

# Acostado Boca Abajo

Ahora, un Minuto de Salud.

¡Hora de acostarlo boca abajo! ¡Es el primer ejercicio de tu bebé! Mientras tu bebé esté despierto, debes acostarlo boca abajo para fortalecer los músculos de su cuello y hombros. Al inicio, sólo acuéstalo boca abajo por uno o dos minutos. Si tu bebé disfruta estar acostado así, aumenta su tiempo hasta llegar a 10 minutos, o hasta que se aburra o se muestre frustrado.

El estar acostado boca abajo motiva a que tu bebé levante su peso, incluso su cabecita que es la parte más pesada del cuerpo. Fortalece los músculos del cuello, hombros y espalda de tu bebé, y lo prepara para el siguiente paso en su desarrollo - levantar su cabeza, darse la vuelta y finalmente gatear.

Tiempo boca abajo también reduce el riesgo de SMSI, o Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Recuerda, sólo debes acostarlo boca abajo cuando tu bebé esté despierto.