

LIC. MARÍA CRISTINA ROMERO

ESTIMULACIÓN TEMPRANA

SEVERAS DIFICULTADES MOTRICES

EJERCICIOS PARA NIÑOS DE 0 a 5 AÑOS

PRIMERA PARTE

REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL: EXPTE N° 905832

ÍNDICE

Prólogo	09
Introducción	11
Integración de los padres	14
1. Ejercicios N° 1 al 30: Masajes	15
2. Ejercicios N° 31 al 60: Extremidades inferiores	33
3. Ejercicios N° 61 al 90: Extremidades superiores	51
4. Ejercicios N° 91 al 120: Equilibrio	69
5. Ejercicios N° 121 al 150: Desplazamiento	87
6. Ejercicios N° 151 al 180: Desplazamiento	105
7. Ejercicios N° 181 al 210: Marcha	123

Mail : estimulacion-precoz@hotmail.com.ar



Ejercicio N° 44



Ejercicio N° 192

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos los niños que Dios ha puesto en mi camino con el fin de enseñarme a enseñar y ayudarme a ayudar.

No pudiendo nombrar a cada uno de ellos, en su representación mencionaré a Camila, quien a los 4 meses de haber nacido apareció en mi vida dándome la oportunidad de aunar mis conocimientos. La patología que presentaba la niña era severa. Por ello hubimos de trabajar juntas durante horas, días, meses y años; hoy la pequeña se desplaza, habla, canta, ríe, se enoja..... acompaña a su madre a todas partes.... pronto cumplirá 10 años.

Gracias Camila, aprendí mucho a tu lado, espero haberte dado todo lo que necesitabas, y si muchas veces he sido demasiado exigente, te pido me perdones.



Ejercicio N° 10



Ejercicio N° 50

COLABORADOR

Dr. Jaime Laham
Traumatólogo

De la experiencia en la aplicación de estimulación temprana en pacientes que presentaban distintas dificultades neurológicas y/o motora, y teniendo en cuenta los resultados satisfactorios obtenidos, se desprende la importancia del tratamiento precoz.

En esta obra esta muy bien explicitado el rol de la familia y la responsabilidad de quien asuma la conducción de la recuperación dentro del equipo de rehabilitación.

Todos los ejercicios de masajes, sirven para que el paciente ubique la zona propioceptiva donde se desea trabajar, pues en muchos pacientes la propioceptividad se encuentra alterada por el componente neurológico.

La lentitud y pasividad que habrán de tenerse en cuenta en la realización de los ejercicios, es debido a que los pacientes con incapacidad motora logren comprender cual es la intención del estimulador. En las articulaciones que presentan rigidez tratar de vencerla en forma lenta, progresiva y constante.

Siempre consultar con el profesional antes de iniciar el tratamiento, considerando que pueden existir cicatrices, contracturas, actitudes viciosas, etc., de esta manera se podrá trabajar en equipo.

COLABORADOR

Lic. Andrea Timpone
Psicóloga

Nuestro cerebro es el encargado de controlar todas las funciones que realizamos día tras día. ¿Pero que pasa cuando hay un problema en su normal desarrollo y en su formación estructural?

No siempre podemos atacar los síntomas, pero sí podemos ayudar al cerebro a que aprenda en lo posible, con ayuda externa lo que no puede hacer por sí mismo. En este libro encontramos el camino para colaborar en este arduo aprendizaje.

Las habilidades, aptitudes y actitudes de un niño dependerán en un alto porcentaje de los estímulos que reciba y de la manera en como estos se brinden.

Este programa de estimulación temprana minuciosamente detallado, establece con claridad a quien esta destinada la atención inicial. Me ha sorprendido la sencillez con que se explican los ejercicios y el por qué de cada uno en un período indicado.

Nos enseña que es imprescindible comenzar lo antes posible, ya que toda estimulación aplicada en forma inmediata llevará a cada niño a alcanzar su máximo desarrollo, y obtener la mayor variedad de posibilidades.

Como padres somos formadores y propiciadores del entorno de nuestros hijos, de nosotros dependerán los frutos que recogeremos: satisfacciones por crear un entorno de estímulos que nos lleve a mejorar la calidad de vida de nuestros hijos y en consecuencia de toda la familia, o la pérdida de esperanzas surgida por la falta de dedicación o por desconocimiento.

Este libro nos ayuda a tomar conciencia que los esfuerzos realizados entre el equipo profesional y la familia, deben aunarse desde el primer instante, para dar pautas claras que orienten el desarrollo de las potencialidades del niño.

En síntesis, estoy convencida de que es una herramienta recomendable tanto para padres como para profesionales de las distintas áreas de incumbencia.

PRÓLOGO

Durante 30 años he orientado mi trabajo como psicopedagoga y como psicóloga hacia la recuperación de niños que presentaban dificultades en el aprendizaje, ya sea debido a causas físicas, neurológicas y/o emocionales.

La finalidad de mi tarea siempre fue descubrir en ellos y con ellos, todo el potencial que poseían. A través de la observación prolongada y sostenida, lo lograba; y solo así pude avanzar hacia el logro de los aprendizajes esperados.

No fueron pocas las dificultades las cuales hube de enfrentar. Los niños llegados al consultorio presentaban severas patologías, como por ejemplo, tumor cerebral, cuadraplegia, síndrome de Noonan, autismo, sordomudo.....

Pero el obstáculo más grande estaba dentro de mí. Profesionalmente no estaba preparada para dar respuestas que pudieran satisfacer las necesidades de estos niños; demasiada teoría y muy poca práctica. En consecuencia decidí tomar los conocimientos válidos en cada caso en particular y articularlos con las posibilidades de ejecución que cada niño ponía de manifiesto.

Es así como se genera una nueva posibilidad de adquirir nuevos conocimientos en base a la integración de las necesidades e intereses de dos personas que interactúan.

Juntos, el niño y yo encontramos nuevas maneras de realizar movimientos que pudieran generar otros movimientos y llegar en forma articulada al dominio de la parte del cuerpo que debía estar comprometida para expresar su mundo, comunicar al mundo y así relacionarse con el mundo.

Si bien los avances eran significativos, no representaban en su totalidad lo esperable, por lo que hube de aumentar la frecuencia de trabajo semanal; pero tampoco ello fue suficiente. Urgía entonces la posibilidad de intervención de la familia; y así fue que comencé a preparar ejercicios y/o juegos para ser realizados en otro lugar que no sea el consultorio, en cualquier momento de cada día y guiado por una persona que pudiera comprometerse con la tarea. Generalmente eran las madres las que se ofrecían, a las cuales expliqué el ¿cómo? ¿cuándo? y ¿por qué? realizar estos ejercicios.

No me equivoqué, había encontrado el miembro faltante en el equipo de trabajo: la familia. Los resultados que se observaron posteriormente superaron a los esperados.

Una rutina de ejercicios estimuladores, ejercida tempranamente, con una frecuencia diaria, aplicada por personas comprometidas con la tarea y siempre guiadas por un profesional, ofrece al niño la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

En este camino de obstáculos es imperioso sostenerse en la constancia, la perseverancia, el optimismo, y sobre todo en una actitud positiva y esperanzada. Nadie viene a este mundo sin razón alguna... ¿cuál es la de cada uno de estos niños que requieren tanta ayuda?descúbrala.

Lic. María Cristina Romero
Ciencias de la Educación
Psicóloga



Ejercicio N° 134

Ejercicio N° 190



INTRODUCCIÓN

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Los ejercicios de estimulación del presente libro tienen la pretensión de lograr el movimiento de las diferentes partes del cuerpo del niño imposibilitado de realizarlo por complicaciones neurológicas.

Cada uno de ellos está pensado de manera tal que puedan integrarse unos con otros y/o practicarlos aisladamente.

Ningún movimiento ha de realizarse sin un propósito, el niño habrá de descubrir que éstos son un medio para lograr su desplazamiento en el espacio circundante o cambiar su postura para alcanzar un objeto.

En la práctica este trabajo de estimulación fue realizado conjuntamente con los padres de los niños, los cuales observaron la manera de ejecutarlo, recibiendo toda explicación y asesoramiento que fuese necesario, para poder ellos trabajar diariamente en sus hogares.

Sin el trabajo de los padres o en su defecto alguien que asuma esta responsabilidad, no podrán obtenerse los resultados esperados. Se deben incorporar los ejercicios no bien se observa un avance en el que se está practicando; no es necesario lograr el óptimo resultado para incorporar un nuevo ejercicio, debido a que no debemos apartarnos de la idea de integración de movimientos.

Para esta práctica no es necesario el empleo de material especial, sólo debe utilizarse aquellos elementos de la casa cuyas formas, tamaños, colores y otras características de los mismos podrían ser percibidos por el niño.

En cuanto al lugar donde habrá de realizarse la práctica, incluye cualquier lugar de la casa, no implicando ello que deba realizarse una modificación del mismo, sino una adaptación en el momento de iniciar la tarea.

Es sabido que la atención de estos niños en centros especializados es muy costosa, por cuanto las familias de bajos recursos económicos no pueden recurrir a dichos centros para la atención de sus hijos; ni aún cuando las obras sociales cubran parte de los gastos pueden asistir a estas instituciones por causa de diversas y diferentes circunstancias. Consecuentemente estas criaturas no reciben la estimulación que necesitan para lograr una mejor calidad de vida.

La práctica diaria de estos ejercicios en diferentes momentos del día es la que garantiza un resultado satisfactorio. Cada niño emplea en la ejecución de cada ejercicio un tiempo mayor al esperado, tiempo que debemos respetar para obtener resultados satisfactorios, tiempo que los adultos no disponen por cuanto habrá de organizarse la rutina diaria muy cuidadosamente para que nada interfiera en su cumplimiento.

Es de suma importancia la intervención de la familia ya que ésta puede observar los avances que demuestran el desarrollo de la motricidad, y así se podrá evitar la repetición innecesaria de algún ejercicio; es probable que un ejercicio iniciado en la mañana pueda ser realizado inesperadamente por el niño horas más tarde, por lo cual es muy importante una observación constante y una atención personalizada.

En los últimos años se ha decidido adoptar el término “capacidades diferentes” con el fin de explicar que un niño no actúa física y/o intelectualmente, como lo haría la mayoría de los niños teniendo en cuenta la edad cronológica.

En realidad puede inferirse en las palabras “capacidades diferentes”, una marcada discriminación. En un minucioso análisis podría determinarse que los niños y/o adultos (a los cuales está dirigido este concepto), actúan en diversas situaciones de manera diferente, lo cual supuestamente hace posible establecer la diferencia entre las personas, teniendo en cuenta las respuestas dadas por cada uno de ellos.

Cuando hablamos de diferencia, debemos puntualizar el cómo y el cuándo cada ser humano enfrenta los obstáculos de su entorno y resuelve las dificultades de acuerdo a sus habilidades y destrezas, las cuales podrían manifestarse por estar muy desarrolladas, poco desarrolladas o imposibilitadas de ser desarrolladas. Los seres humanos no tienen capacidades diferentes sino formas de abordajes diferentes para lograr un objetivo; consecuentemente ante situaciones no resueltas, debemos observar el nivel de desarrollo de las capacidades comprometidas en cualquier situación.

La diferencia debe aplicarse a la manera con que cada persona aborda una situación y al tiempo que emplea para encontrar una solución.

Si analizamos el término “discapacidad” el cual fuera empleado durante décadas por la sociedad, también podría ser cuestionado, ya que determina abiertamente que la persona “no es capaz”.

Si tomamos como ejemplo el caso de una persona que ha perdido sus piernas, es capaz de caminar pero no puede; sin embargo si esa misma persona adhiere una prótesis en su cuerpo como piernas, es muy probable que logre caminar, empleando tiempos diferentes de aquellos que no se encuentran en la misma situación. No obstante, para la sociedad sigue siendo discapacitado.

En la sociedad, el nacimiento de un niño con incapacidades físicas y/o neurológicas es considerado un problema, ya sea desde el punto de vista social, económico y familiar. La sociedad no está preparada para atender a estos niños; los padres no reciben el asesoramiento y orientación para la crianza de sus hijos con diversas y diferentes problemáticas; los centros especializados son muy costosos; no se han abierto escuelas estatales de estimulación temprana; y así podría seguir nombrando una serie de obstáculos que impiden aspirar a que estos niños puedan tener una mejor calidad de vida.

Luego la sociedad “no es capaz” de pensar en las necesidades de aquellos que han nacido con inmaduración neurológica, o han adquirido cierta incapacidad para actuar o pensar tal como lo hacen otros.

