

¿Porque Tiempo de Barriguita?

AYUDELE A LOS BEBES A CONSTRUIR LOS MUSCULOS Y LA FUERZA QUE NECESITAN PARA SENTARSE, RODAR, GATEAR Y CAMINAR.

Haga el tiempo de barriguita un tiempo divertido sentándose en el piso y animando al bebe a jugar. Empiece el tiempo de barriguita poniendo al bebe de barriguita frente a su regazo unos minutos a la vez. Mueva al bebe al piso enrollándole una cobijita y colocándola debajo de su pecho y brazos para mayor soporte. Cuando el bebé se sienta cómodo con esta posición, extienda una manta en un área abierta y coloque juguetes apropiados para su edad. Manténgalo interesado acostándose y haciendo contacto visual, sonriendo y hablando con él bebe.

Para los bebes más pequeños empiece con tres a cinco minutos de tiempo de barriguita, dos a tres veces al día. A medida que él bebe se acostumbra al tiempo de barriguita extienda los periodos para ayudar a aumentar su fuerza. Mientras él bebe aprende a hacer cosas nuevas con su cuerpo, él bebe sentirá un sentido de logro que le dará la confianza para probar nuevas habilidades.

Permitir que un bebé pase tiempo boca abajo le ayuda a prevenir el desarrollo de puntos planos en la parte posterior de la cabeza. El mejor momento para el tiempo de barriguita es justo después de una siesta o un cambio de pañal cuando el bebé está alerta y relajado.



855-750-3343

www.ks.childcareaware.org



Strong Families Make a Strong Kansas

