

# Tummy Time Tools<sup>SM</sup>



## Actividades para ayudarlo a colocar, cargar, sostener y jugar con su bebé

Colleen Coulter-O'Berry, P.T., M.S., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta

Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

*Tummy Time Tools* le ofrece a los padres sugerencias y actividades para desarrollar con su bebé, de manera que, mientras él esté despierto y supervisado durante el día, pase más tiempo boca abajo. Estas actividades incluyen cómo manejarlos, cargarlos, cambiarles el pañal, alimentarlos, jugar con ellos y en qué posición colocarlos. Al aumentar el tiempo que su bebé pasa sobre su pancita, se logra lo siguiente:

- Se mejora el desarrollo de los músculos del cuello y de los hombros
- Se previene la rigidez en los músculos del cuello y la aparición de áreas planas en la parte posterior de la cabeza
- Se promueve el desarrollo de los músculos que su bebé necesita para darse vuelta, sentarse y gatear

### ¿Por qué los bebés necesitan tiempo sobre sus pancitas?

Los bebés necesitan estar más tiempo boca abajo porque cada vez están más tiempo boca arriba. A principio de los años 1990, el programa de la Academia Americana de Pediatría conocido como "Back to Sleep" disminuyó exitosamente en los Estados Unidos la incidencia del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, según su sigla en inglés) en un 40 por ciento. Esto se logró insistiéndoles a los padres a que colocaran siempre a sus bebés boca arriba en el momento de dormir. Por esa misma época se popularizaron unos portabebés que servían tanto como de asiento de seguridad en el automóvil, como de cargadores. Esta combinación de dormir boca arriba en la noche y de presión en la cabeza durante el día, puede causar aplanamiento del cráneo.

Cuando un bebé desarrolla áreas planas en la parte posterior de la cabeza, y quizás también en la frente, se llama plagiocefalia. A veces este aplanamiento empeora por una afección llamada tortícolis. La tortícolis se presenta cuando en un lado del cuello hay un músculo o un grupo de

músculos que se ponen rígidos o se debilitan y, por consiguiente, el bebé inclina o voltea su cabeza siempre hacia el mismo lado. Las fibras de los músculos se pueden acortar debido al descanso continuo en la misma posición.

Es muy importante que el bebé sea acostado boca arriba para dormir. Sin embargo, es también importante para su desarrollo que a él se le permita suficiente tiempo sobre su pancita, estando siempre supervisado, y que se le cambie de posición constantemente durante el día.

Las actividades que aparecen en *Tummy Time Tools* aumentan el tiempo para estar en contacto y mimando a su bebé, tiempo que será, además, más placentero para él y para usted. Enséñele estas actividades a miembros de su familia y también a quienes le ayudan a cuidarlo, de manera que se conviertan en una parte importante de la rutina de su bebé.

### Tiempo sobre la pancita es:

- Siempre supervisado—nunca deje solo al bebé cuando él está boca abajo
- Cualquier actividad tendiente a evitar que su bebé permanezca acostado siempre en la misma posición sobre una superficie dura de apoyo
- Cualquier momento en que usted cargue al bebé, lo cambie de posición o juegue con él, estando boca abajo
- De beneficio para bebés de todas las edades
- Divertido y puede diseñarse para que sea fácil o no tan fácil para su bebé
- Adaptable, pudiendo cambiarse a medida que su bebé crece y se fortalece
- Un buen momento para estrechar más los lazos de unión con su bebé
- Más agradable cuando escucha música o si le da a su bebé juguetes interesantes para que mire y juegue con ellos

Para más información, por favor comuníquese con su pediatra o con el

**Departamento de Ortopedia y Prótesis (Orthotics and Prosthetics) de Children's Healthcare of Atlanta**  
5445 Meridian Mark Road,  
Suite 200, Atlanta, GA 30342  
Phone: 404-785-3229  
Fax: 404-785-5690  
Web: [www.choa.org](http://www.choa.org)