Ocupamos nuestro tiempo en analizar y modificar conceptos con los cuales alguien, pudiera sentirse discriminado. La realidad nos dice que en el accionar de la sociedad la discriminación está naturalmente instalada, sin comprender el contenido de la palabra discriminar.

De alguna manera estos niños piensan y actúan de acuerdo a sus posibilidades, debiendo ser orientados, ayudados y estimulados por el entorno para así lograr la integración de los esfuerzos individuales.

Quizá debiéramos analizar más detenidamente la diferencia entre el significado de los prefijos “in” y “dis”, de los cuales el primero indica negación o privación y el segundo refiere a la oposición o separación.

En un párrafo anterior hice una simple referencia acerca de la responsabilidad que debería asumir la persona encargada de la estimulación. La práctica de los ejercicios debe estar controlada permanentemente por una persona que coordina, asesora y orienta al grupo de colaboradores, quienes deberán cumplir con exactitud las indicaciones de este profesional. Dicho profesional organiza la serie de ejercicios posibles de aplicar, en base a la observación que se realiza sobre el comportamiento del niño en el momento que se está trabajando.

Teniendo en cuenta esos datos, se practicarán nuevos ejercicios partiendo de la potencialidad de cada niño o se repetirán tantas veces como sea necesario hasta obtener una mínima respuesta.

En esta dura tarea nunca debemos determinar con anterioridad la aptitud que estos niños poseen para la ejecución de los ejercicios. Muchas veces de manera inesperada ellos responden muy satisfactoriamente a la práctica de la estimulación; surgen respuestas no pensadas, las cuales pueden generar nuevos ejercicios.

En el momento que se toma la decisión de iniciar la práctica de los ejercicios de estimulación, deben establecerse ciertas normas o pautas de trabajo, las cuales al ser comprendidas, aceptadas y cumplidas, facilitan absolutamente la labor de todo el grupo. Deberán quedar definidas las tareas de cada uno de los miembros del grupo, como ser, el observador escribirá detalladamente lo que acontece en la hora de trabajo, otra persona realizará los ejercicios, un tercero se dedicará a preparar el espacio y/o el material necesario.

Se delegará sus funciones a otro miembro en caso de no sentirse comprometido y/o preparado para hacerse cargo de las mismas. Y se evitará en lo posible que personas que no integran el grupo estén en el lugar de trabajo, los cuales podrían o no emitir una opinión que sólo causaría confusión y desánimo en los ya comprometidos.

Quienes participarán en la tarea de estimulación, habrán de tener mucho control de sus emociones, ya que el niño pondrá de manifiesto todo lo que siente en ese momento tal como lo hacen el común de la gente ante algo que no le produce placer.

Puede suceder que surja el llanto, la risa, el sueño, los gritos, la negación; y esto puede generar en las personas presentes una sensación de impotencia, la cual puede despertar angustia y/o sentimientos de culpa por la exigencia que aplicaron.

Estos niños siempre dan una respuesta satisfactoria. Ellos dan indicios diariamente, que nos guían en la continuación de la tarea o la finalización de la misma.

No debemos caer en el error de considerar que la implementación de estos ejercicios es simplemente un juego, sino que es un trabajo que habrá de llevarse a la práctica a través del juego; por ello es importante que el grado de exigencia en la ejecución de los ejercicios no decaiga. No es la hora de juego del niño, es la hora de trabajo del estimulador quien en lo posible orientará su tarea teniendo en cuenta la preparación de un entorno placentero para el niño.

INTEGRACIÓN DE LOS PADRES AL EQUIPO DE PROFESIONALES

No es fácil incorporar a los miembros de la familia en esta tarea, ya que ello implica un cambio en la organización del grupo familiar. Algunos de sus miembros deberán postergar la iniciación de sus proyectos y otros habrán de detener momentáneamente los ya iniciados, pero es importante que éstos no sean olvidados para hacerlos realidad en un futuro.

En una primera etapa después del nacimiento de un niño con dificultades, los padres amorosamente esperan que la situación se revierta, apoyándose en su fe religiosa. Posteriormente se resignan aceptando la decisión de Dios; y por último llevan al niño a diversos profesionales aspirando que éste ayude al pequeño.

Siempre nos encontraremos con padres con actitudes totalmente sobreprotectoras, con tendencia a evitar todo aquello que implique exigencia, por ende la estimulación sólo es aceptada como una simple práctica de movimientos en una hora de juego conducida por un profesional.

Los padres no son informados acerca de sus aportes en la ejecución de los ejercicios de estimulación. Es imposible que un profesional pueda trabajar con toda la potencialidad que cada niño posee, ya que éste necesita muchas horas diarias de atención. Pero esta problemática encuentra solución cuando los padres son integrados al equipo de profesionales.

Para acceder a esta práctica es importante que los padres realicen primero los ejercicios. Deberán en lo posible actuar como su hijo, observar el entorno desde ese lugar, y así poder descubrir los obstáculos que impiden el avance y encontrar en lo posible una solución viable.

Se pondrán en la posición inicial destinada a la ejecución de un ejercicio, a partir de la cual el profesional realizará sobre el cuerpo de la persona cada paso, lentamente y con exactitud. A continuación se invertirán los roles, y es el profesional quien tomará la postura inicial para que los padres ejerzan sobre él los pasos del ejercicio.

De esta manera las personas tomarán conocimiento sobre las diferentes partes del cuerpo que se intenta fortalecer, como así también otras partes que intervienen en la concreción del movimiento.

Actuando conforme a lo expuesto, nos aseguramos que los padres han comprendido como llevar a la práctica la estimulación de su hijo en momentos en que el profesional no está presente, ya que lo harán en sus hogares.

Por otra parte, los padres deberán poseer una carpeta en la cual estén dibujados y/o explicados cada uno de los ejercicios que el niño ha podido realizar. Cada familia trabajará teniendo en cuenta los tiempos de atención del niño, pero una vez iniciado el ejercicio se deberá mostrar y mantener una actitud firme.

EJERCICIOS DESDE EL N° 1 HASTA EL N° 30

MASAJES

Incorporar imagen del propio cuerpo

Solo por hoy me haré un programa detallado.

Quizás no lo cumpla cabalmente pero lo redactaré.

Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.

Solo por hoy creeré firmemente, aunque las circunstancias
me muestren lo contrario.

JUAN XXIII



Ejercicio N° 6

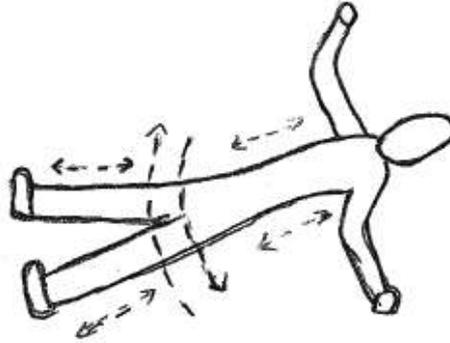


Ejercicio N° 12

- Usar cremas o aceites específicos para esta actividad.

EJERCICIO N° 1

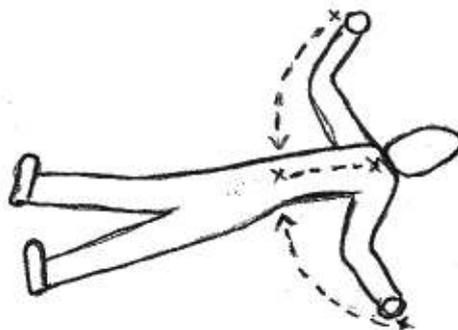
- Posición inicial supina (acostado boca arriba).
- Piernas separadas, brazos abiertos.
- Masajear lentamente el cuerpo.
- Trabajar sobre el vientre, el abdomen y el torax.
- Aplicar movimientos ascendentes y descendentes.
- Aplicar movimientos circulares.
- Hacer sentir al niño cada parte del cuerpo en la cual se está trabajando.



- No masajear si el niño está inquieto.

EJERCICIO N° 2

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos, piernas separadas.
- Colocar las manos en el abdomen.
- Ascender lentamente hasta el cuello.
- Acariciar con ambas manos esta zona.
- Volver de la misma manera.
- Realizar cada movimiento con las manos del niño.

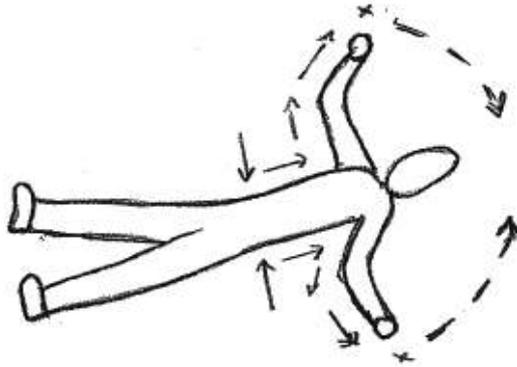


- Inicie la rutina con un juego o con un canto.

- Verbalizar en todo momento cada movimiento.

EJERCICIO N° 3

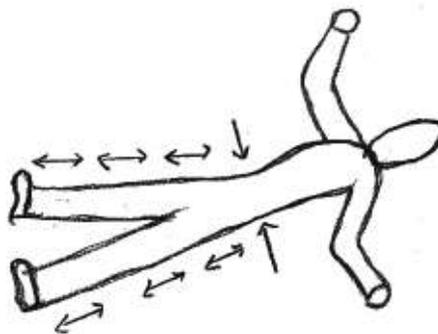
- Posición inicial supina.
- Piernas separadas, brazos extendidos hacia arriba.
- Asir la cintura con ambas manos y presionar en ella.
- Ascender lentamente por el torax.
- Continuar sobre los brazos hasta llegar a los dedos de la mano
- Descender de igual manera.



- En diferentes momentos, puede reemplazarse la verbalización por la música.

EJERCICIO N° 4

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos, piernas separadas.
- Colocar ambas manos en la cintura y presiona en ella
- Deslizar sobre la cadera ambas manos a la vez.
- Descender sobre las piernas hasta llegar a la punta de los pies.
- Ascender de igual manera.

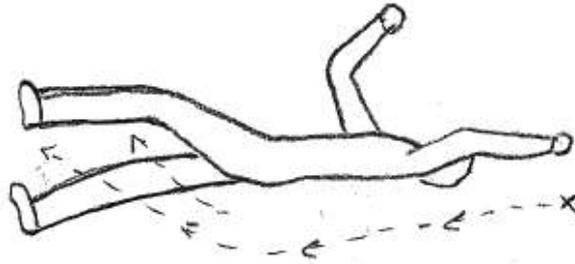


- Las verbalizaciones deben ser pausadas.

- No aplicar el masaje en exceso sobre una misma zona; puede dañarse la piel.

EJERCICIO N° 5

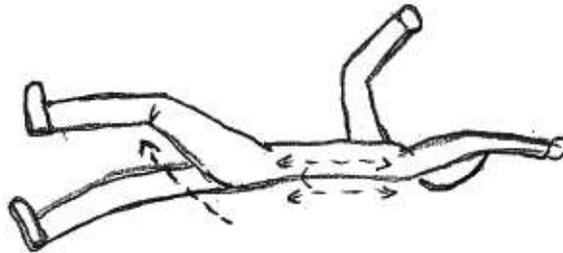
- Posición inicial supina.
- Girar el cuerpo hacia el costado derecho.
- Brazo izquierdo extendido hacia arriba, piernas estiradas.
- Masajear el costado izquierdo, desde las manos hasta los pies.
- Realizar el masaje sin detenerse en la cintura u otra zona.
- Volver a la posición inicial y girar a la izquierda.
- Aplicar el masaje en el costado derecho.



- Aplicar durante muy pocos minutos cada masaje.

EJERCICIO N° 6

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos.
- Girar el cuerpo hacia el costado derecho.
- Masajear el torax por su lado izquierdo.
- La zona a trabajar irá desde la espalda y pasará por el costado hasta el abdomen.
- Volver a la posición inicial y girar hacia el costado izquierdo.

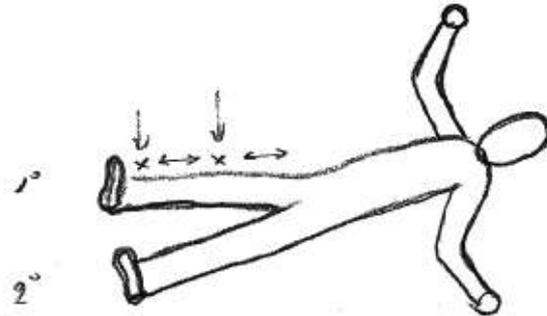


- En las verbalizaciones el tono de voz debe ser bajo.

