

Tummy Time

Learning Experiences



Tummy to Tummy
0-3 months



Sensory Bag
3-6 months



Belly Crawl
3-6 months



Floor Time
6-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

In the 1990s, doctors began to advise that babies were safest sleeping on their backs. At the same time, they recommended parents place their babies on their tummies (tummy time) during the day.

During the **first two weeks**, babies will probably stay in a cheek-down position with arms bent and hands near the shoulders during “tummy time.” Babies’ knees will be bent and under their hips.

At 1-2 months, babies can briefly lift their head to about 45 degrees and turn their heads to place the opposite cheek down. Babies’ legs will begin to straighten so that the lower belly touches the surface beneath.

At 3 months, babies will lift their head 45-90 degrees and hold it without bobbing. They will turn their head to look both directions with the head lifted.

At 4 months, babies lift and hold their head steady up to 90 degrees. They press through forearms to lift their upper chest. Babies may lift arms and legs off the floor and rock.

At 5 months, babies are active on their tummies and begin reaching for objects. They are beginning to lift their chest off the surface.

At 6-7 months, babies reach with one arm and begin pushing backward using their arms. Babies may lift their belly off the floor in a push-up position.

Learning Experiences

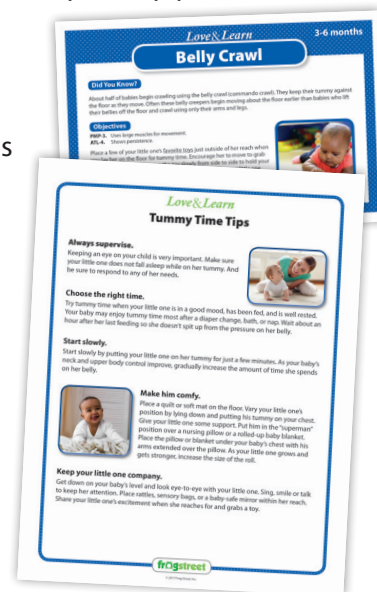
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child’s first teacher.

Parent Education

Share “Tummy Time Tips” with parents.

Families First

Parents know their children best. They can tell you how their children typically act, the skills their children have, and their children’s likes and dislikes.



De barriguita

Experiencias que enseñan



De barriga a barriga
De 0 a 3 meses



Bolsa sensorial
De 3 a 6 meses



Gatear de barriga
De 3 a 6 meses



Acostados sobre el piso
De 6 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

En los años 90, los médicos empezaron a aconsejar que la manera más segura de dormir de los bebés era de espaldas. Al mismo tiempo, recomendaban que durante el día, los bebés deberían pasar cierto periodo de tiempo acostados sobre sus barriguitas.

Durante las **dos primeras semanas** de vida, durante el tiempo que pasen sobre la barriguita, los bebés probablemente se queden con la carita para abajo y los brazos y las manos cruzados cerca de los hombros. Los bebés tendrán las rodillas dobladas debajo de las caderas.

Entre el 1º y el 2º mes, los bebés levantarán por un momento la cabeza en un ángulo de 45 grados y la girarán para descansar sobre la otra mejilla. Las piernas de los bebés empezarán a enderezarse de modo que la parte inferior de la barriguita estará en contacto con el piso.

A los 3 meses, los bebés levantarán la cabeza en un ángulo de entre 45 y 90 grados y la mantendrán así. Girarán la cabeza levantada para mirar en ambas direcciones.

A los 4 meses, los bebés levantarán la cabeza en un ángulo de 90 grados y la mantendrán levantada. Ellos harán fuerza sobre sus antebrazos para levantar la parte superior del pecho. Los bebés podrían empezar a levantar los brazos y las piernas y a mecerse.

A los 5 meses, los bebés estarán activos sobre sus barriguitas y empezarán a estirarse para alcanzar cosas. Empezarán a levantar el pecho del piso.

Entre los 6 y 7 meses, los bebés podrán estirar un brazo y también empezarán a empujarse hacia atrás usando los brazos. Los bebés podrían empezar a levantar la barriguita del piso, como si estuvieran haciendo lagartijas.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Consejos para acostar al bebé de barriguita".

La familia es lo primero

Los padres son los que conocen más a sus hijos. Ellos le pueden decir a usted cómo actúan generalmente los niños, las destrezas que sus hijos tienen y lo que les gusta y no les gusta.



Tummy to Tummy

Did You Know?

At first, babies may not like tummy time. They are not used to being in the facedown position and may let you know by fussing or screaming.

Objectives

ATL-4. Shows persistence.