**1** Cómo cargar al bebé

## Cómo cargar al bebé

- 1 Llevándolo a horcajadas, alterne la cadera en la que usted carga a su bebé para así animarlo a mirar, a voltear su cabeza y a balancearse en ambas direcciones (a la derecha y a la izquierda).
- 2 Cargue a su bebé en el hombro, apoyando cuidadosamente su cabeza en una posición centrada. Al cambiar de hombro, usted lo animará a voltear su cabeza para ambos lados. A medida que su bebé se fortalezca y tenga más control de la cabeza y del tronco, necesitará menos apoyo.
- 3 Sostenga a su bebé al frente, de espaldas a usted; con mucho cuidado manténgale su cabeza centrada.
- 4 Cargue a su bebé bocabajo, sosteniéndolo con el brazo suyo por debajo del pecho. A los bebés más pequeños es necesario darles soporte en la cabeza y el pecho, pero a medida que los músculos del cuello y del tronco se fortalezcan, este soporte será menor.
- 5 A medida que su bebé se fortalezca, usted podrá jugar al avión con él, haciendo como si fuera volando mientras lo carga (y lo sostiene).
- 6 Sostenga y cargue a su bebé, de espaldas a usted, para animarlo a que vea lo que sucede a su alrededor y gire la cabeza.
- 7 Cargue al bebé de espaldas a usted, sobre su lado derecho. Cambie y cárguelo sobre su lado izquierdo.



**2** Cómo cargar al bebé



**3** Cómo cargar al bebé



**4** Cómo cargar al bebé



**5** Cómo cargar al bebé



**6** Cómo cargar al bebé



**7** Cómo cargar al bebé

## Tiempo para apapachar

Recueste al bebé contra su hombro dándole la cara o teniéndolo suavemente envuelto entre sus brazos. Estos momentos lo animarán a buscarla con sus ojos y a levantar su cabeza. Sosténgalo y céntrale su cabeza y, con suavidad, gíresela para ambos lados.



Tiempo para apapachar



Tiempo para apapachar



**1** Posiciones para jugar

## Posiciones para jugar

- 1 La siguiente es una gran forma de tener tiempo sobre la pancita. Estando usted acostado(a) boca arriba, colóquese el bebé sobre su pecho, dándole la cara. Esto lo alentará a que él levante su cara y le mire. Cuidadosamente, gírele su cabeza a ambos lados. A medida que su bebé crezca necesitará menos apoyo, comenzará a mantener la cabeza en el centro y se erguirá apoyándose en sus propios brazos.
- 2 Coloque una almohada, una toalla pequeña o una cobija bajo el pecho del bebé para ayudarlo a levantar y centrar su cabeza.
- 3 Juegue en el suelo con su bebé. Coloque juguetes a ambos lados para alentarlos a girar la cabeza y a tratar de usar ambas manos. (Al jugar con su bebé, usted lo enseña a socializar/interactuar con mamá, papá, hermanos, hermanas y abuelos.)
- 4 Colóquese al bebé sobre sus piernas. Eleve una pierna más que la otra para facilitarle que levante la cabeza.
- 5 Siéntese en el suelo con su bebé. Primero juegue con juguetes colocados en el centro y después a cada lado.



**2** Posiciones para jugar



**3** Posiciones para jugar



**4** Posiciones para jugar



**5** Posiciones para jugar



**1** Cómo vestirlo y bañarlo

## Cómo vestirlo y bañarlo

Mientras viste y baña a su bebé, ponga en práctica todas las sugerencias para cargarlo, llevarlo y colocarlo que le hemos dado en Tummy Time Tools. Esto aumenta las oportunidades para que él disponga de más tiempo sobre su pancita, y convierte el momento de vestirlo en un ejercicio divertido.

- 1 Seque y cambie a su bebé boca abajo. Al ponerle la camisa y los pantalones, volteeo de un lado hacia el otro con suavidad.
- 2 Déle masajes de pies a cabeza después de cambiarle el pañal y de bañarlo.



