarse de que el personal y las familias sepan acerca de la necesidad de dormir boca arriba y las prácticas de reducción del riesgo de sofocación y del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL) y apliquen tales prácticas en el cuidado de los niños. Si usted tiene un hijo que queda al cuidado de otras personas fuera de su hogar, promueva la creación de una política de sueño seguro.

Información adicional:

- Cómo mantener seguro a su bebé cuando duerme: explicamos la política de la AAP (</Spanish/ages-stages/baby/sleep/paginas/a-parents-guide-to-safe-sleep.aspx>)
- ¿Es normal el desarrollo físico de su bebé? (</spanish/ages-stages/baby/paginas/is-your-babys-physical-development-on-track.aspx>)
- El síndrome de la cabeza plana y su bebé: información acerca de las deformidades craneales posturales (</spanish/health-issues/conditions/cleft-craniofacial/paginas/positional-skull-deformities-and-torticollis.aspx>)

Última actualización 2/20/2017

Fuente Back to Sleep, Tummy to Play (Copyright © 2008 American Academy of Pediatrics, Updated 08/2016)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.