PMP-5. Uses senses and body awareness to understand how body relates to the environment.

To help your little one enjoy his tummy time, begin with a tummy-to-tummy position. Lay down and place your little one on your chest. Seeing your face may help your baby adjust to this new position. Both you and your little one should stay awake during this time, so chat away and encourage your little one to look at you. Aim for 2-3 minutes several times a day.



De barriga a barriga

¿Lo sabía?

Al principio, a los niños no les podría gustar estar acostados sobre sus barriguitas. No están acostumbrados a estar con la cara para abajo y se lo podrían comunicar con gritos o movimientos de protesta.

Objetivos

ATL-4. Demuestra persistencia.

PMP-5. Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

Para ayudar a su pequeño a disfrutar de estos momentos sobre la barriguita, empiece con una posición de barriga a barriga. Acuéstese y ponga al bebé sobre su pecho. Verle la cara a usted podría ayudar al bebé a acomodarse a su nueva posición. Durante estos momentos el bebé y usted deben estar despiertos, para platicar y animar a su pequeño a mirarlo. Apunte a tener momentos como estos de 2 a 3 minutos de duración varias veces al día.



Sensory Bag

Did You Know?

Sensory play means play that uses several senses at the same time. In this activity, babies use their sense of sight and sense of touch to explore a homemade toy.

Objectives

- C-1.** Explores people and objects.
- ATL-3.** Maintains focus and attention.

Prepare a sensory bag. Fill a gallon-size resealable freezer bag with a thin layer of hair gel and add some small colorful toys for your little one to squish around. Seal the bag tightly, and fold duct tape around all four sides of the bag so that it will not come open. Position your little one belly-down on a nursing pillow or over your thigh so that her hands are able to reach the sensory bag. At first your little one will simply look at the colorful bag. Take the time to describe the bag and hold it up to the light. Press on it and watch as she begins to touch the bag and squish the gel.

Safety Note: Always closely supervise your baby. Do not leave your little one unattended during tummy time or when playing with a sensory bag.



Bolsa sensorial

¿Lo sabía?

El juego sensorial es un juego donde se usan varios sentidos a la vez. En esta actividad, los bebés usan el sentido de la vista y el sentido del tacto para explorar un juguete hecho en casa.

Objetivos

- C-1.** Explora personas y objetos.
- ATL-3.** Mantiene la concentración y la atención.

Prepare una bolsa sensorial. Llene una bolsa plástica con cierre de un galón para congelar alimentos con una capa delgada de gel para cabello y añada algunos juguetitos coloridos. Selle la bolsa muy bien y póngale cinta de embalar doblada por todo alrededor para que no se abra. Ponga al bebé acostado de barriguita sobre una almohada redonda o sobre su cadera de modo que las manos del bebé puedan alcanzar la bolsa sensorial. Al principio el pequeño solo mirará la bolsa colorida. Tómese unos minutos para describir la bolsa y ponerla contra la luz. Presiónela y observe como el bebé empezará a tocar la bolsa y a apretar el gel.

Nota de seguridad: Supervise siempre a su bebé. No lo deje solo cuando esté acostado sobre su barriguita o jugando con la bolsa sensorial.



Belly Crawl

Did You Know?

About half of babies begin crawling using the belly crawl (commando crawl). They keep their tummy against the floor as they move. Often these belly creepers begin moving about the floor earlier than babies who lift their bellies off the floor and crawl using only their arms and legs.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

ATL-4. Shows persistence.

Place a few of your little one's favorite toys just outside of her reach when you lay her on the floor for tummy time. Encourage her to move to grab one of the toys. As you move the toy slowly from side to side to hold your baby's attention, ask, "Can you get it?" When you notice your little one is getting tired or losing interest, move the toy within her reach. Do not tease your baby and make the task something she cannot do. Get down on the floor and do the belly crawl with your little one.



Gatear de barriga

¿Lo sabía?

Casi la mitad de los bebés empiezan a gatear arrastrándose sobre la barriguita (como los soldados). Mantienen la barriga pegada al suelo mientras avanzan. Con frecuencia estos niños empiezan a avanzar por el piso antes que los bebés que levantan la barriga y gatean usando solos los brazos y las piernas.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

ATL-4. Demuestra persistencia.

Cuando el bebé esté echado sobre su barriguita, ponga algunos de sus juguete preferidos frente a él pero fuera de su alcance. Anímelo a avanzar para agarrar el juguete. Mueva un juguete de un lado a otro frente al bebé para llamar su atención y pregunte: ¿Lo puedes agarrar? Cuando note que el niño se está cansando o perdiendo interés, ponga el juguete a su alcance. No bromea con el bebé poniendo el juguete demasiado lejos. Acuéstese de barriga en el piso y gatee con su bebé hacia el objetivo.