- Realizar mismo masaje en diferentes oportunidades.

EJERCICIO N° 7

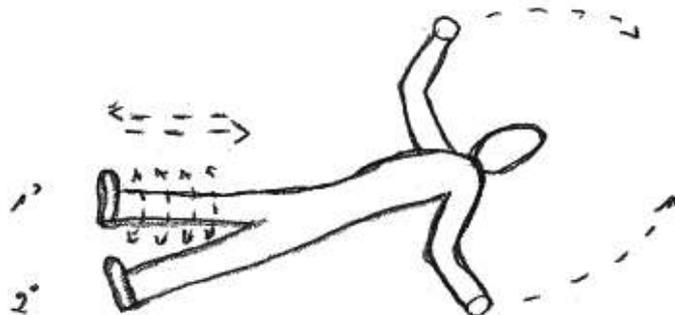
- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos a la altura de los hombros.
- Piernas estiradas y separadas.
- Masajear la pierna derecha de manera ascendente y descendente.
- Aplicar mayor presión en la rodilla y el tobillo.
- Trabajar en la pierna izquierda.



- No permitir interrupciones mientras se realiza esta actividad.

EJERCICIO N° 8

- Posición inicial supina.
- Brazos estirados hacia arriba; piernas estiradas y separadas.
- Colocar ambas manos sobre el tobillo de la pierna derecha.
- Ascender sobre la pierna realizando pequeños avances.
- En cada avance asir fuertemente la pierna.
- Regresar de igual manera.
- Trabajar en la pierna izquierda.

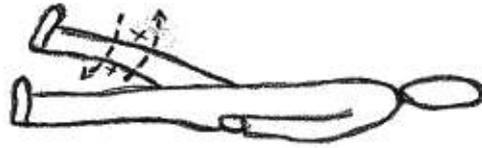


- Si sus emociones no están en armonía, no realice la rutina.

- Realizar esta actividad todos los días, antes de iniciar los ejercicios de estimulación.

EJERCICIO N° 9

- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos hacia abajo, piernas extendidas y separadas.
- Apoyar una mano sobre la rodilla de la pierna derecha.
- Colocar otra mano detrás de la rodilla.
- Realizar masajes moviendo las manos hacia uno y otro lado.
- Trabajar con la pierna izquierda.
- Siempre ejercer presión sobre la zona.
- Repetir.



- No realizar los masajes apresuradamente.

EJERCICION° 10

- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas separadas.
- Asir el tobillo de la pierna izquierda, presionar fuertemente y soltar.
- A continuación asir nuevamente el tobillo y realizar masajes alrededor del mismo.
- Trabajar con la pierna derecha.
- Repetir.

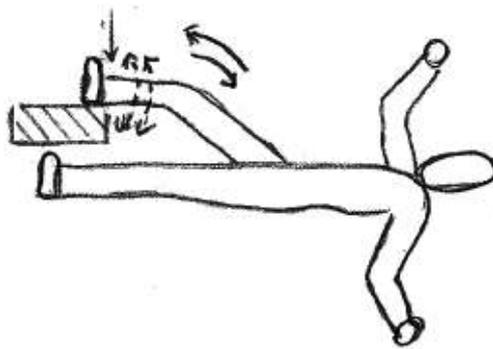


- La temperatura del ambiente debe ser cálida o fresca.

- En lo posible, esta actividad deberá realizarla la misma persona.

EJERCICIO N° 11

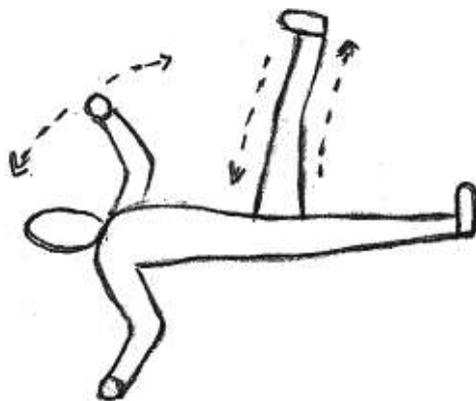
- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos a la altura de los hombros.
- Piernas extendidas y separadas.
- Elevar la pierna derecha y apoyar el talón sobre un objeto.
- Aplicar los masajes y presiones en la pierna apoyada.
- Trabajar en la pierna izquierda.
- Repetir.



- No realizar esta actividad en estado de somnolencia.

EJERCICIO N° 12

- Posición inicial supina.
- Brazos separados del cuerpo y en diferentes posiciones.
- Pierna derecha extendida.
- Elevar la pierna izquierda en ángulo recto.
- Asir la pierna colocando las manos una a continuación de la otra.
- Realizar masajes ascendentes, alternando las manos.
- Trabajar en la pierna derecha.
- Repetir.

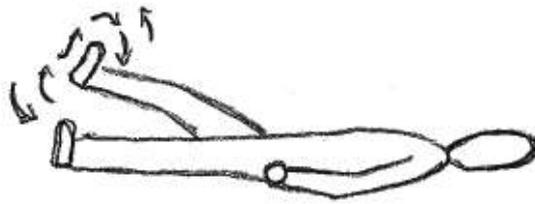


- Enseñe la rutina a una persona que pudiera reemplazarla.

- Estar atento a los cambios de actitudes del niño para dar una respuesta inmediata.

EJERCICIO N° 13

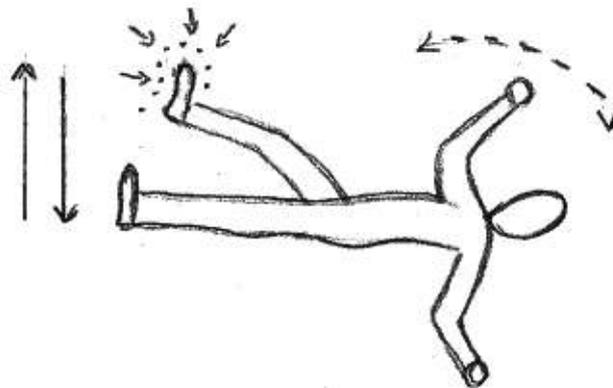
- Posición inicial supina, brazos a los costados del cuerpo o en diferentes posiciones.
- Piernas estiradas y juntas.
- Tomar el pie derecho y masajear los talones.
- Continuar por los costados hasta los dedos.
- Masajear los dedos sin separarlos.
- Volver lentamente hasta la posición inicial.
- Trabajar con el pie izquierdo.
- Repetir.



- El niño debe sentir la presión de las manos sobre las zonas masajeadas.

EJERCICIO N° 14

- Posición inicial supina, brazos abiertos en diferentes posiciones.
- Piernas estiradas y juntas.
- Tomar el tobillo derecho con una mano.
- Asir el pie colocando el pulgar por debajo.
- Masajear hasta los dedos sin separarlos.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Aplicar el masaje en el pie izquierdo.
- Repetir.

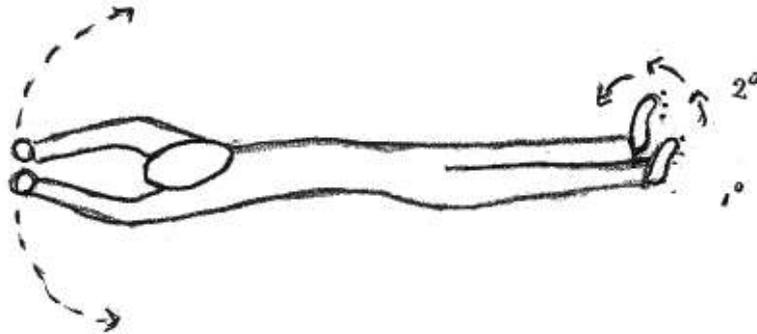


- Cambie parte de la rutina todas las semanas.

- Evitar en lo posible la existencia de elementos distractores en el entorno.

EJERCICIO N° 15

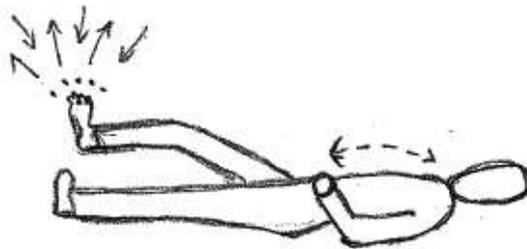
- Posición inicial supina, brazos extendidos hacia arriba, y en diferentes posiciones.
- Tomar con ambas manos los dedos del pié derecho.
- Colocar los pulgares detrás de los dedos del pié y presionar
- Con los pulgares masajear la parte posterior de los dedos.
- Ejercer levemente la presión entre los dedos y hacia adentro.
- Trabajar con el pié izquierdo.
- Repetir.



- La actividad debe ser placentera.

EJERCICIO N° 16

- Posición inicial supina, brazos apoyados sobre el vientre y en diferentes posiciones.
- Tomar con ambas manos los dedos del pié derecho.
- Masajear cada dedo del pié.
- Estirar cada dedo.
- Presionar hacia adentro entre los dedos.
- Aplicar el masaje en el pié izquierdo.
- Repetir.

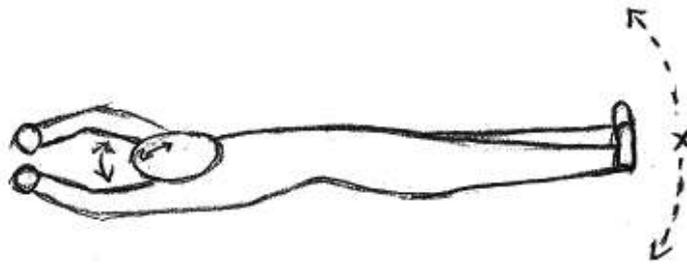


- La rutina puede ser realizada en cualquier lugar de la casa.

- No confundir esta actividad con un juego, aunque el niño lo interprete como tal.

EJERCICIO N° 17

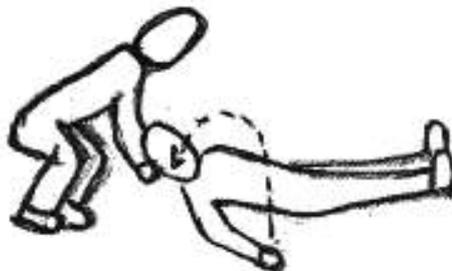
- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas juntas y/o en diferentes posiciones.
- Con ambas manos masajear muy suavemente la parte superior de la cabeza.
- Comenzar el masaje desde la frente y desde la sien.
- Realizar cada movimiento utilizando la punta de los dedos.
- Puede ascender y descender por el cuerpo y las extremidades.
- Repetir.



- Mantener siempre el mismo entorno.

EJERCICIO N° 18

- Posición inicial supina, brazos abiertos en diferentes posiciones.
- Piernas juntas y extendidas.
- Tomar la cabeza por la parte posterior.
- Mantener la cabeza levemente suspendida.
- Masajear, desde la parte superior de la cabeza hasta la nuca.
- Realizar el masaje alternando una y otra mano sin detenerse.
- Intentar que el niño acompañe el movimiento del masaje con sus manos.
- Repetir.

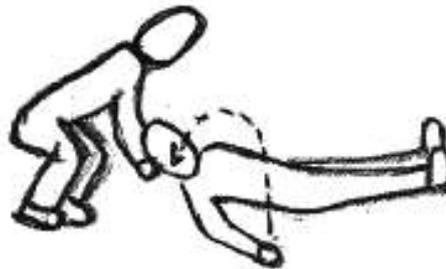


- Si considera beneficioso armar su propia rutina , hágalo.

- Intentar que el niño se sienta participe de esta actividad.

EJERCICIO N° 19

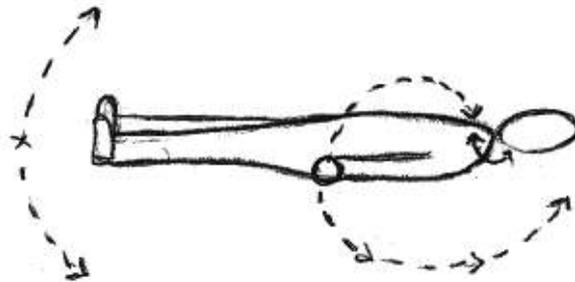
- Posición inicial supina.
- Piernas juntas, separadas o flexionadas.
- Brazo derecho pegado al cuerpo y/o en diferentes posiciones.
- Brazo izquierdo extendido hasta la altura del hombro.
- Tomar la mano del brazo extendido, masajear solamente el hombro.
- Aplicar de igual modo en el hombro izquierdo.
- Repetir.



- Trabajar sobre colchonetas o elemento similar.

