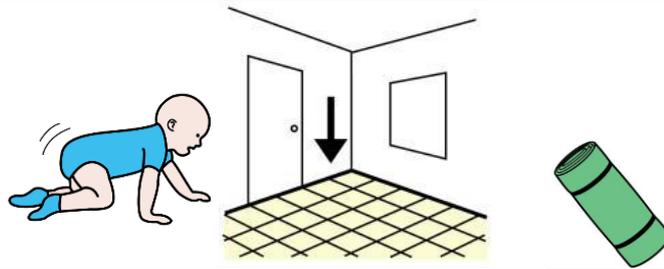


Ideas para hacer en casa

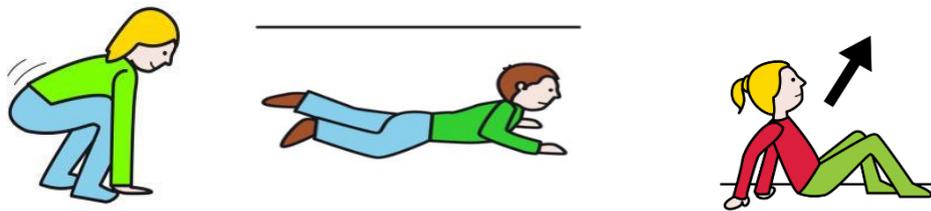


Vamos a estar un tiempo en casa, así que os voy a mandar alguna idea sencilla para que podáis hacer en casa a modo de juego y así seguir mejorando nuestro cuerpo.

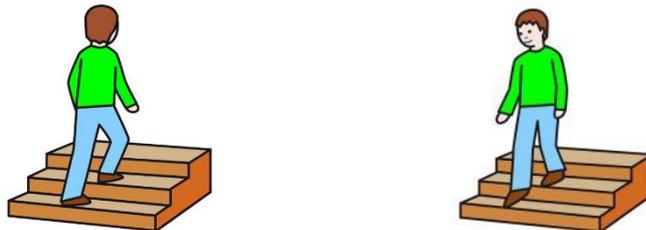
Gatear por el pasillo, que es una superficie dura y/o gatear por una manta o colchoneta que es una superficie blanda.



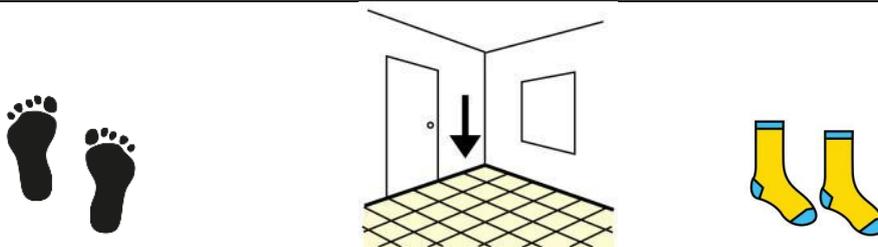
Actividades de suelo como **reptar** o **voltear** son geniales. Y se trabaja muchos músculos desde que nos agachamos hasta que nos levantamos.



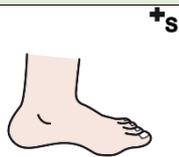
Subir y bajar escaleras si es posible.



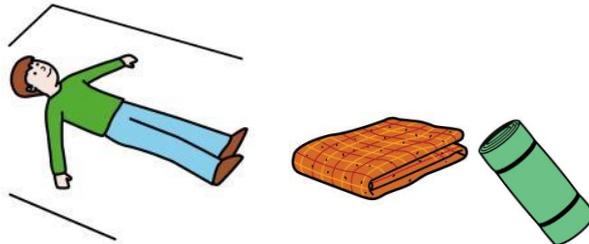
Andar descalzos con calcetines en una superficie dura como el suelo.



Andar **descalzos** en una superficie blanda, por ejemplo, en la cama.



Coger una manta o una esterilla y enrollar al niño como si fuera un canelón, siempre con cuidado para que no se agobie. Y una vez enrollado hacer presiones pequeñas jugando y cantando. Como maximo 2 minutos y desenrollar....ZAS....super divertido .



Andar, hacia delante y hacia atrás. Por ejemplo, por el pasillo hacer un trenecito.
Andar de lado



Actividades como **sentarse y levantarse** con fáciles, pero se trabaja muchos músculos
Con una canción jugar con las sillas



Actividades de **saltos**, bien en cama elástica o en su propia cama será súper divertido.



