Programa de ejercicios en casa para niñas y niños de 1 a 12 meses

Estos ejercicios promueven el buen desarrollo de la niña y el niño

Mamá y papá pueden participar

-Dediquen diez minutos dos veces al día, en un lugar cómodo y dos horas después de haber ingerido sus alimentos.

-Con su pañalero y pañal limpio, sin forzar.

-Festejar sus logros.

-Cántele y háblele mientras los realiza.

Forma de expulsar el aire después de comer.

Se debe cargar con los brazos alineados al centro, en semiluna o como sillita, a partir de que sostiene su cabeza.

0 a 3 meses

Boca arriba flexione y extienda sus brazos tomándolo de sus manos y luego sus piernas, hacia el abdomen en forma alternada.

Muéstrele sonajas para que las siga con la mirada y déselas para que las agite.

Sujete a la niña o al niño de brazos y piernas y gírelo hacia la derecha y a la izquierda, luego logre el giro completo para que se ruede.

3 a 6 meses

Para lograr control de cuello, boca arriba enderécelo con ayuda de sus brazos.

Colóquelo boca abajo sobre un rodillo de tela y muéstrele objetos que llamen su atención.

6 a 9 meses

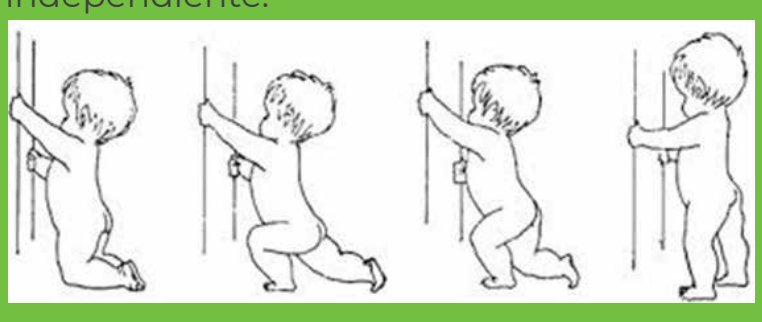
Para fortalecer su espalda colóquelo sobre una pelota y ruédelo suavemente hacia adelante, atrás y a los lados

9 a 12 meses

Darle objetos para que los meta y saque de un recipiente.

Colocarlo en posición de hincado y semihincado y luego ayudarlo a ponerse de pie.

Finalmente, el equilibrio de pie y marcha con ayuda y luego, de forma independiente.



Cuando se pare bríndele los brazos para dar pasos sin ayuda.

Trabajar el arrastre boca abajo moviendo piernas y brazos de forma alternada hacia adelante y atrás.

Control de tronco al tratar de sentarlo al inicio con ayuda de almohadas.

Defensas anteriores trabajar con rodillo hecho con cobijas y favorecer el gateo en dicha posición.

Queda prohibido el uso de la andadera a cualquier edad