EJERCICIO N° 20

- Posición inicial supina.
- Brazos pegados al cuerpo y/o en diferentes posiciones.
- Piernas juntas separadas o flexionadas.
- Masajear muy suavemente alrededor de todo el cuello.
- Realizar el masaje modificando la posición de brazos y piernas.
- Guiar la mano del niño hacia el cuello.
- Ayudarlo a realizar el masaje sobre la misma zona.
- Repetir.



- Inicie la práctica de la rutina en momentos que no interrumpen el cumplimiento de sus obligaciones.

- Masajear solamente la zona que se indica.

EJERCICIO N° 21

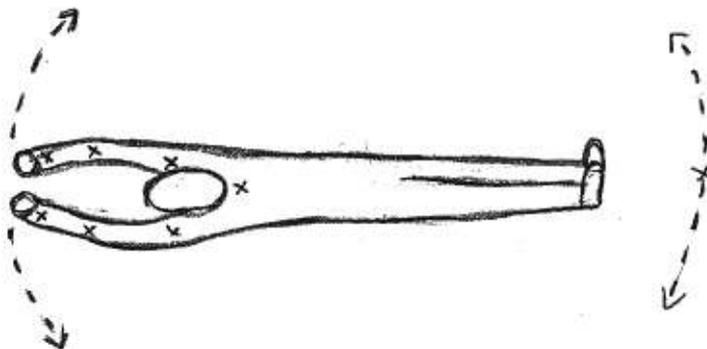
- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas juntas o separadas.
- Masajear el brazo derecho, deslizando las manos desde los hombros, descendiendo y ascendiendo.
- Repetir en el brazo izquierdo.
- Masajear ambos brazos a la vez.
- Ejercer mayor presión en cada articulación.
- Repetir.



- No han de combinarse los masajes.

EJERCICIO N° 22

- Posición inicial supina.
- Piernas juntas y/o en diferentes posiciones.
- El masaje se realizará en los brazos, ubicándolos en diferentes posiciones.
- Masajear con ambas manos el brazo derecho, luego el izquierdo.
- Realizar movimientos alrededor del mismo, hacia uno y otro lado.
- Aplicar mayor presión en cada articulación.
- Repetir.

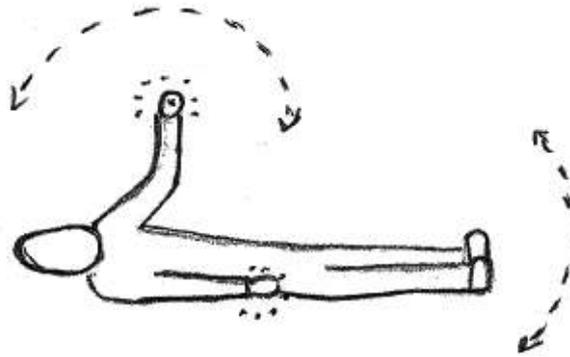


- No confundir masajes con caricias.

- El niño deberá sentir la suavidad y la presión que se ejercen sobre las diferentes partes.

EJERCICIO N° 23

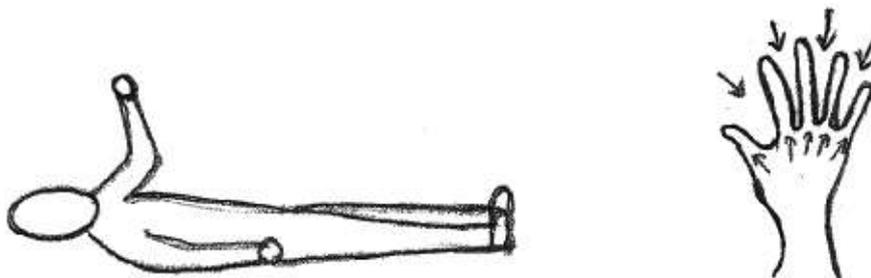
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas juntas o separadas en diferentes posiciones.
- Masajear las manos con los brazos en diversas posiciones.
- Asir la mano izquierda; ubique sus dedos pulgares en la palma de la mano .
- Masajear hacia la punta de los dedos.
- Luego ubique los pulgares sobre la mano del niño.
- Masajear hacia la punta de los dedos.
- Aplicar los mismos movimientos en la mano derecha.
- Aplicar el masaje en ambas manos simultáneamente.



- Las posiciones han de adaptarse a las posibilidades del niño.

EJERCICIO N° 24

- Posición inicial supina.
- Brazos en todas las posiciones posibles.
- Piernas juntas y/o separadas, en diferentes posiciones.
- Masajear cada dedo de las manos, deslizándose hacia la punta de los mismos.
- Aferrar completamente cada dedo, y realizar movimientos hacia uno y otro lado.
- Colocar los dedos en cada espacio interdigital y presionar.
- Realizar en cada dedo movimientos ascendentes y descendentes.
- Repetir.

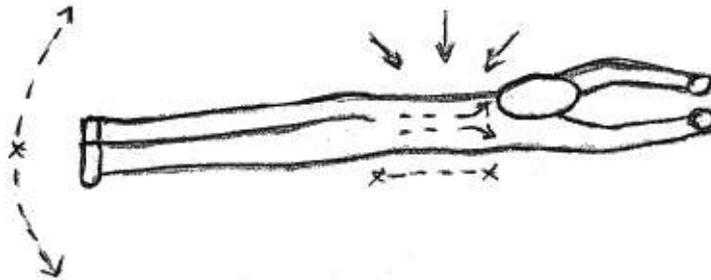


- Realice los masajes durante aproximadamente 10 minutos.

- Adaptar los movimientos a las posibilidades de cada niño.

EJERCICIO N° 25

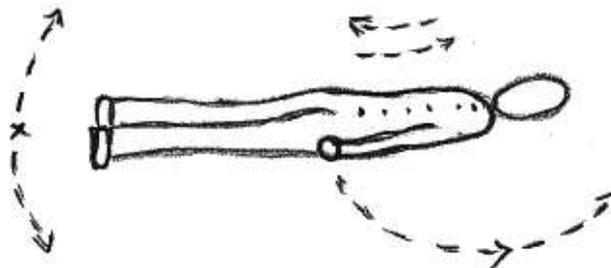
- Posición inicial boca abajo (prona).
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas juntas o separadas.
- Masajear la espalda desde la cintura hasta los hombros.
- Trabajar sobre el lado derecho; luego el lado izquierdo.
- Masajear uno y otro costado, de manera simultánea o alternada.
- Repetir.



- Trabajar las partes del cuerpo en el mismo orden presentado.

EJERCICIO N° 26

- Posición inicial prona.
- Brazos extendidos a los costados del cuerpo y/o en diferentes posiciones.
- Piernas juntas o separadas.
- Masajear la columna con la palma de la mano.
- Aplicar movimientos ascendentes y descendentes
- Masajear la columna con la punta de los dedos, ubicándolos a los costados de las vértebras.
- Repetir.

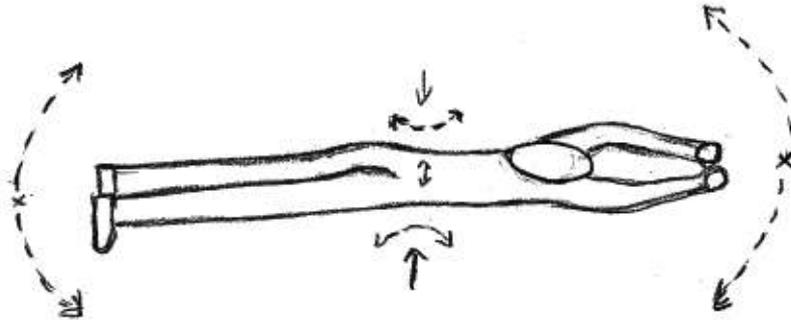


- Después de los masajes descansar muy breve tiempo antes de comenzar a practicar los ejercicios.

- Deben masajearse todas las partes del cuerpo sin excepción.

EJERCICIO N° 27

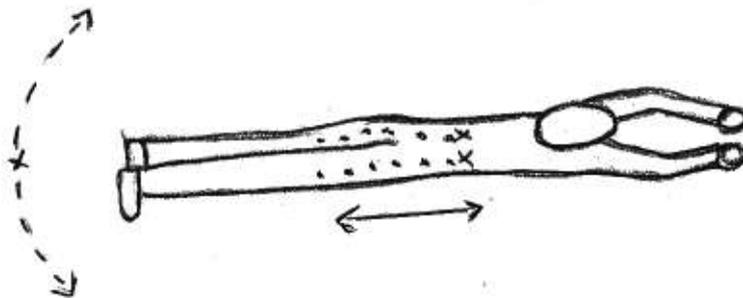
- Posición inicial prona.
- Brazos extendidos hacia arriba y/o en diferentes posiciones.
- Piernas juntas o separadas.
- Masajear la cintura, hacia uno y otro lado.
- Aplicar el masaje en los costados realizando una leve presión.
- Masajear la zona con cortos movimientos hacia arriba y abajo.
- Repetir.



- Comenzar a aplicar masajes agrupándolos de manera articulada.

EJERCICIO N° 28

- Posición inicial prona.
- Brazos extendidos hacia arriba o en diferentes posiciones.
- Piernas juntas o separadas.
- Masajear suavemente los glúteos hacia arriba, llegando a la cintura, regresar.
- Aplicar movimientos alternados y simultáneos.
- Repetir.

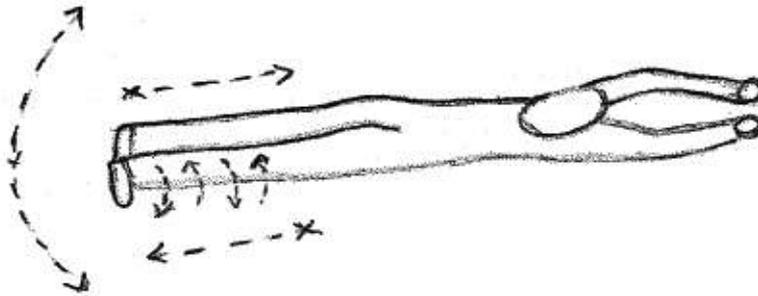


- Nunca improvise un ejercicio.

- Masajear una zona por vez cada día, agregando las zonas de los días anteriores.

EJERCICIO N° 29

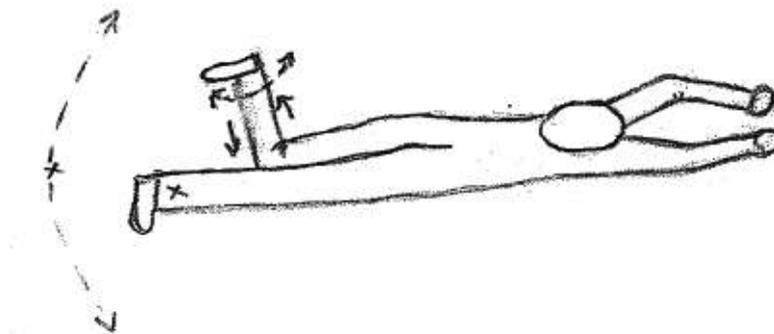
- Posición inicial prona.
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas juntas o separadas.
- Masajear ambas piernas deslizand las manos de manera ascendente y descendente.
- Masajear una pierna realizando movimientos hacia uno y otro costado y volver.
- Trabajar en la otra pierna.
- Repetir.



- Comenzar a masajear por cualquier parte del cuerpo.

EJERCICIO N° 30

- Posición inicial prona .
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas juntas o separadas.
- Asir por el tobillo la pierna izquierda.
- Elevar el pie y doblar la pierna hasta formar un ángulo recto.
- Masajear deslizand las manos desde el tobillo hasta la rodilla y volver.
- Aplicar el masaje en la pierna derecha.
- Repetir.



- Con el tiempo el niño deberá familiarizarse con diferentes encuadres.



Ejercicio N° 18



Ejercicio N° 30

EJERCICIOS DESDE EL N° 31 HASTA EL N° 60

POSICIÓN INICIAL ACOSTADO

Reconocimiento de las extremidades inferiores
Posibilidad de movimiento
Conocimiento del espacio circundante

Nada ha cambiado,
solo yo he cambiado...
por lo tanto,
todo ha cambiado.

PROVERBIO HINDÚ



Ejercicio N° 32

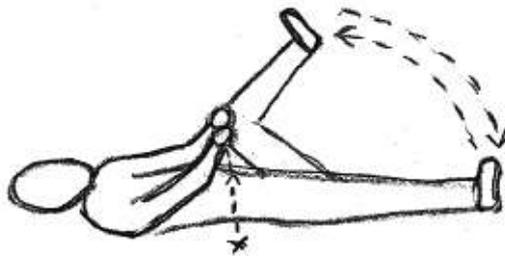


Ejercicio N° 33

- Acomodar el cuerpo del niño en posición de ejercicio terminado.

