

## ¿Por qué se debe jugar con los bebés boca abajo?

Autora:

Laura Galapero Real. Fisioterapeuta. Centro de Atención a la Discapacidad de Extremadura.

**Palabras clave:** juego, estimulación, decúbito prono

Colocar al niño boca abajo para jugar es una recomendación frecuente del pediatra en las primeras consultas del "Control del niño sano". Aunque se haga hincapié en este consejo, a muchos padres les parece que no es una actividad necesaria e importante. Tampoco conocen la influencia que tiene en el desarrollo posterior del niño.

Jugar libremente boca abajo y en otras posiciones favorece la aparición de patrones motores como el volteo, el arrastre o el gateo. A los niños se les coloca con frecuencia boca arriba, sentado, pero, **¿por qué pasan ahora menos tiempo boca abajo?**

Existen muchos dispositivos en el mercado que favorecen el juego sentado y tumbado boca arriba (hamacas, sillas, mantas con arcos de juego) o una verticalización precoz, como los famosos "taca-taca" o saltadores. Son entornos que no permiten realizar movimientos libremente o un sostén más activo en posición vertical. Los pediatras y otros profesionales que trabajamos con los niños no los recomendamos, pero si se utilizan, deben usarse durante un tiempo razonable, bajo vigilancia de los padres y siempre combinándolos con un juego libre en posición horizontal, sobre todo boca abajo.

La recomendación de colocar a los niños boca arriba para dormir ha reducido considerablemente la incidencia del "Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante", pero también ha limitado el tiempo que el niño pasa en otras posiciones. De ahí que debemos contrarrestarlo en otros momentos de la rutina diaria del niño.

Algunos niños lloran, se muestran incómodos cuando les colocamos en esta posición y los padres desisten por miedo. Piensan que no lo hacen bien o que es fatigoso para el niño.

Pero **¿qué actividades podemos realizar en esta posición que resulten atractivas para el bebé? ¿Qué hacer si el bebé llora o se enfada en cuanto le colocamos boca abajo?**

A la hora de decidir qué actividades vamos a realizar, debemos diferenciar varias etapas correspondientes a la

edad de desarrollo del niño:

**Desde el nacimiento hasta los 3 meses:** Durante esta etapa observaremos que, cuando colocamos al bebé boca abajo, los codos están retrasados con respecto a los hombros. Para ayudar a que el bebé levante la cabeza, debemos situar sus codos a la altura de los hombros y, a continuación, presionar levemente con nuestra mano en la pelvis del bebé hacia el suelo. De esta forma ayudamos a quitar peso de la parte superior del cuerpo.

Si aún así no levanta la cabeza, podemos colocar una toalla enrollada debajo de su pecho o situarlo atravesado sobre nuestras piernas estiradas, dejando las manitas en contacto con el suelo. Le enseñaremos objetos atractivos como sonajeros, espejos, imágenes con contraste en blanco y negro y, por supuesto, el rostro y la voz de los propios padres. Al final de esta etapa el niño debe poder levantar la cabeza, apoyándose en los antebrazos. Hay que tener en cuenta que el tiempo de permanencia en esta posición en los primeros días es tan sólo de unos segundos; luego va aumentando de forma progresiva. Es necesario practicarlo varias veces al día.

**Desde los 3 meses hasta los 6:** En esta etapa los músculos del cuello, los de la espalda y los abdominales se hacen cada vez más fuertes y permiten al bebé pasar del apoyo sobre los antebrazos al apoyo sobre las manos, con los codos extendidos. Al principio debemos presentarle los objetos en el suelo, pero más alejados, para que intente alcanzarlos estirando sus brazos. A medida que el niño vaya adquiriendo más control y el enderezamiento sea mejor, le ofreceremos los objetos en el aire, para que intente alcanzarlos levantando un brazo y llevando todo su peso sobre la mano contraria. Este tipo de alcance prepara al bebé para darse la vuelta.

**Desde los 6 meses hasta los 9:** A partir de este momento ya no tenemos que colocar al bebé boca abajo para que juegue. Como puede voltearse por sí mismo, el bebé alcanzará esta posición cuando desee. Es importante saber que es precisamente al final de este período, cuando el

niño adopta la posición de cuadrupedia precursora del gateo. Si el niño es competente boca abajo, en esta etapa, suele jugar durante mucho tiempo en esta posición.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

**Todo un mundo de sensaciones.** Fodor, Elizabeth; García-Castellón, M<sup>a</sup> Carmen; Mórán, Montserrat. Pirámide, 1997.

**Cómo desarrollar las habilidades motoras.** Desde el nacimiento hasta los 5 años. Losquadro Liddle, Tara . Ceac. Educación Infantil, 2005.