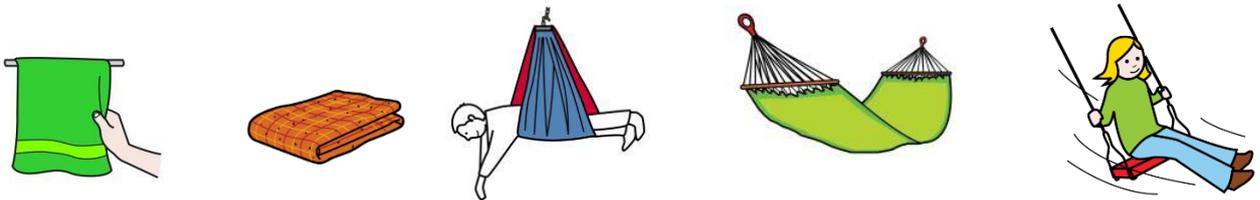
Hacer juegos de **girar**, sobre si mismos de pie o con ayuda de una silla de oficina.
Hacer 5 giros a un lado y cinco giros al otro. ¡Ojo! algo de mareo es normal, pero no pasarnos.



Otra actividad con silla de oficina es sentar al niño y llevarlo hacia adelante, hacia atrás, y moverlo rápido a los lados.



Otra actividad vestibular genial es coger una manta o una toalla grande a modo de namaca y **mecer** y mantear al niño.
Hacia arriba y abajo, hacia los lados
Les encanta y es genial para el sistema vestibular.



Como idea **vestibular**, una mecedora, en caso de no tener mecedora o caballito, podemos subirlo a nuestro regazo e imitamos el movimiento.
Les encanta el balanceo y nuestro contacto, si aun así quieres hacerlo mas agradable tararea alguna canción y les trasmitimos a través de la vibración.



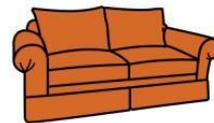
Crear un **refugio sensorial** con una manta y una mesa puede ser una idea para leer un cuento, jugar o relajarse. Busca una mesa grande y pon una manta o sabana que lo cubra todo y meteros dentro o que se meta solo vuestro hijo-a.



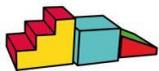
Poner muchos cojines en el suelo y objetos blanditos y **andar** por encima o **saltar**.



Actividades de **trepar**, por el sofá, por ejemplo



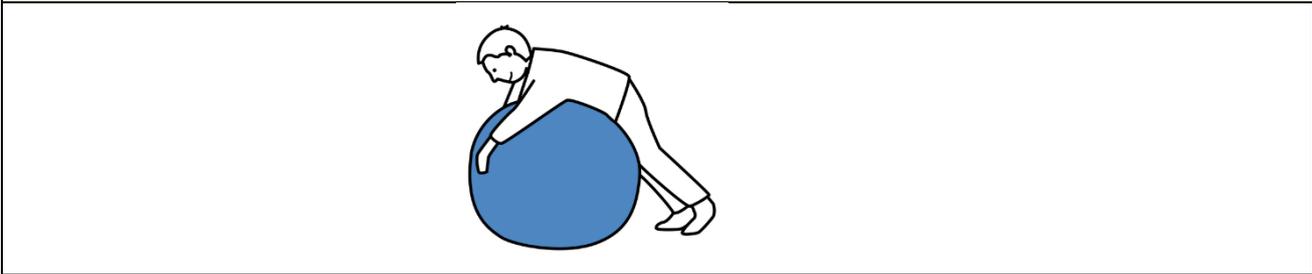
Hacer una especie de **circuito** en casa, gatear por debajo de las sillas, trepar por el sofá, saltar por cojines, rodar por el suelo....



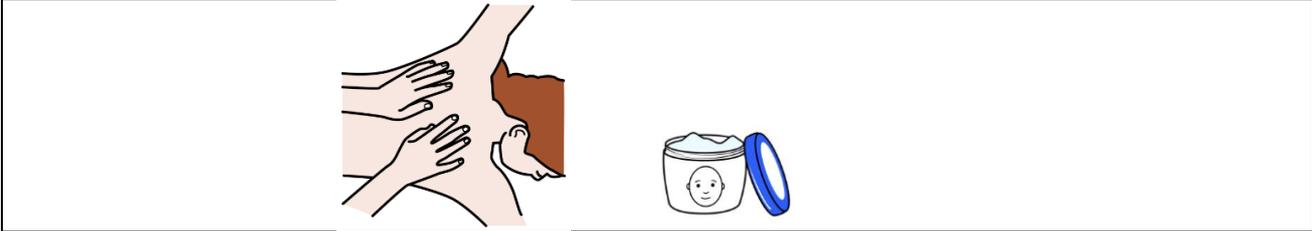
Si hay posibilidad de **triciclo** o **patinete** genial.



