

Juego de piso

Normas pertinentes de acreditación de Satellite

Apéndice II Experiencias de aprendizaje recomendadas

Mejorar el desarrollo físico y sensorial: apoyar el desarrollo motor sensorial, grande y pequeño

Bebés y niños pequeños

- Proporcione a los bebés "tiempo boca abajo" para ayudar a fortalecer los músculos de la espalda, los brazos y el cuello.



Lo básico

¿Qué son los contenedores infantiles? Los bebés pasan mucho tiempo en recipientes infantiles. Estos dispositivos están diseñados para ayudar a mantener a los bebés seguros y ocupados, pero en última instancia limitan el movimiento libre y el desarrollo del crecimiento. Algunos ejemplos de contenedores para bebés incluyen hamacas, cochecitos, sillas de actividades, asientos para automóviles, columpios para bebés, sillas altas y almohadas de lactancia. Aunque los bebés pueden parecer muy contentos, pasar demasiado tiempo en estos dispositivos puede provocar plagiocefalia (o síndrome de cabeza plana), tortícolis (dolor y rigidez en el cuello) y retraso en el desarrollo motor. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés no pasen más de **veinte minutos** a la vez, **tres veces al día**, en equipos que restrinjan el movimiento.

¿Por qué es tan importante el juego en el suelo? El tiempo que un bebé pasa en el suelo es el tiempo que se dedica a trabajar en las habilidades motoras gruesas necesarias para asimilar plenamente el mundo que le rodea. Los bebés deben experimentar una variedad de posiciones a lo largo del día: espalda, boca abajo y de lado. El tiempo boca abajo, cuando se coloca a un bebé boca abajo para jugar, es particularmente importante para apoyar el desarrollo físico saludable y minimizar el riesgo de plagiocefalia. Los bebés a los que se les da libertad de movimiento en el suelo se moverán, alcanzarán y estirarán. Estas habilidades se convierten en rodar y gatear, fortaleciendo los músculos y las articulaciones de la espalda, el cuello, las caderas, los hombros, las manos y los pies del bebé. Gatear abre el mundo a un bebé y le permite establecer conexiones cerebrales, explorar el entorno y refinar su sistema vestibular. Los entornos con espacios seguros para jugar en el suelo producen bebés felices y sanos.

¡Quiero saber más!

- [Fuera del contenedor y en el suelo](#)
- [El tiempo boca abajo y los resultados de salud infantil: una revisión sistemática](#)
- [De espaldas a dormir, barriga para jugar](#)
- [Tiempo boca abajo para los bebés](#)