EJERCICIO N° 31

- Posición inicial supina (acostado boca arriba).
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar una pierna deslizando el pie sobre el piso.
- Elevar la pierna hasta acercar la rodilla al pecho.
- Elevar los brazos y colocar ambas manos sobre la rodilla.
- Intentar sostener la pierna en esa posición.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Trabajar con la otra pierna.
- Repetir.



- En cada paso, mantener la posición unos segundos.

EJERCICIO N° 32

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos a la altura de los hombros.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar la pierna izquierda deslizando el pie sobre piso.
- Elevar la pierna y acercar la rodilla al pecho.
- Deslizar la mano derecha por el piso, y continuar por el cuerpo.
- Con dicha mano derecha tomar la pierna izquierda por la rodilla.
- Mantenerla en esa posición unos segundos.
- Volver lentamente a la posición inicial
- Trabajar pierna derecha con mano izquierda.

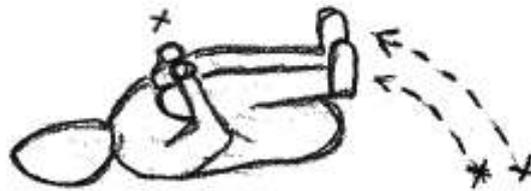


- Si el niño se niega a la práctica de la rutina, busque nuevas estrategias para lograr que la acepte.

- Intentar que el niño regrese solo a la posición inicial.

EJERCICIO N° 33

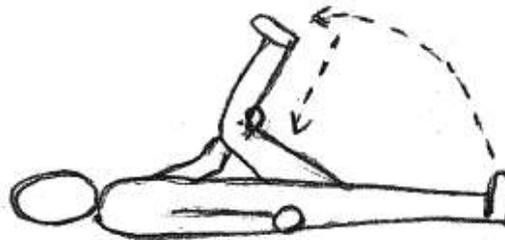
- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas estiradas y juntas.
- Flexionar ambas piernas acercándolas al pecho.
- Rodear con los brazos las rodillas.
- Sostener unos segundos y volver lentamente a la posición inicial.
- Realizar el mismo ejercicio abrazando las piernas por detrás de las rodillas.
- Repetir los movimientos en forma alternada.



- En lo posible, quien estimula realizará el mismo ejercicio junto al niño.

EJERCICIO N° 34

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados.
- Pierna derecha extendida.
- Flexionar la pierna izquierda.
- Sostenerla con la mano izquierda por detrás de la rodilla.
- Llevar la pierna hacia el costado izquierdo hasta tocar el piso.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Realizar el ejercicio con la pierna y brazo del lado derecho.

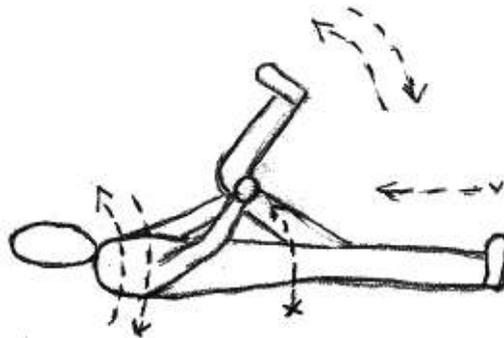


- Juegue con el niño rotando el cuerpo sobre una superficie blanda.

- Leer todas las indicaciones del ejercicio detenidamente.

EJERCICIO N° 35

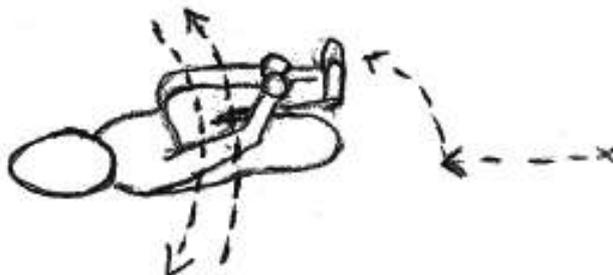
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y juntas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Flexionar una pierna acercándola al pecho.
- Rodear la pierna con los brazos por detrás de la rodilla.
- La otra pierna permanecerá estirada.
- Balancearse levemente hacia uno y otro costado.
- Trabajar ambas piernas en forma alternada.
- Volver lentamente a la posición inicial.



- No realice ningún ejercicio si no lo ha memorizado previamente.

EJERCICIO N° 36

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y juntas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Flexionar lentamente ambas piernas deslizando los pies.
- Acercar las rodillas al pecho.
- Sostenerlas con ambas manos por los tobillos.
- Realizar un leve balanceo hacia uno y otro lado, sin tocar el piso.
- Volver lentamente a la posición inicial.

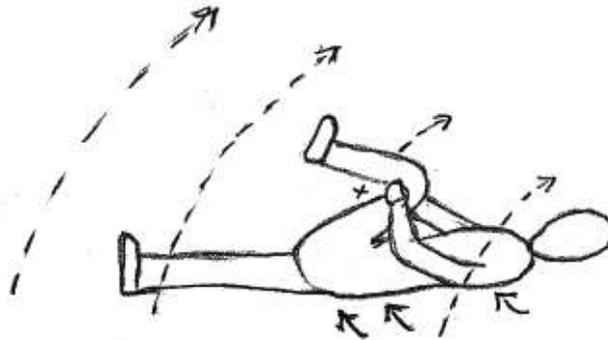


- Puede repetir varias veces un paso del ejercicio, si lo considera necesario.

- Terminado el ejercicio, ayude al niño a descubrir el regreso a la posición inicial.

EJERCICIO N° 37

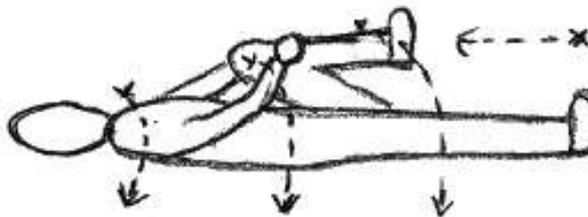
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y juntas.
- Brazos a los costados.
- Flexionar la pierna izquierda sosteniéndola por detrás de la rodilla con ambas manos.
- Mantener la pierna derecha extendida.
- En esa posición girar hacia la derecha lentamente.
- Rotar el cuerpo facilitando que la rodilla toque el piso.
- Volver a la posición inicial lentamente y repetir.
- Realizar el ejercicio con la pierna derecha.



- Ante el entendimiento de las indicaciones disminuya el aporte de ayuda.

EJERCICIO N° 38

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar la pierna izquierda.
- Sostenerla en esa posición tomando la rodilla con ambas manos.
- Rotar el cuerpo hacia la derecha hasta tocar el piso con la rodilla.
- Luego girar hacia el lado izquierdo hasta tocar con la rodilla el piso.
- Ejercitar con la pierna derecha.



- Lograr en lo posible la práctica del ejercicio completo.

- Realizar cada ejercicio muy lentamente en las primeras prácticas.

EJERCICIO N° 39

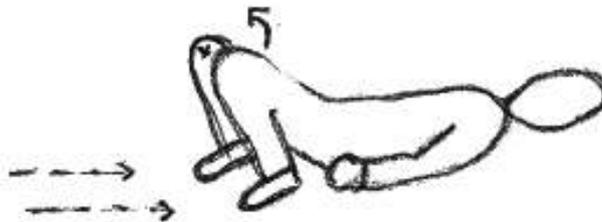
- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar la pierna izquierda, apoyando el pie sobre el piso.
- Asir el tobillo con la mano del mismo lado.
- La pierna derecha permanecerá extendida.
- Desplazar el brazo derecho hasta la altura del hombro.
- Mover la pierna flexionada hacia el lado derecho hasta tocar con la rodilla el piso.
- Regresar lentamente hasta apoyar el pie en el piso.
- Aplicar el ejercicio con la pierna derecha.



- Aprendido el ejercicio, puede aplicar la rapidez que el niño pueda lograr.

EJERCICIO N° 40

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas flexionadas y separadas, pies apoyados en el piso.
- Tratar de acercar los pies a las manos.
- Acercar la rodilla izquierda a la pierna derecha hasta tocarla.
- Volver la pierna izquierda a su posición inicial.
- Acercar la rodilla derecha a la pierna izquierda hasta tocarla.
- Realizar un movimiento alternado de ambas piernas.



- Iniciar un ejercicio e intentar que el niño lo complete.

- Realizar el ejercicio en presencia de la persona que ha de continuar con la práctica.

EJERCICIO N° 41

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar la pierna izquierda, deslizando el pie sobre el piso.
- Asir el tobillo con la mano del mismo lado.
- Permanecer en esta postura unos segundos y volver a la posición inicial.
- Volver a flexionar.
- Realizar el mismo movimiento con la pierna derecha.



- La práctica de los ejercicios debe ser diaria e intensiva.

EJERCICIO N° 42

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar las piernas acercando las rodillas al pecho.
- Cruzar los pies.
- Asir con la mano derecha el pie izquierdo.
- Asir con la mano izquierda el pie derecho.
- Realizar leve balanceo hacia uno y otro lado, sin tocar el piso.



- No intente aplicar un ejercicio sobre el cual ha comprobado que el niño no puede realizar.

- Preparar con anterioridad la rutina del día.

EJERCICIO N° 43

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y juntas.
- Flexionar la pierna izquierda sin despegar el pie del piso.
- Ubicar el pie a la altura de la rodilla de la pierna derecha.
- Elevar el pie izquierdo y apoyarlo sobre la rodilla derecha.
- En esa posición flexionar levemente la pierna derecha.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Aplicar el ejercicio sobre la rodilla izquierda.



- Nunca improvisar la rutina.

EJERCICIO N° 44

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y juntas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Cruzar los pies de derecha a izquierda.
- Flexionar lentamente la pierna derecha y deslizando el pie en el piso.
- Con la mano izquierda asir el tobillo derecho.
- Estirar el brazo derecho hasta alinearse con el hombro.
- En esa posición la pierna flexionada se moverá hacia la derecha.
- Formar figura semejante al número cuatro.
- Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio con la pierna izquierda.



- Comunique a otras personas los ejercicios que usted ha preparado.

- Observar atentamente cada movimiento nuevo.

EJERCICION° 45

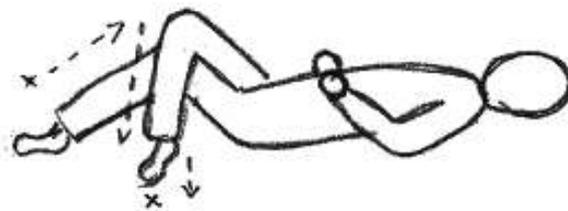
- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos a la altura de los hombros.
- Piernas flexionadas y juntas.
- Levantar la pierna derecha, deslizando el pie por el costado interno de la pierna izquierda.
- Cruzar la pierna hacia el costado izquierdo al llegar a la rodilla.
- Quedarán las piernas cruzadas, si que el pie derecho toque el piso.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Repetir el ejercicio con la pierna izquierda.



- Un ejercicio puede generar movimientos inesperados.

EJERCICIO N° 46

- Posición inicial supina.
- Piernas flexionadas y cruzadas de derecha a izquierda.
- Brazos a los costados del cuerpo con manos apoyadas sobre el abdomen.
- En esa posición mover lentamente la pierna derecha hacia la izquierda.
- Tocar con el pie derecho el piso.
- Presionar con la punta del pie sobre el piso y volver.
- Aplicar el ejercicio con cruce izquierda derecha.

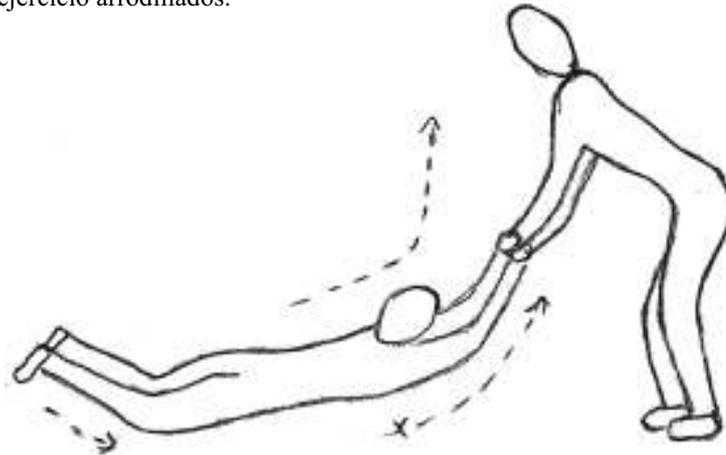


- No realizar la práctica ante cualquier indicio de enfermedad.

