

Todos los bebés lloran



El llanto es una parte normal del desarrollo infantil. Hay varias cosas que puede hacer para tratar de consolar a su bebé cuando llora, como hablar, cantar y cargar a su bebé.



Los cerebros de los bebés son inmaduros y se lesionan más fácilmente con los temblores. Los vasos sanguíneos de los bebés alrededor del cerebro son más susceptibles al desgarro que los niños mayores o los adultos. Esto podría provocar convulsiones o ceguera.



Tómate un descanso...

Los bebés son muy frágiles y necesitan ser tratados con mucho cuidado. Sacudir violentamente a un bebé puede causar lesiones cerebrales graves, discapacidades de por vida o incluso **la muerte**.

**NUNCA
SACUDAS
A UN BEBÉ.**

Si te sientes frustrado o abrumado, coloca al bebé en un lugar seguro, como una cuna, y tómate unos minutos para calmarte.

Está bien marcharse. Todos los bebés pasan por un período de llanto: algunos bebés lloran mucho y otros menos, pero todos lo atraviesan. Asegúrese de que el bebé esté alimentado, seco y que se pueda dejar en la cuna.

Dormir Seguro

El lugar más seguro para que su bebé duerma es cerca de su cama, en su propio espacio separado.

Los bebés deben tener su propia cuna o moisés sin almohadas, peluches, protectores ni ropa de cama suelta.

Para mantener a los bebés sin frío, pruebe con un saco de dormir u otra ropa de dormir que no requiera cobijas. NUNCA cubra la cabeza del bebé.

A — SOLO Coloque a su bebé solo en su propio espacio para dormir. Mantenga fuera del área de sueño las almohadas, cobijas, animales de peluche, juguetes y protectores de cuna.

B — BOCA ARRIBA Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, tanto durante las siestas como por la noche.

C — CUNA Use una superficie firme y plana para dormir, como una cuna, moisés o corralito aprobado para la seguridad, con una sábana ajustada.

A — SOLO | B — BOCA ARRIBA | C — CUNA
Sueño seguro para su bebé, en cada siesta y cada noche.

Los **ABC** de un *Sueño Seguro*

SEPTIEMBRE ES EL MES DE LA SEGURIDAD INFANTIL

Un sueño seguro, en cada siesta, cada noche.

A **Solo**
El bebé duerme **solo**. Mantenga fuera de la cuna almohadas, mantas, juguetes, protectores de cuna y otros objetos.

B **Boca arriba**
El bebé duerme **boca arriba** en todo momento, incluyendo siestas y por la noche.

C **Cuna**
El bebé duerme en una cuna, moisés o corralito, con un colchón firme y plano, y una sábana ajustada.



28%

de las muertes infantiles súbitas son debido a asfixia accidental y estrangulamiento en la cama.

¿Por qué es importante el tiempo boca abajo para los bebés?

Las cabezas de los bebés se componen de

25%

de su peso corporal total.

Los músculos del cuello son demasiado débiles para soportar una cabeza tan desproporcionadamente grande, lo que les impide reposicionar la cabeza si es necesario.

¡Tiempo boca a abajo!

¿Por qué es importante el tiempo boca a abajo?

El tiempo boca a abajo ayuda a fortalecer la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo de su bebé.

¡Bebés fuertes hoy, futuros más saludables mañana!

1 Empiece temprano
Después del nacimiento



El tiempo boca a abajo ocurre cuando su bebé se acuesta boca a abajo, con el peso sobre sus antebrazos. Esto ayuda a fortalecer la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo. Su bebé debería hacerlo con frecuencia todos los días.

2 Hágalo por poco tiempo
1-2 minutos, varias veces al día



En las primeras semanas, intente hacer tiempo boca a abajo durante 1-2 minutos, 2-3 veces al día. Su bebé puede llegar a tolerar de 10-15 minutos, varias veces al día.

3 De vuelta al sueño, boca arriba para descansar
Mientras está despierto



Para dormir, siempre acueste a su bebé boca arriba. Mientras está despierto, su bebé pasa mucho tiempo boca a abajo, lo que puede causar zonas planas en la parte de atrás de la cabeza. El tiempo boca a abajo ayuda a prevenir esto.

➤ Cómo Hacer Tiempo Boca a Abajo ➤

1 Mantenga los juguetes al alcance



Coloque objetos y juguetes seguros cerca de su bebé. Muévalos de un lado a otro, frente a su cara. Esto lo anima a moverse, levantar la cabeza y girarla.

2 Póngase en el suelo con su bebé



Acuéstese en el suelo junto a su bebé. Miren libros con imágenes o revistas. Esto fortalece la vista de su bebé, desarrolla su fuerza y lo mantiene interesado.

3 Use un espejo o pruebe diferentes lugares



Coloque un espejo irrompible cerca de su bebé para que pueda verse. Pruebe el tiempo boca a abajo en diferentes lugares, como al aire libre sobre una manta.

Fortalezca la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo con tiempo boca abajo.