**2** Cómo vestirlo y bañarlo



**1** Posición

## Posición

- 1 Corrija la posición, de manera que su bebé le mire con su cabeza centrada, y no de lado. Colóquese al bebé sobre sus piernas, de frente a usted. Cántele, mírelo a los ojos, apapáchelo y céntrale la cabeza si tiene que hacerlo. Estimule el equilibrio del bebé sobre ambos lados, inclinándole su cuerpo ligeramente hacia un lado y hacia el otro. El bebé tratará de centrar su cuerpo nuevamente y se fortalecerá.
- 2 Si su silla de seguridad del automóvil viene equipada con un soporte curvo para la cabeza, céntrale la cabeza en dicho soporte. Pero si no lo tiene, la Academia Americana de Pediatría recomienda que se use una cobija o una toalla, enrolladas, a los lados de su cabeza y hombros. Así, tanto el cuerpo como la cabeza se mantienen en el centro y se impide que el bebé se incline hacia los lados. (Nunca ponga nada por debajo o detrás del bebé, mientras él esté en la silla de seguridad del automóvil.) Usted puede comprar e instalar soportes para la cabeza, pero únicamente para los cargadores y cochecitos o carritos; nunca para las sillas de seguridad del automóvil.
- 3 Mientras el bebé está boca arriba o bocabajo, coloque juguetes y móviles divertidos e interesantes a ambos lados de él, de manera que se motive a voltearse en ambas direcciones. Cambie el lado por el que su bebé se acuesta, así él prefiera un lado en particular.



**2** Posición



**3a** Posición



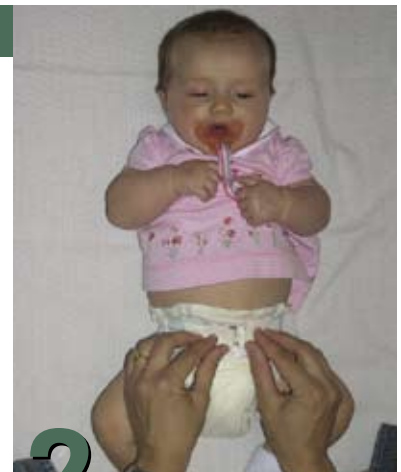
**3b** Posición

## Cómo cambiarle el pañal

- 1 Alterne la posición de su bebé mientras le cambia el pañal. Voltéelo de un lado hacia el otro y háblele desde diferentes ángulos para que gire la cabeza.
- 2 Cámbiele el pañal en la cama o en el suelo, de frente a usted. Esto le hace mantener la cabeza en el centro y mirar directamente a la persona que lo está cambiando.
- 3 Después de cambiarle el pañal, antes de cargarlo, ponga a su bebé bocabajo y deje que juegue en esta posición por unos cuantos minutos, siempre y cuando esté supervisado.



**1** Cómo cambiarle el pañal



**2** Cómo cambiarle el pañal



**3** Cómo cambiarle el pañal



**1** Cómo alimentarlo

## Cómo alimentarlo

- 1** Cuando lo alimente, alterne los brazos para cargarlo, de manera que él comience a mirar y a voltear su cabeza de igual manera para ambos lados. Esto también limita la presión que usted hace con su brazo en la parte posterior de la cabeza del bebé. Dele de comer cargándolo en un brazo y para la próxima comida, use el otro. Esto le ayuda a desarrollar flexibilidad en ambos lados del cuello.
- 2** Siéntese usted dándole soporte a la espalda y doblando las rodillas. Coloque al bebé sobre sus piernas, de manera que se den la cara. Cuando lo alimente, fíjese que su cabeza esté centrada, y manténgala así mientras esté comiendo.
- 3** Cuando le saque los gases, colóquese sobre sus piernas, bocabajo. Esta es también una manera de acostumbrar a los bebés más pequeños a estar sobre sus pancitas.
- 4** Coloque el asiento del bebé, de tal manera que él gire su cabeza y mire a ambos lados. Cuando lo alimente con cuchara, désela llegando desde el centro, desde el lado izquierdo y desde el derecho. Esto lo animará a girar la cabeza hacia ambos lados y a usar los pequeños músculos alrededor de los labios y la boca, fortaleciéndolos a ambos lados.