- Movimientos inesperados permiten armar ejercicios no pensados.

EJERCICIO N° 47

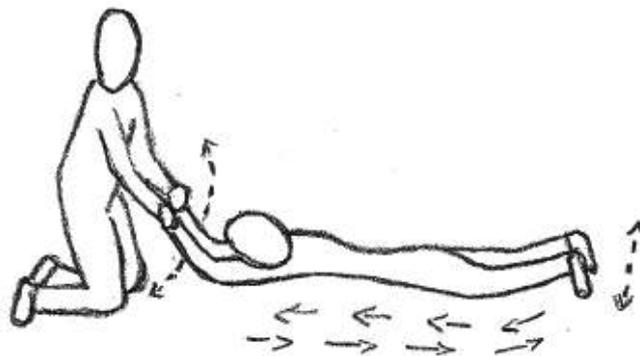
- Posición inicial prona.
- Piernas extendidas unos centímetros separadas.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Parado frente al niño, aferrarlo de las manos
- Deslizándolo por el piso acercarlo hasta quedar abrazados, ambos parados.
- Comenzar el balanceo hacia los costados, despegando los pies del piso.
- Aplicar el mismo ejercicio arrodillados.



- Encontrar similitudes y diferencias existentes entre los diversos ejercicios.

EJERCICIO N° 48

- Posición inicial prona, apoyando el pecho en el piso.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Piernas unos centímetros separadas.
- Arrodillado frente al niño, tomarlo de las manos.
- Deslizar el cuerpo hacia delante realizando cortos trazos.
- Seguir avanzando tomando una u otra mano.
- Aplique leve balanceo hacia uno y otro lado.

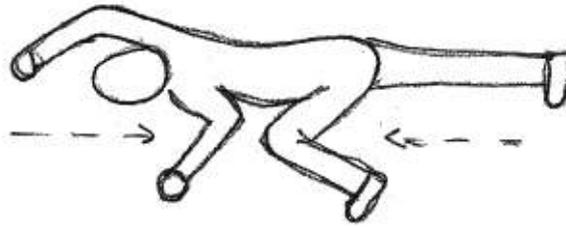


- Practique con otras personas cada nuevo ejercicio.

- Intentar articular dos ejercicios que presenten alguna similitud.

EJERCICIO N° 49

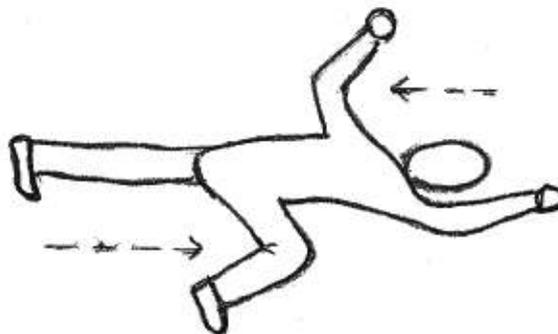
- Posición inicial prona.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Piernas estiradas y separadas.
- Flexionar el brazo izquierdo y la pierna del mismo lado.
- Permanecer unos segundos en esta postura y volver a la posición inicial.
- Trabajar con las extremidades del lado derecho.
- Repetir varias veces.



- Siempre tener en cuenta las posibilidades de actuar que cada niño posee.

EJERCICIO N° 50

- Posición inicial prona.
- Piernas extendidas y separadas.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Flexionar la pierna derecha y el brazo izquierdo.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Flexionar la pierna izquierda y el brazo derecho.

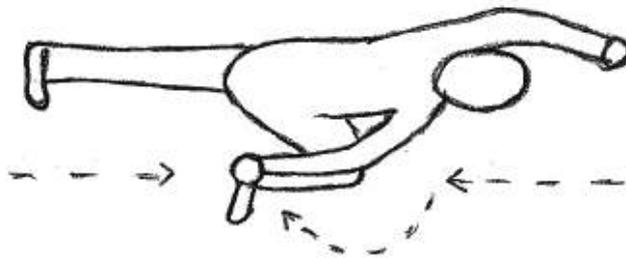


- No necesariamente debe llevar a la práctica todos los ejercicios.

- En caso de surgir dificultades, dividir el ejercicio en tantas partes como sea necesario.

EJERCICIO N° 51

- Posición inicial prona.
- Piernas extendidas y separadas.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Flexionar el brazo derecho y llevarlo hacia el costado del cuerpo.
- Flexionar la pierna derecha hacia afuera y arriba.
- Asir el pie y/o la rodilla de la pierna derecha con la mano derecha.
- Extender y flexionar la pierna varias veces.
- Aplicar el movimiento en las extremidades del lado izquierdo.



- Si algún paso no está contemplado en el ejercicio, agréguelo.

EJERCICIO N° 52

- Posición inicial prona.
- Piernas extendidas juntas y/o separadas.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Deslizar el brazo derecho formando un semicírculo.
- Ubicar el brazo al costado del cuerpo; permanecer y volver
- Realizar el ejercicio con el brazo izquierdo.
- Repetir varias veces.



- Trate de no omitir los pasos de cada ejercicio.

- De acuerdo con las posibilidades físicas de cada niño, considerar cada paso como un ejercicio.

EJERCICIO N° 53

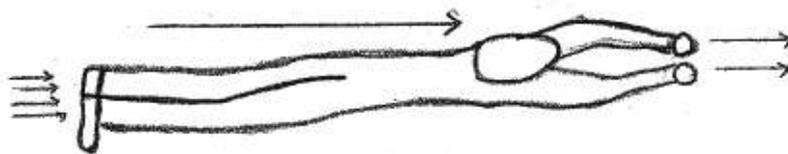
- Posición inicial prona.
- Brazos estirados hacia adelante.
- Piernas extendidas juntas y/o separadas.
- Flexionar hacia el costado, el brazo derecho y la pierna izquierda.
- Coloque su mano en la planta del pie de la pierna flexionada.
- Ejercer una leve presión empujando el pie, y hacer que el cuerpo avance.
- Intentar que el pie empuje la mano.
- Aplicar el ejercicio con el brazo izquierdo y la pierna derecha.
- Intente aplicar presión en los pies con ambas piernas flexionadas.



- No desechar un ejercicio por presentar dificultades de ejecución, adáptelo.

EJERCICIO N° 54

- Posición inicial prona.
- Brazos estirados hacia adelante.
- Piernas estiradas, con las puntas de los pies apoyadas en el piso.
- Hacer presión en la planta de los pies, sin flexionar las piernas.
- Empujando levemente, hacer que el cuerpo avance.
- Observar que los brazos estén levemente flexionados debido al avance.
- Evitar que perdure la rigidez en los brazos al avanzar.
- Volver a extender los brazos y repetir.

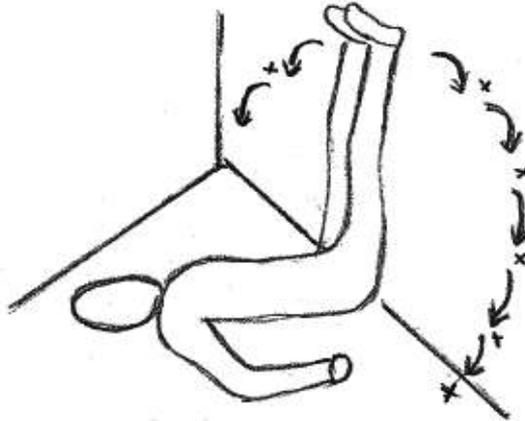


- El tiempo empleado en la realización de un ejercicio, es diferente en cada niño.

- Los ejercicios pueden adaptarse en cada situación.

EJERCICIO N° 55

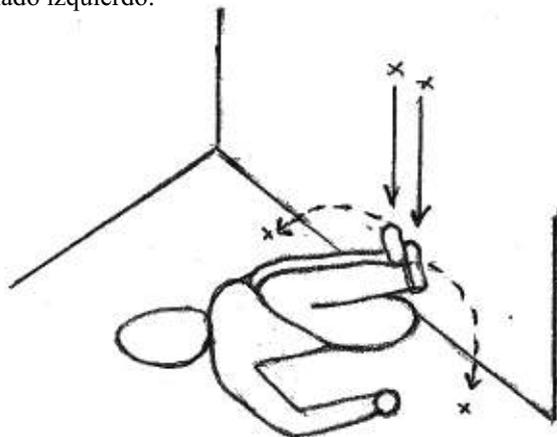
- Posición inicial supina.
- Brazos separados del cuerpo.
- Acercarse a la pared y apoyar los glúteos contra ella.
- Levantar las piernas deslizándose los pies sobre la pared y formar un ángulo recto.
- Tomar los tobillos y ayudar a patear suavemente con los talones.
- Avanzar hacia la derecha siempre pateando, hasta tocar el piso.
- Volver a la posición inicial y repetir el movimiento hacia el lado izquierdo.



- La adaptación de los pasos de un ejercicio, no modificará el resultado del mismo.

EJERCICIO N° 56

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos a la altura del hombro.
- Piernas elevadas y apoyadas contra la pared formando un ángulo recto.
- Flexionar las piernas.
- Patear lentamente girando hacia la derecha hasta tocar el piso.
- Volver a la posición inicial.
- Repetir hacia el lado izquierdo.

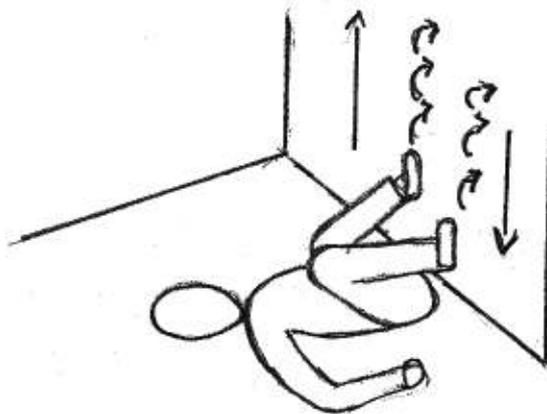


- La adaptación de un ejercicio a las posibilidades del niño, significa facilitar su aplicación.

- Si existe la posibilidad de agregar pasos a un ejercicio, hágalo antes de iniciarlo.

EJERCICIO N° 57

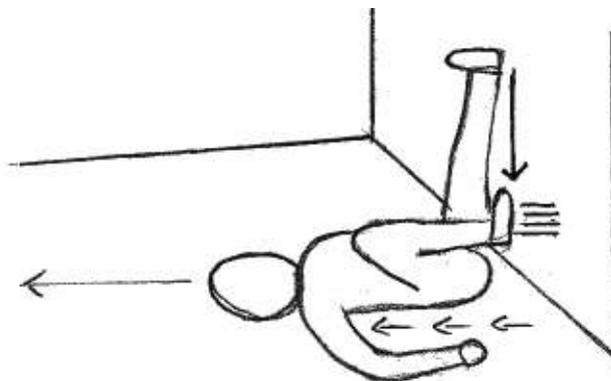
- Posición inicial acostado, brazos abiertos (supina).
- Glúteos apoyados en la pared.
- Piernas flexionadas con los pies apoyados en la pared.
- Asir ambos tobillos y marcar pasos sin desplazamiento.
- Realizar movimientos de marcha ascendiendo y descendiendo.
- Repetir hacia la derecha e izquierda.



- Analice si los nuevos pasos agregados a un ejercicio, pueden generar uno nuevo.

EJERCICIO N° 58

- Posición inicial supina, sobre superficie deslizante.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Acercarse a la pared sin tocarla con el cuerpo y apoyar sobre ella los pies.
- Elevar la pierna izquierda, quedando el talón apoyado.
- Flexionar la pierna derecha, quedando el pie apoyado.
- Estirar la pierna flexionada, apartando el cuerpo de la pared.
- Volver a la posición inicial y repetir el movimiento con la pierna derecha.

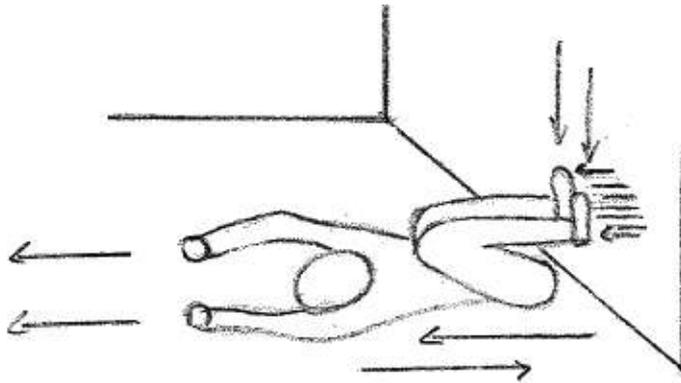


- Cada nuevo ejercicio debe ser preparado relacionando movimientos simples.

