



Benito Barrera  
Especialista de Familia y Comunidad

benitob@childcareanswers.com  
317.636.5727 ext. 346

¿Qué pasos debo tomar para que mi hogar sea un ambiente adecuado y seguro para la hora de dormir?



Establezca la cuna en una zona donde no se fume y elimine la exposición a cualquier otra contaminación.



No posicione ninguna sabana, almohadilla, o juguetes dentro de la cuna.



Asegúrese de que la cama del bebe tenga una sábana bien ajustada y que quede firme.



Nunca opten por posicionar a su bebe en un sofá para dormir.



Envuelva su bebe sanamente con la presencia de un adulto hasta que su bebe pueda rodar por si solo/a.



Remueva cualquier babero, chupón, y cualquier biberón que se haya quedado en la cuna del bebe.



Es recomendable que su bebe duerma en su propia cuna en el mismo cuarto que papa/mama, por lo menos seis meses.



Si su bebe tiene menos de 12 meses, antes de dormir, asegúrese de posicionar a su bebe en su espalada y no boca bajo o de lado.

¿A qué horas debe estar durmiendo mi hijo/a?

Después de que su bebe se despierte, es importante darse cuenta del tiempo que lleva durmiendo. Dependiendo del tiempo que su bebe estuvo dormido, usted podrá distinguir si su bebe está en realidad despierto o si sigue cansado.

	Un Mes	2-3 meses	3-6 meses	6-9 meses	9-12 meses	1-2 años
<b>Siestas por dia</b>	3-5 siestas	3-4 siestas	3-4 siestas	2-3 siestas	2 siestas	1-2 siestas
<b>Tiempo en que su bebe debe estar despierto/a</b>	45-60 mins.	60 mins.	1.5 - 2 hrs.	2-3 hrs.	3-4 hrs.	4-5 hrs.



## ¿Cómo se si mi bebe está cansado?

Los siguientes puntos son señales que su bebe le puede estar mostrando para que usted se dé cuenta de que es tiempo de dormir.

**Señales en la mañana**



- Ojos distraídos
- Mueve mucho su cabeza
- Mirando en blanco

**Señales de medio día**



- Esta Bostezando mucho
- Se toca los ojos
- Se jala las orejas

**Señales en la noche**



- Se mueve bruscamente
- Está inquieto
- Llora demasiado

## ¿Es necesario que mi bebe pase tiempo boca bajo?

¡La respuesta es Sí! Es recomendable que comience desde el primer día, posicionando a su bebe en su pecho mientras este despierto/a y usted este presente. Asegúrese de no exceder mas de los 30 minutos y debe hacerlo en una superficie plana y firme. Juegue peek-a-boo, muéstrele libros, cántele canciones, y use también una colchoneta y explore varios juguetes para su bebe.



**CUELLO Y CABEZA**

- Previene síndrome de cabeza plana
- Fortalece los músculos del cuello
- Mejora el control de su cabeza

**CEREBRO**

- Ayuda al desarrollo de la integración de sensores
- Ayuda al desarrollo cognitivo
- Desarrolla su atención y aprende sobre su ambiente

**ESPALADA**

- Mejora la postura
- Fortalece la espalda
- Alinea el sistema de su esqueleto

**OJOS**

- Ayuda al desarrollo visual
- Desarrolla la

**CADERAS Y PIERNAS**

- Fortalece / desarrolla los músculos de la cadera
- Ayuda a desarrollar músculos para gatear

**BARRIGA**

Ayuda con cualquier problema digestivo, gases y con el estreñimiento

**MANOS Y BRAZOS**

- Ayuda a fortalecer los músculos de la cadera
- Ayuda a fortalecer los músculos que le ayudaran a gatear