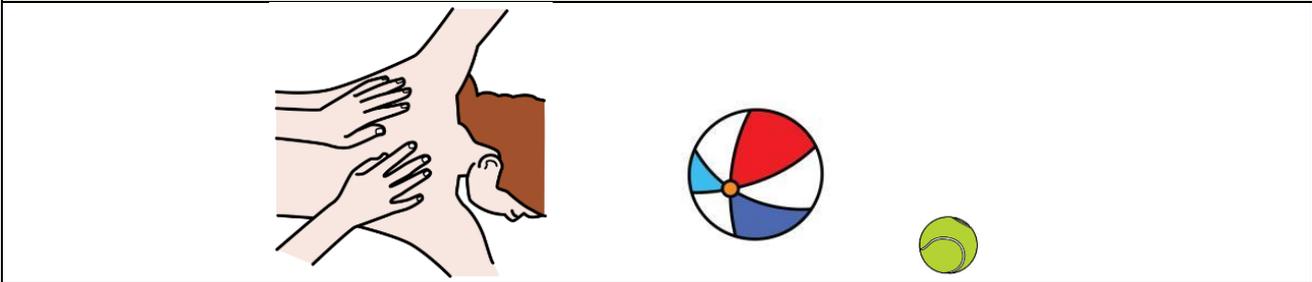
Actividades con **pelota grande**,
Boca abajo, a un lado a otro, boca arriba en la pelota balanceos, o incluso sentarnos
nosotros en la pelota el niño en el regazo y saltar y movernos.
Si no tenemos pelota y el niño no es muy grande se puede hacer sobre nuestras rodillas.



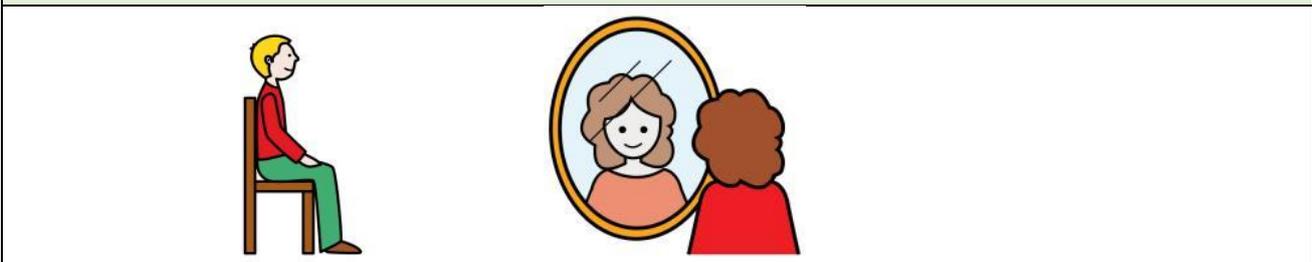
Una actividad muy agradable son los **masajes**, con crema fluida, con calma, en pies,
piernas, manos, brazos, espalda...



Hacer un **masaje** por todo el cuerpo con una pelota es súper relajante y nos ayuda a
mejorar la propiocepción del cuerpo. Vamos del centro del cuerpo a las extremidades y
presionamos un poco. (excepto en barriga y columna vertebral)
Sirve cualquier pelota que tengamos en casa

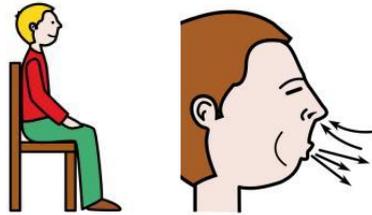


Para mejorar el control de la **postura** sentarse delante de un espejo y mantener la
postura correcta, sentado erguido con cabeza al frente.
Nos sentamos con ellos y les enseñamos a tener buena postura.
Aprovechamos que estamos así para hacer algún juego de imitación que les encanta.



Para mejorar la capacidad respiratoria sentarse delante de un espejo y mantener la postura correcta, sentado erguido con cabeza al frente hacer inspiración con nariz y espiración por boca.

En momentos de nerviosismo o ansiedad puede ayudar una buena **respiración**

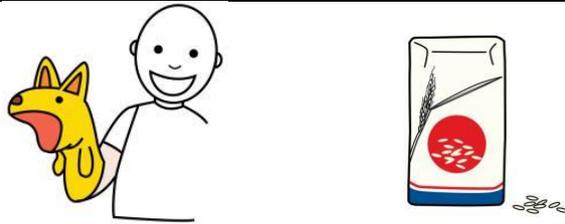


MANOS

Para fortalecer las **manos** podemos coger una marioneta y llenarla de arroz.

Llevar el peluche de aquí para allá al estar lastrado fortalece manos.

También rellenar un calcetín de arroz o un peluche viejecillo.



El calcetín se puede calentar 40 segundo en microondas y es muy agradable, jugar o ponérselo en el cuerpo.

Bueno aquí van unas ideas para estos días, os aconsejo 3 o 4 actividades al día.

Espero que os sirva de ayuda y deciros que estoy a vuestra disposición para lo que necesitéis.

Servicio de fisioterapia



Gema Corpas