- No encontrará la perfección en la ejecución de cada ejercicio, sólo importa que el niño intente realizarlo por sí mismo.

EJERCICIO N° 59

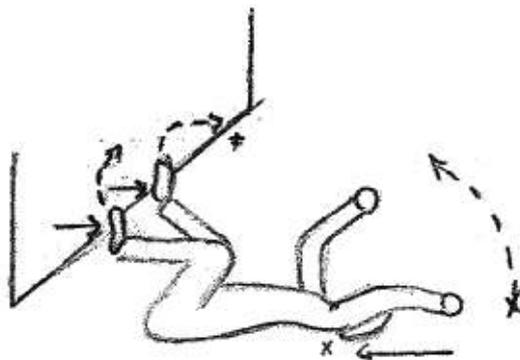
- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Acercar el cuerpo a la pared y apoyar los pies.
- Flexionar ambas piernas.
- Estirar lentamente las piernas flexionadas, alejando el cuerpo de la pared.
- Lentamente llevar el cuerpo a la posición inicial, empujando por los hombros.
- Puede ayudar al niño a apartarse de la pared tomándolo de las manos.



- La práctica constante y diaria, hace posible lograr la flexibilidad en los movimientos corporales.

EJERCICIO N° 60

- Posición inicial supina.
- Brazos abiertos en diferentes posiciones.
- Acercarse a la pared, flexionar las piernas y apoyar la punta de los pies.
- Rotar el cuerpo hacia la derecha hasta quedar de costado.
- Estirar las piernas, alejando así el cuerpo de la pared.
- Empujando por los hombros volver a la posición inicial.
- Repetir el ejercicio recostado sobre el lado izquierdo.
- Observar que el brazo izquierdo se desplace hacia la derecha al rotar el cuerpo.



- Después de un tiempo retomar la rutina de los ejercicios ya logrados.



Ejercicio N° 56



Ejercicio N° 58

EJERCICIOS DESDE EL N° 61 HASTA EL N° 90

POSICIÓN INICIAL ACOSTADO

Reconocimiento de extremidades superiores
Posibilidad de movimiento
Conocimiento del espacio circundante

“Mejor es reprensión manifiesta que amor oculto”.

SANTA BIBLIA
ANTIGUO TESTAMENTO

PROVERBIOS - Capítulo 27



Ejercicio N° 70

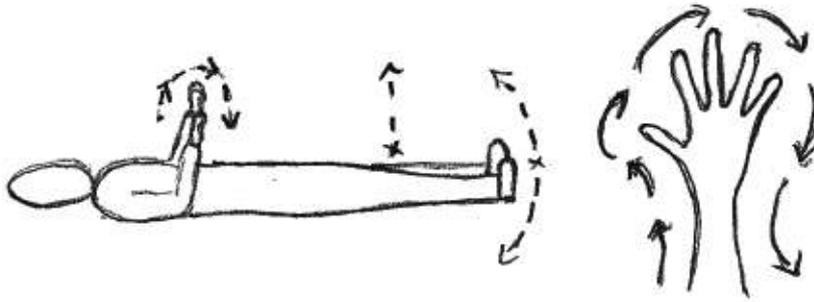


Ejercicio N° 77

- Los ejercicios de estimulación deben practicarse todos los días.

EJERCICIO N° 61

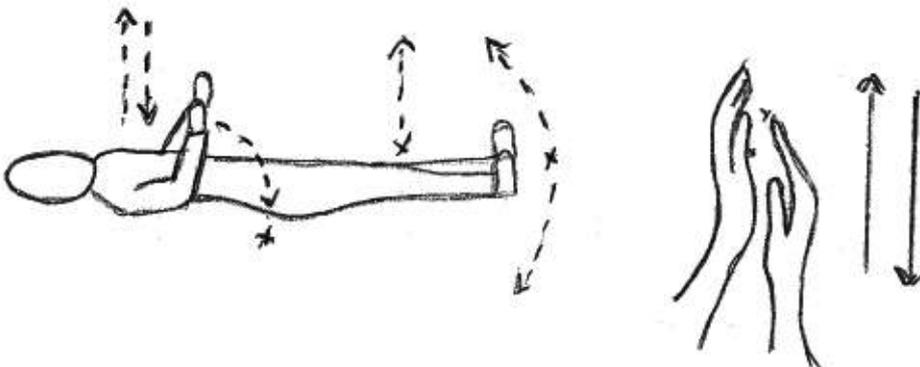
- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas, juntas, separadas y/o flexionadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Asir la mano derecha del niño y acariciarla.
- Extender los dedos y recorrer todo el contorno de la mano .
- No pasar por el espacio interdigital.
- Hacer lo mismo con la mano izquierda.
- Luego tomar ambas manos y ayudar al niño a acariciar sus manos.



- Recordar que cada movimiento puede ser la base de otro movimiento.

EJERCICIO N° 62

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar los brazos y juntar las palmas de las manos.
- Rozar las palmas con movimientos ascendentes y descendentes.
- Detenerse cuando, la punta de los dedos de una mano tocan el centro de la palma de la otra.
- Ejercer con los dedos una leve presión sobre la palma.
- Repetir el movimiento en ambas manos.

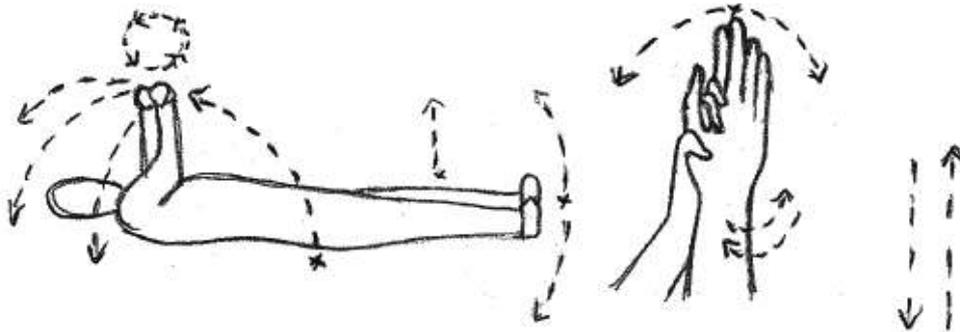


- Ayudar a reconocer sus manos.

- Estimular varias horas al día, con prolongados intervalos.

EJERCICIO N° 63

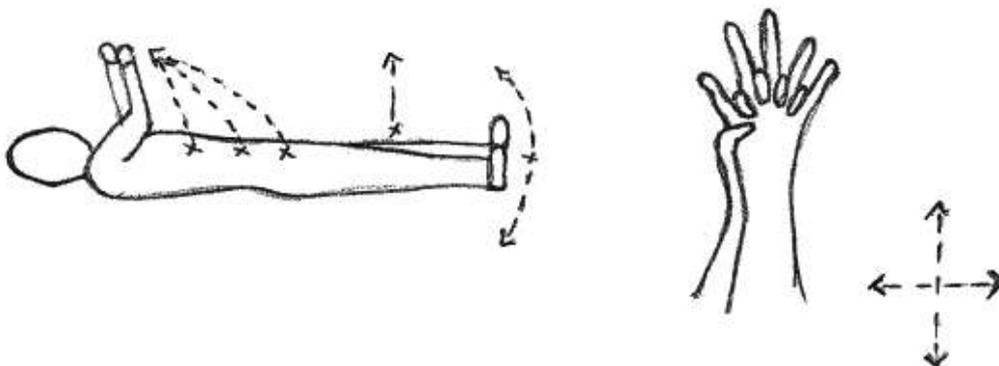
- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar los brazos con las manos abiertas y las palmas juntas.
- Realizar movimientos de las manos en distintas direcciones.
- Sin separar las manos, realizar movimiento de los brazos hacia todas las direcciones posibles.
- Apoyar las manos entrelazadas en todo lugar posible sobre el cuerpo y fuera del mismo.



- Un ejercicio puede ser difícil de realizar pero no imposible.

EJERCICIO N° 64

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar los brazos y juntar las manos.
- Entrelazar los dedos y mover las manos hacia uno y otro lado.
- Sin separar las manos flexionar los brazos y apoyarlas sobre el cuerpo.
- Elevarlas y volver a apoyarlas sobre diferentes partes del cuerpo.

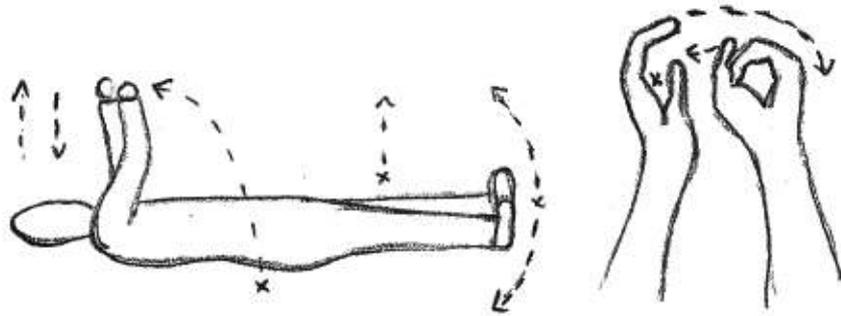


- No abandone un ejercicio ante la primera dificultad.

- No esperar respuestas inmediatas del niño.

EJERCICIO N° 65

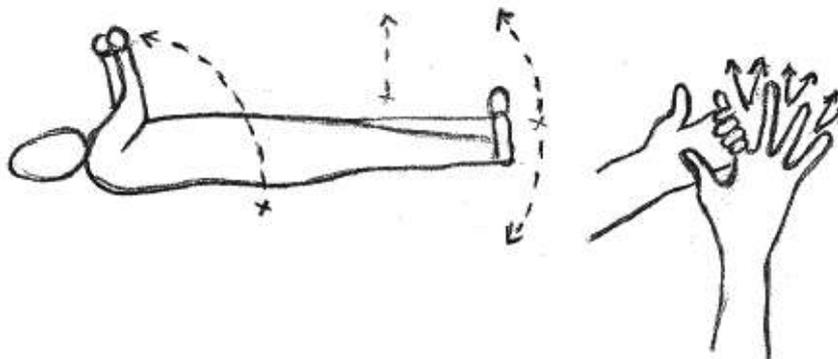
- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo; elevarlos y juntar las manos.
- Mano izquierda abierta con los dedos juntos.
- La mano derecha mantendrá el puño cerrado.
- Apoyar el puño en la palma de la mano izquierda.
- Ejercer presión sobre la palma.
- Bajar los dedos juntos hasta apoyarlos sobre el puño y presionar.
- Aplicar el ejercicio alternando las manos.



- Posiblemente el niño responda a los ejercicios mucho tiempo después.

EJERCICIO N° 66

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo; elevarlos y juntar las manos.
- Mano derecha abierta con dedos separados.
- Mano izquierda abierta con dedos juntos.
- Colocar los dedos de la mano izquierda en el espacio dejado entre dos dedos de la mano derecha.
- Con dicha mano asir cada dedo de la mano derecha.
- Repetir el mismo movimiento en cada uno de los espacios.
- Aplicar el ejercicio en cada mano.

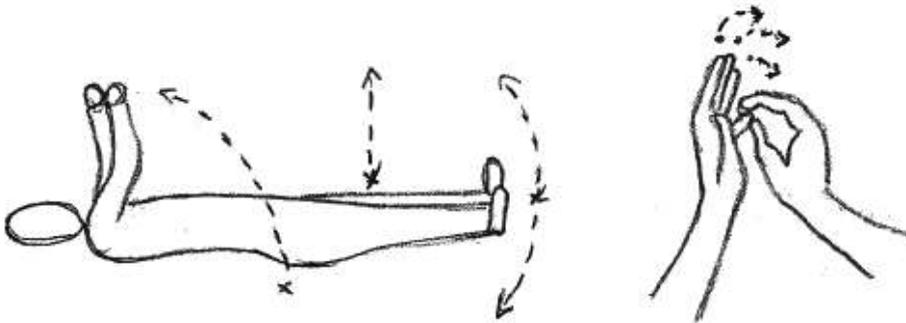


- Ayudar a reconocer sus dedos.

