Hola, mi nombre es Jaime. ¿Cómo estás? Yo soy un estudiante de terapia física de los Estados Unidos y tengo información sobre cómo ayudar a su bebé crecer músculos fuertes. ¿Quieres oírlo?

Que bueno. Tengo tres tópicos para compartir con ustedes hoy: tiempo de la panza, “swaddling” and uso de “sling”. Como yo no hablo español muy bien, sería fantástico si podrian salvar las preguntas hasta el término para que yo pueda solicitar un traductor. ¿Está bien?

Primero voy a hablar sobre tiempo de la panza (refer to handout). Colocación de un bebé en su estómago le anima a levantar la cabeza. Esto ayuda a la espalda, el cuello y los músculos del abdomen crecer y ser fuerte. Cuando estos músculos son fuertes el bebé puede aprender a rodar, gatear, sentarse y caminar más pronto. Esto permite que el bebé explore su entorno que ayuda a desarrollar su cerebro. Tiempo de la panza también evita que el bebé tenga una cabeza plana y músculos del cuello corto. A veces estas cosas pasan cuando los bebés pasan mucho tiempo en la espalda.

Lo mejor para un bebé es pasar sesenta (60) minutos en su panza cada día. Esto no tiene que ser todo a la vez, se puede dividir durante todo el día - escoge un horario que funcione para usted. Sesenta (60) minutos puede ser mucho tiempo, así que trate de comenzar con treinta (30) minutos al día y trabaja hasta sesenta (60) minutos. Es importante recordar que el bebé debe estar siempre despierto y con un adulto cuando está en su estómago. Tiempo de la panza debe ocurrir en una cama o en una cobija en el suelo.

Hay muchas maneras diferentes de jugar con el bebé sobre su estómago como pueden ver en las fotos (refer to handout). Usted puede poner al bebé sobre su pecho, sentarse con el bebé en su falda, usted se puede poner en el suelo con su bebé; mientras en el suelo se puede jugar con juguetes o cantar con él o sonreírle. Con un juguete o su cara, usted puede tratar de alentar al bebé a mirar en todas las direcciones diferentes o alcanzar. Si el bebé es muy pequeño y no puede levantar la cabeza, se puede colocar una cobija debajo de su pecho para ayudar. A veces los bebés lloran cuando están boca abajo, si su bebé no le gusta estar en el piso, intente en el pecho, esto puede ayudarle a calmar. Un poco de llorando es bueno, pero si el bebé está muy molestado usted lo puede recoger y simplemente vuelva a intentarlo más tarde.

¿Le gustarían practicar tiempo de la panza con su bebé en esta cobija?

¿Le gustaría mantener este juguete?

¿Le gustaría escoger un juguete para llevar a casa?

La siguiente cosa que me gustaría hablar es sobre cómo duerme su bebé (refer to sleep handout). Los bebés que no pueden darse la vuelta solos siempre deben dormir boca arriba. Si un bebé que no puede darse la vuelta duerme sobre su estómago, podría dejar de respirar durante la noche. Envolviendo al bebé en una cobija ayuda a sentirse cómodo en la espalda y a dormir mejor. Es importante que la cobija es ajustada de modo que no se desenvuelva, pero no demasiado apretado. Para esto emplearemos una técnica llamado “swaddling.” Yo mostraré cómo “swaddle” utilizando esta muñeca (demonstrate with doll):

1. Primero, doble la esquina de arriba hacia abajo

2. Coloque al bebé encima de la cobija

3. Doble este lado sobre el bebé

4. Doble la parte abajo de la cobija hasta arriba

5. Meta en este pequeño rincón

6. Y doble este lado todo el camino alrededor y debajo del bebé

Dependiendo de lo que le gusta a su bebé, puede envolver con sus brazos en la cobija o fuera de la cobija

¿Le gustaría practicar “swaddling” a su bebé, por aquí en la cobija?

¿Quieres tener esta cobija?

¿Te gustaría tener una cobija?

Por último, voy a hablar de diferentes maneras para que usted pueda transportar a su bebé (slings handout). Llevar al bebé en un cabestrillo le hace sentir ligero y le permite utilizar las dos manos para otras cosas. Pero, usted debe tratar de cambiar el modo de usar el cabestrillo durante todo el día. Cambiando la forma de transportar el bebé en el cabestrillo le ayuda a usar diferentes músculos para que todos ellos se vuelvan fuertes. También es bueno para su cuerpo; cambiando posiciones con frecuencia evitarán cansados músculos ​​y dolor de espalda. Aquí hay algunas opciones diferentes. Usted puede llevar al bebé contra su espalda mirando hacia usted o dirección opuesta a usted. También puede llevar al bebé en el frente de su cuerpo sea mirándote o hacia afuera. O usted puede transportar un bebé en su espalda. Hay muchas otras opciones, usted debe encontrar formas que son cómodas para usted y su bebé, lo importante es cambiar la posición durante todo el día.

¿Te gustaría tener un cabestrillo?

Muchas gracias por su atención, ¿Tienen algunas preguntas?

(Other phrases)

Por favor, espere un momento mientras encuentro un traductor.

Ya vuelvo.

¿Cuál es el nombre de su bebé?

¿Qué edad tiene su bebé?

¿Quieres probar?

¿Te puedo demostrar?

Enséñame cómo usted lo haría.