

Agradecimientos a los niños (a) y padres por la participación!



## PREVENIR LA CABEZA PLANA O TORCIDA (plagiocefalia)

---

Folleto informativo para padres de niños pequeños



Arbetsgruppen skallasymmetri, Kunskapscentrum barnhälsovård  
Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander  
Giltighetstid: 2021-05-01

## Consejos de prevención

Su pequeño aprende a controlar todo el cuerpo a medida que crece y se desarrolla. Al permitir que el menor se acueste sobre el estómago, cuando está despierto, se le fortalecen los músculos que son importantes para desarrollar un buen movimiento y el equilibrio. También alivia la parte posterior de la cabeza, que de otro modo podría ser aplastada si la cabeza del bebé se carga siempre en la misma posición. Usted puede evitar la formación de cabeza plana en su hijo(a) siguiendo estos sencillos consejos:

**Variar la posición de la cabeza del niño(a) cuando está acostado(a) de espalda**, a veces con la cara girada hacia la izquierda, a veces hacia la derecha. Anime incluso al niño (a) a girar la cabeza en diferentes direcciones con la ayuda de sonidos de voz, juguetes y otros estímulos. Si usted nota que su hijo (a) no gira su cabeza igual para los dos lados o si tiene un lado preferido, debe usted consultarlo con su enfermera en la consulta pediátrica.



**Acueste a su hijo(a) boca abajo cuando está despierto(a) y usted esté cerca.** Deje que el niño(a) desde el principio este acostado(a) boca abajo durante períodos cortos varias veces al día, por ejemplo, a la hora del cambio de pañales y a la hora de cambiarle la ropa. El niño(a) puede acostarse boca abajo contra el cuerpo de un adulto, por ejemplo contra el pecho o la rodilla.



**En posición boca abajo en el suelo** puede usted colocar una manta enrollada debajo del pecho del niño(a). Esto hace que sea más fácil para que el bebé pueda levantar la cabeza y usar sus manos. Cuanto más practica el bebé en posición boca abajo, más contento(a) estará de estar acostado(a) en períodos más largos.



**Cargue a su bebé mucho y de formas variadas.** Los niños (a) quieren a menudo estar cerca de sus padres.. Recuerde cargar a su bebé de varias formas, en su lado derecho y en el lado izquierdo. El niño(a) también puede ser sujetado por el estómago con su antebrazo.