



### A LA HORA DE DORMIR

Acuéstame siempre boca arriba.  
Vigila que no coloque siempre la cabeza hacia el mismo lado, procurando que gire la barbilla hacia un lado u otro, cada vez que me acuestes.  
Si ves que miro siempre hacia el mismo lado, acércate a la cuna y llama mi atención por el otro lado; de esta manera conseguirás que gire mi cabecita.

### A LA HORA DE JUGAR

Durante los primeros meses de mi vida, soy capaz de aprender a darme la vuelta, sentarme o gatear, y necesito la oportunidad de jugar boca abajo durante un ratito todos los días para conseguirlo. Pero recuerda que tú debes estar conmigo para vigilarme.  
Además, al levantar la cabeza veo el mundo al nivel de mis ojos, y esto me ayuda aún más a mi desarrollo.

### EL RESTO DEL DÍA

Procura que no pase mucho tiempo sentado en hamacas, porta bebé, etc. que no me dejan mover libremente. Cuando tengamos que ir de un lado para otro prefiero que me lleves en una mochilita.

A la hora de comer evita que coloque siempre mi cabecita hacia un único lado, cambiándome de brazo en cada toma.



## A dormir boca arriba



## y a jugar boca abajo

Ya sabes que cuando me acuestes a dormir debes ponerme boca arriba, pero para evitar que mi cabecita se deforme al estar siempre en la misma postura, necesito estar un tiempo boca abajo mientras jugamos. Así, conseguiré tener más fuerza en el cuello, la espalda y los brazos, y me desarrollaré mejor.





### Recién nacido a 2 meses de vida

Pon a tu bebé sobre su barriguita cuando esté despierto. Si no puede levantar la cabeza coloca tu mano sobre su culito, también puedes colocar una toalla enrollada debajo de su pecho o ponerlo sobre tu pierna como se muestra en la foto. Otra opción es tender al bebé sobre tu pecho abrazando su cuerpo con tus manos, mientras lo animas a que levante la cabecita.

**Así tu bebé desarrollará mejor el control de la cabeza y fortalecerá la espalda, los hombros, los brazos y la nuca.**



### De 3 a 5 meses de vida

Tu bebé ya es capaz de impulsarse sobre los antebrazos. Si necesita ayuda puedes utilizar una toalla enrollada o un dispositivo como el que aparece en la foto. Pon una mantita en el suelo y juega con tu bebé; utiliza espejos u otros juguetes que llamen su atención para que intente moverse y cogerlos con la mano.

**Estos ejercicios lo van preparando para sentarse y gatear.**



### De 6 a 9 meses de vida

Ahora ha desarrollado más fuerza tanto en la parte superior como en la parte inferior del cuerpo. Juega con él haciendo el "avión", sujetándolo únicamente por las caderas o la cintura. También puedes colocarlo sobre tus piernas y moverlas arriba y abajo.

**Esto ayudará a tu bebé a desarrollar la fuerza en todo el cuerpo y lo prepara para gatear y explorar el mundo que le rodea.**

