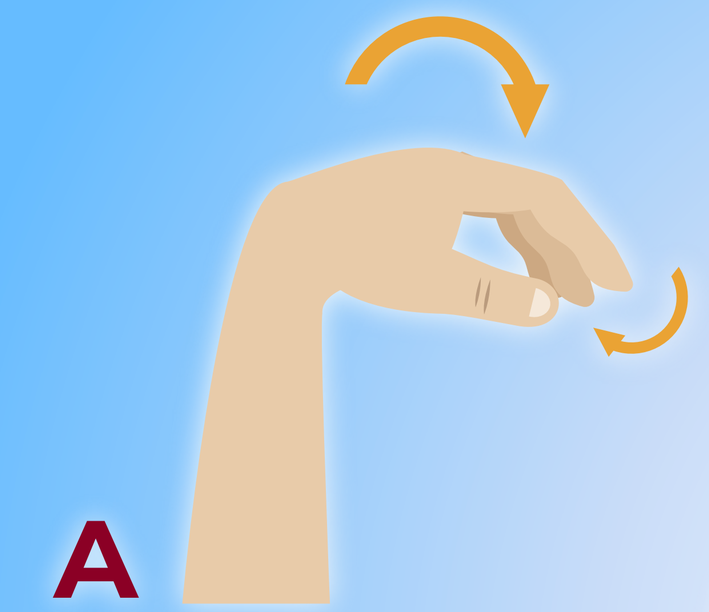
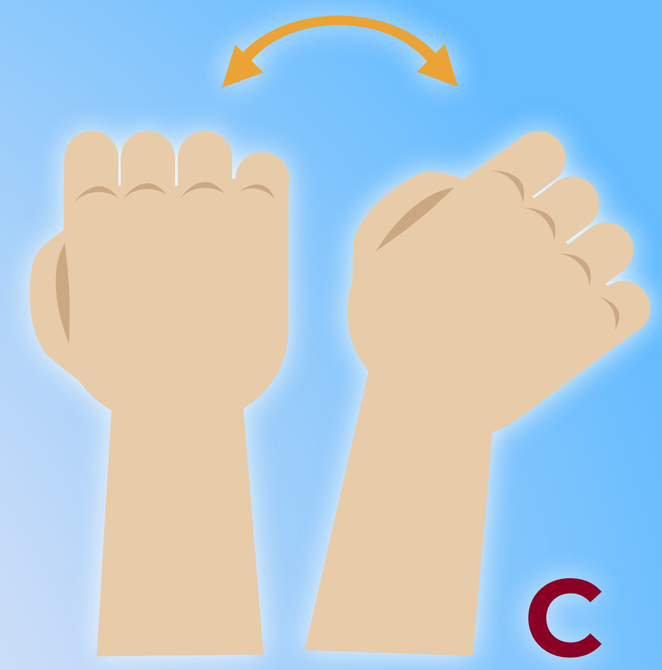
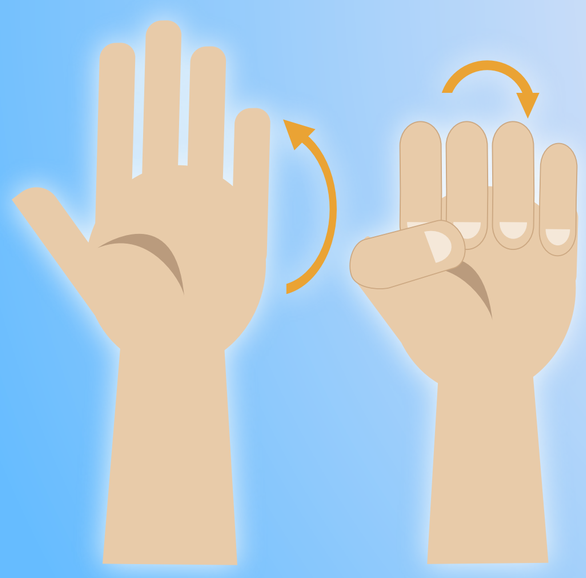
A. Doblar la mano y dedos formando un puño con la mano.
B. Extender la mano y los dedos.
C. Con los dedos doblados, hacer movimientos laterales de la mano.

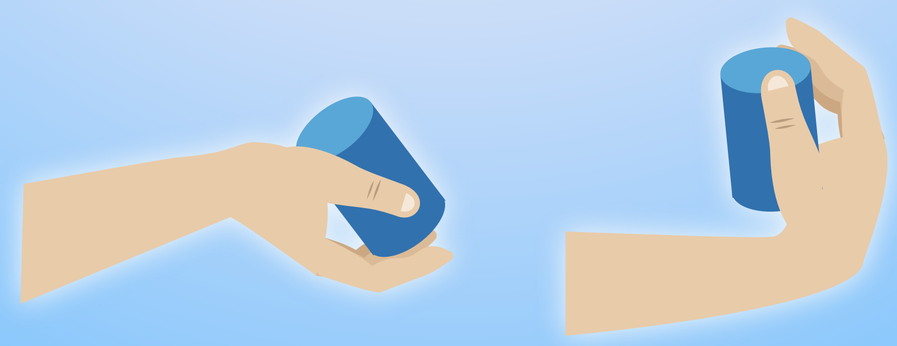




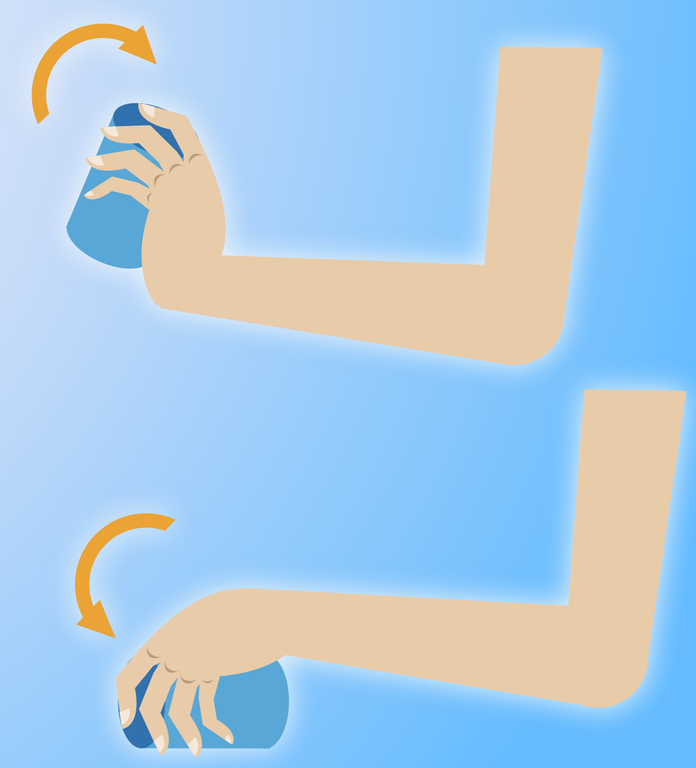
Programa de ejercicios para la mano



Doblar y extender los dedos, los más que se pueda y estirarlos.



Tomar con la mano una lata o una pelota, doblar y extender la muñeca. Repetirlo diez veces.



Tomar con la mano una lata o una pelota y doblar la muñeca.

Realizar diez veces cada uno sin forzar ni lastimar.

Elaboró: L.T.F. Cecilia Campos Flores

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional