

HAZ QUE EL TIEMPO BOCA ABAJO SEA DIVERTIDO

Juega Juntos

Canta canciones, haz caras graciosas o usa sonajeros y espejos para captar su atención.

Inclúyelo en la rutina diaria

Prueba el tiempo boca abajo después de los cambios de pañal o del baño.

Sigue su ritmo

Si tu bebé se incomoda, toma un descanso y vuelve a intentarlo más tarde. Es mejor sesiones cortas y agradables que largas y frustrantes.

SUPERANDO DIFICULTADES

Es normal que los bebés se resistan al tiempo boca abajo al principio. Sé paciente y creativo. Para bebés con reflujo o rigidez en el cuello, ajusta las posiciones para su mayor comodidad. Si las dificultades persisten, consulta con tu pediatra o un especialista en desarrollo infantil.

SEGURIDAD PRIMERO

Siempre supervisa a tu bebé durante el tiempo boca abajo.

Evita dispositivos restrictivos como columpios o hamacas por largos períodos.

Sigue la regla "Dormir boca arriba, jugar boca abajo"—sueño seguro boca arriba, juego activo boca abajo.



El tiempo boca abajo y la reposición ayudan mucho a moldear la forma de la cabeza de tu bebé, pero en algunos casos pueden necesitar un apoyo adicional.

Aquí es donde entra la órtesis de remodelado craneal Talee. Es un dispositivo médico diseñado individualmente para cada bebé, ayudando a moldear suavemente la cabeza para lograr una forma más simétrica y proporcionada a medida que crecen.

Talee es un casco de remodelado impreso en 3D, transpirable y ligero, con un revolucionario sistema 2 en 1.

Para más información sobre Talee y su funcionamiento, visita www.taleetop.com



Copyright © 2025 Invent Medical Group s.r.o.

Todos los derechos reservados.
rev. 2025-04-01-ES

TIEMPO BOCA ABAJO



BENEFICIOS DEL TIEMPO BOCA ABAJO



Desarrolla Fuerza

Fortalece los músculos del cuello, los hombros y la espalda, preparando al bebé para rodar, sentarse y gatear.



Previene Puntos Planos

Reduce el riesgo del síndrome de cabeza plana (plagiocefalia).



Apoya el Desarrollo

Mejora las habilidades motoras, la conciencia sensorial y el seguimiento visual.



Ayuda a la Digestión

Alivia los gases y el reflujo, promoviendo una digestión saludable.



Fomenta la Conexión

Ofrece una oportunidad para fortalecer el vínculo a través del contacto visual y la interacción.

¿CUÁNDO DEBERÍA EMPEZAR?

Comienza el tiempo boca abajo tan pronto como lleves a tu bebé a casa. Empieza con 2 a 5 minutos varias veces al día, aumentando gradualmente a medida que se fortalecen los músculos. A los 3 meses, intenta llegar a una hora diaria en sesiones cortas.

¿CÓMO HACER TIEMPO BOCA ABAJO?



Barriga con Barriga

Acuesta a tu bebé sobre tu pecho para que levante la cabeza y te mire.



Sobre las Piernas

Coloca a tu bebé boca abajo sobre tus piernas. ¡También es una excelente posición para ayudar a expulsar gases!



Diversión en el Suelo

Usa una manta, un rollo de toalla o una almohada de lactancia para mayor apoyo y comodidad.



Carga Boca Abajo

Sostén a tu bebé con la barriga hacia abajo, apoyando su pecho y abdomen con tu mano.



Porteo

Si tu bebé está despierto y mirando hacia adentro, el porteo también cuenta como tiempo boca abajo.

¿QUÉ HACER SI MI BEBÉ TIENE REFLUJO?

Ajusta las posiciones, como inclinarlo sobre tu pecho o usar una toalla enrollada, para mayor comodidad durante el tiempo boca abajo.

CONSEJOS PARA CADA EDAD



Empieza poco a poco, con solo unos minutos por sesión.

Usa espejos, juguetes y canciones para hacerlo divertido.

Prueba posiciones como barriga con barriga o carga boca abajo para ayudar a la adaptación.



Tu bebé comenzará a apoyarse en sus brazos y a alcanzar juguetes.

Fomenta el giro y el cambio de peso colocando juguetes ligeramente fuera de su alcance.

Juega en el suelo para fortalecer sus músculos y prepararlo para gatear.



Ahora tu bebé podría girar, rodar y empezar a gatear.

Haz que el tiempo boca abajo sea emocionante agregando desafíos como alcanzar juguetes o jugar con una pelota.

¿CUÁNTO TIEMPO EN POSICIÓN BOCA ABAJO?

Empieza con sesiones de 2 a 5 minutos varias veces al día y aumenta gradualmente hasta alcanzar aproximadamente 1 hora diaria a los 3 meses.