Floor Time

Did You Know?

When babies are on the floor (rather than being held in your arms), they have the opportunity to experience things all by themselves, which helps their brain grow in new ways.

Objectives

PMP-5. Uses senses and body awareness to understand how body relates to environment.

ATL-6. Demonstrates emerging initiative.

As your baby grows and learns to roll and crawl about, tummy time is still important. Resting on her tummy can give your little one a new view and continue to build muscles. Read a favorite board book together lying on your tummies. Or, put a puzzle together, roll balls, or just talk nose to nose while you both spend a few minutes on your tummies.



Acostados sobre el piso

¿Lo sabía?

Cuando los bebés están acostados sobre el piso (en vez de estar cargados), tienen la oportunidad de experimentar cosas por sí mismos, lo que ayuda al crecimiento de su cerebro de nuevas maneras.

Objetivos

PMP-5. Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

ATL-6. Demuestra iniciativa emergente.

Si bien su bebé está creciendo y ya ha aprendido a darse vueltas y a gatear, estar echado de barriga sigue siendo importante. Descansar sobre la barriga le da a su bebé una nueva perspectiva y lo ayuda a seguir desarrollando sus músculos. Mientras están los dos acostados sobre sus barrigas, pueden leer juntos un libro favorito, armar un rompecabezas, hacer rodar unas pelotitas o simplemente platicar mirándose a los ojos.



Love & Learn

Tummy Time Tips

Always supervise.

Keeping an eye on your child is very important. Make sure your little one does not fall asleep while on her tummy. And be sure to respond to any of her needs.



Choose the right time.

Try tummy time when your little one is in a good mood, has been fed, and is well rested. Your baby may enjoy tummy time most after a diaper change, bath, or nap. Wait about an hour after her last feeding so she doesn't spit up from the pressure on her belly.

Start slowly.

Start slowly by putting your little one on her tummy for just a few minutes. As your baby's neck and upper body control improve, gradually increase the amount of time she spends on her belly.



Make him comfy.

Place a quilt or soft mat on the floor. Vary your little one's position by lying down and putting his tummy on your chest. Give your little one some support. Put him in the "superman" position over a nursing pillow or a rolled-up baby blanket. Place the pillow or blanket under your baby's chest with his arms extended over the pillow. As your little one grows and gets stronger, increase the size of the roll.

Keep your little one company.

Get down on your baby's level and look eye-to-eye with your little one. Sing, smile or talk to keep her attention. Place rattles, sensory bags, or a baby-safe mirror within her reach. Share your little one's excitement when she reaches for and grabs a toy.

Consejos para acostar al bebé de barriguita

Supervise siempre.

Es muy importante no quitarle los ojos de encima a su hijo. Cerciórese de que su pequeño no se quede dormido mientras esté acostado sobre su barriguita y asegúrese de responder a todas sus necesidades.



Escoja el momento correcto.

Trate de acostar al bebé sobre su barriguita cuando esté de buen humor, cuando no tenga hambre y esté bien descansado. A su bebé le podría gustar más estar acostado sobre su barriguita después de un cambio de pañal, después de su baño o luego de despertarse de su siesta. Espere una hora después de darle de comer para que no vaya a devolver la leche por la presión sobre la barriga.

Empiece lentamente.

Empiece lentamente, poniendo al bebé de barriguita por solo unos minutos. A medida que el control del bebé sobre su cuello y la parte superior del cuerpo mejora, aumente gradualmente la cantidad de tiempo que pase sobre su barriga.



Haga que esté cómodo.

Ponga una colcha o una alfombrita en el piso. Acuéstese sobre el piso y ponga al bebé sobre su pecho para variar la posición. De a su hijo un poco de apoyo. Póngalo en la posición de "Supermán" sobre una almohada redonda o una colchita enrollada: Ponga la almohada o la colchita enrollada bajo el pecho de su bebé, con los brazos estirados sobre la almohada. A medida que el bebé crece y se hace más fuerte, aumente el ancho del rollo.

Acompañe a su bebé.

Acuéstese de barriga al lado de su bebé y mírense a los ojos. Cante, sonría o hable para mantener su atención. Ponga a su alcance sonajas, bolsas sensoriales o un espejo a prueba de bebés. Comparta con su pequeño la emoción de verlo estirarse y alcanzar un juguete.