**2** Cómo alimentarlo



**3** Cómo alimentarlo



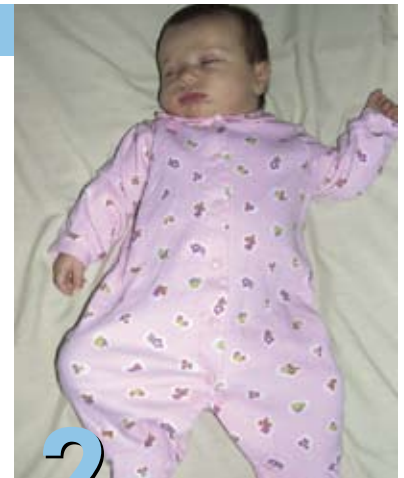
**4** Cómo alimentarlo



**1** Para dormir

## Para dormir

- 1** Para dormir coloque a su bebé boca arriba. Cada noche, alterne entre cabecera y pies de la cuna para acostarlo. Mantenga un calendario al lado de la cuna que le recuerde cambiar la dirección del bebé.
- 2** Para prevenir que se le aplanen ciertas áreas de la cabeza, gírele la cabeza a su bebé para el lado contrario, todas las noches.



**2** Para dormir

## De espaldas para dormir, De pancita para jugar





**1** Más actividades

## Más actividades

- 1 Siente al bebé sobre sus piernas, de frente a usted, ayudándole si es necesario y animándolo a mantener su cabeza en alto y en el centro. Gírele la cabeza a ambos lados, por igual. Esta es, nuevamente, una buena posición para alimentarlo.
- 2 Acuéstese en el piso con su bebé, dándose la cara. Ayúdele a apoyarse sobre los codos para que levante la cabeza y le mire.
- 3 Para que le sea más fácil levantar la cabeza en la línea media, póngale bajo el pecho algo que le dé soporte.
- 4 Mientras su bebé está boca abajo, coloque juguetes frente a él para animarlo a que, con sus dos manos, los alcance y juegue con ellos. El bebé puede empezar a empujarse, apoyándose en sus dos brazos y a desplazarse por el piso bocabajo. También podría ser que comenzara a gatear desde esta posición.
- 5 Mientras usted ve la TV o conversa con sus amigos, coloque a su bebé sobre sus piernas, bocabajo, cambiándole de posición para motivarlo a mirar hacia ambos lados.



**2** Más actividades



**3** Más actividades



**4** Más actividades



**5** Más actividades

## Otras maneras de moldear la forma de la cabeza

Algunos bebés experimentan aplanamiento o asimetría de la cabeza (plagiocefalia), aún después de seguir un programa de desarrollo tan activo como este. Si la forma de la cabeza de su bebé no mejora después de los 4 meses de edad, su pediatra puede remitirlo a un médico especialista en cráneo o a un ortotista,



un profesional que le puede hacer una banda a la medida para ayudarle a moldear la cabeza del bebé. Esta banda especial que se llama ortosis de remodelado craneal, debe llevarse 23 horas al día y moldea suavemente la cabeza del bebé a una forma más normal.

## Cómo personalizar el programa de su bebé

Es importante recordar que estas actividades pueden cambiarse según las necesidades de su bebé, y que algunos bebés pueden progresar con mayor o menor rapidez que otros. No todos los bebés tienen rigidez en el cuello y muchos tienen cabezas muy bien formadas. Las actividades de este programa pueden promover un desarrollo normal en todos los bebés. El tiempo que usted pasa haciendo estas actividades le acercará aún más a su bebé.

Algunos bebés necesitarán ejercicios adicionales para estirar o fortalecer los músculos que están rígidos o débiles por la tortícolis, y estos se harán bajo la supervisión de su médico o del terapeuta ocupacional o del fisioterapeuta.

Disfrute el tiempo que usted le va a dedicar a las actividades sugeridas en *Tummy Time Tools*. Con ellas queremos que su bebé crezca fuerte.

Agradecemos muy especialmente a Orthomerica Products Inc.