- No ser permisivo cuando se está practicando.

EJERCICIO N° 67

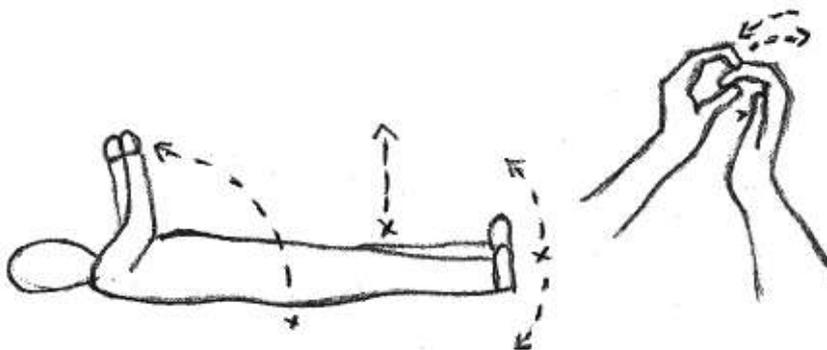
- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar los brazos y acercar las manos abiertas.
- Con los dedos de la mano derecha asir suavemente un dedo de la mano izquierda y bajarlo.
- Mantener los otros dedos extendidos.
- Hacer lo mismo con cada dedo hasta lograr el puño cerrado de esa mano.
- A continuación levantar cada dedo hasta quedar la mano abierta.
- Aplicar el ejercicio en la otra mano.



- Conozca cada una de las dificultades que impiden al niño realizar el ejercicio.

EJERCICIO N° 68

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos elevados, acercando las manos.
- Mano derecha abierta con los dedos juntos; pulgar separado.
- Asir con la mano izquierda los cuatro dedos.
- Doblarlos hasta tocar la palma y extenderlos lentamente.
- Aplicar el ejercicio en la otra mano.



- No subestime las posibilidades que posee el niño en la realización de un ejercicio.

- Ayudar al niño en la práctica.

EJERCICIO N° 69

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos elevados con las manos juntas.
- Mano derecha abierta con dedos juntos, pulgar separado.
- Apoyar los dedos de la mano izquierda, en la punta de los dedos de la mano derecha.
- Empujar los dedos con una leve presión.
- Aplicar el ejercicio en la mano izquierda.



- Aplique diferentes manera que permitan al niño realizar el ejercicio.

EJERCICIO N° 70

- Posición inicial acostado.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos elevados con manos juntas.
- Mano derecha con dedos separados.
- Asir con el índice de la mano izquierda la punta de un dedo de la mano derecha;
- Empujar levemente dedo por dedo.
- Aplicar en la mano izquierda.

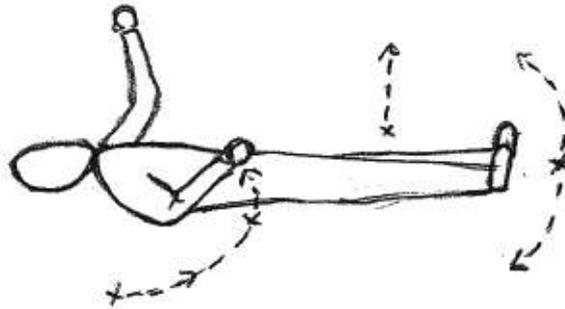


- Analice todas las formas que faciliten la aplicación de un ejercicio.

- Todos los ejercicios deben realizarse de manera muy lenta.

EJERCICIO N° 71

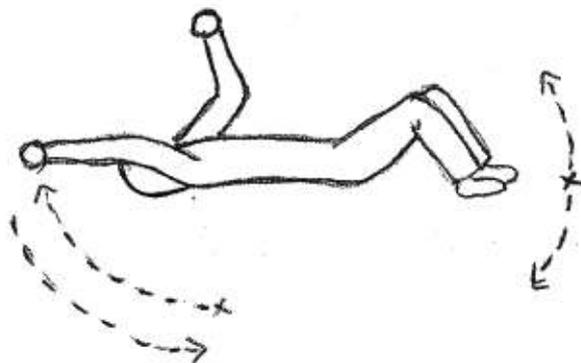
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos abiertos en línea con los hombros.
- Asir la mano y el codo del brazo derecho.
- Sin flexionar el brazo deslizar la mano por el piso hasta llegar al cuerpo.
- Flexionar levemente el brazo y deslizar la mano hasta en el vientre.
- Continuar el deslizamiento hasta tocar el piso del lado izquierdo.
- Volver a la posición anterior y repetir el movimiento con el brazo izquierdo.



- Debemos intentar que el niño capte el mínimo movimiento.

EJERCICIO N° 72

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos extendidos en línea con los hombros.
- Deslizar el brazo derecho hacia arriba quedando totalmente extendido.
- Distender y volver muy lentamente a la posición anterior.
- Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.

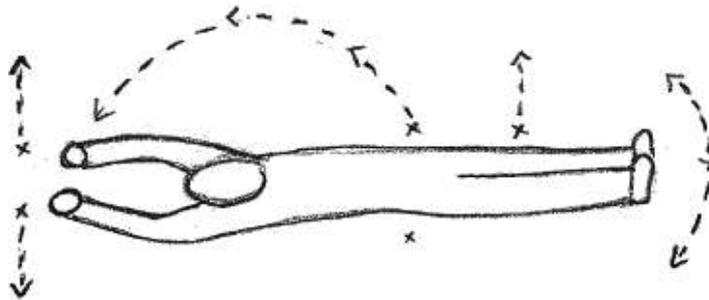


- Siempre tenga en cuenta todo avance observado.

- El movimiento más pequeño debe ser considerado como un ejercicio.

Ejercicio n° 73

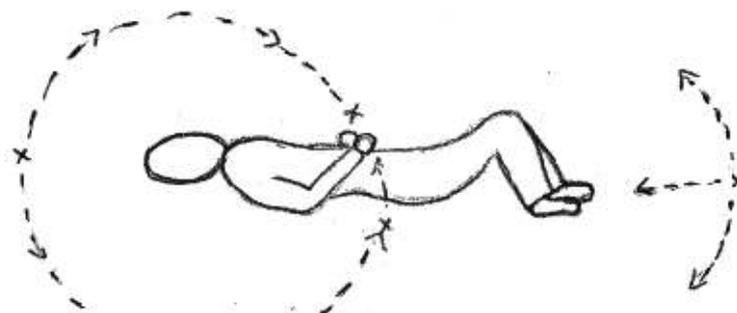
- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas separadas extendidas y/o flexionadas.
- Deslizar por el piso ambos brazos hacia arriba hasta que las manos se encuentren.
- Separar y juntar las manos varias veces.
- Permanecer unos segundos con los brazos extendidos y manos juntas.
- Volver de igual manera a la posición inicial.



- La duración de cada ejercicio es variable.

EJERCICIO N° 74

- Posición supina.
- Brazos extendidos hacia arriba.
- Piernas juntas extendidas y/o flexionadas.
- Deslizar los brazos hacia abajo sin despegarlos del piso.
- Ubicados los brazos a los costados del cuerpo.
- Deslizar las manos sobre el cuerpo hasta que las mismas se encuentren.
- Separar y juntar las manos varias veces.
- Regresar lentamente a la posición inicial.

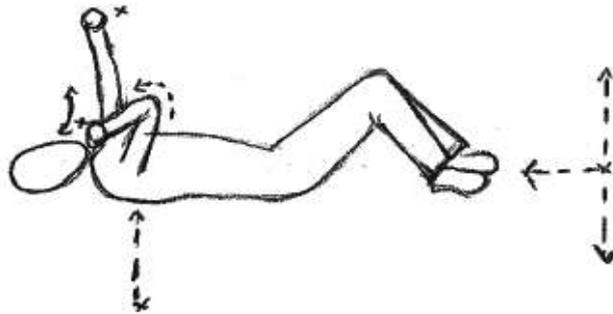


- En lo posible realizar las prácticas tres veces por día.

- Repetir cada ejercicio reiteradas veces.

EJERCICIO N° 75

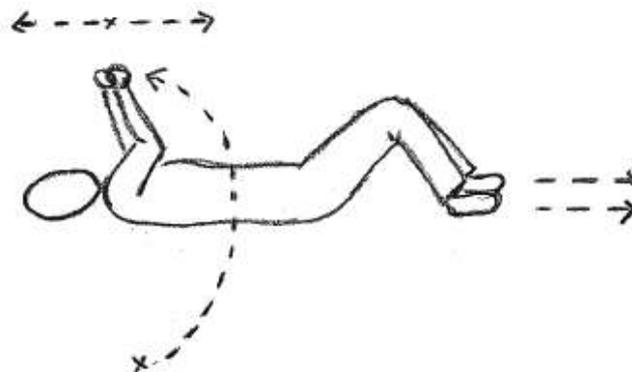
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos abiertos a la altura de los hombros.
- Elevar el brazo derecho extendido.
- Llevarlo lentamente hacia el lado izquierdo.
- Flexionar el brazo elevado hasta quedar la mano apoyada en el hombro izquierdo.
- Deslizar la mano sobre hombros y el cuello.
- Regresar lentamente a la posición inicial.
- Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.



- Cada ejercicio exige nuestra concentración.

EJERCICIO N° 76

- Posición inicial supina.
- Brazos extendidos a la altura de los hombros.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Elevar ambos brazos extendidos hasta juntar las manos frente al rostro.
- Separar y juntar las manos varias veces.
- Volver a la posición inicial y repetir.



- Previamente usted debe memorizar los pasos del ejercicio.

- Se sugiere esperar unos minutos antes de aplicar otro ejercicio.

EJERCICIO N° 77

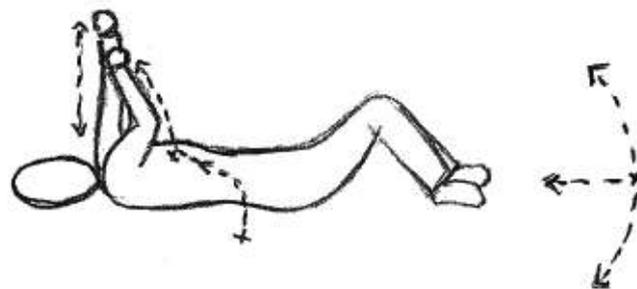
- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo y/o abiertos.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Elevar los brazos y cruzarlos.
- Llevar la mano derecha hasta el hombro izquierdo.
- Llevar la mano izquierda hasta el hombro derecho.
- No deslizar las manos por el cuerpo.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- De igual modo practicar con mano-hombro del mismo lado.



- Si un niño no puede acariciarte, hazlo tú.

EJERCICIO N° 78

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar el brazo izquierdo.
- Deslizar la mano derecha sobre el cuerpo hasta tocar el brazo izquierdo.
- Acariciar el brazo y volver lentamente a la posición inicial.
- Aplicar los mismos movimientos sobre el brazo derecho.

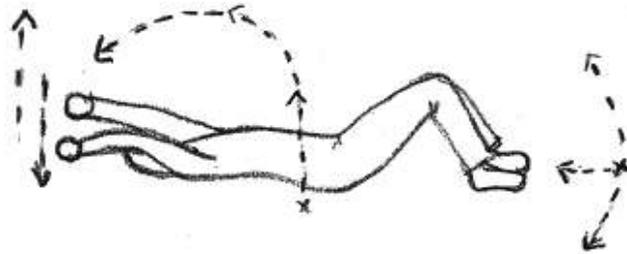


- Ayude al niño a acariciar a otro niño.

- Analizar las causas por las cuales un niño no puede conectarse con el entorno.

EJERCICIO N° 79

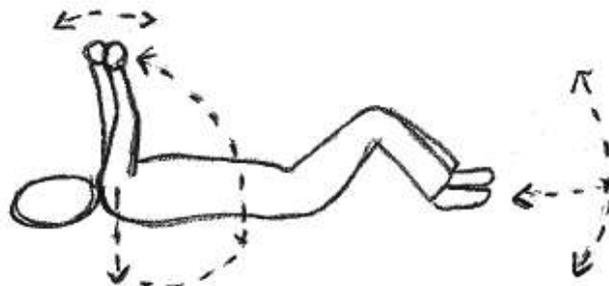
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Sin abrir los brazos elevarlos extendidos.
- Llevar a ambos lentamente hasta los costados de la cabeza y volver.
- Trabajar con ambos brazos moviéndolos simultáneamente.
- Trabajar con ambos brazos moviéndolos en forma alternada, cuando un brazo sube, el otro baja.



- Analizar las posibilidades que hay en el entorno para establecer la conexión.

EJERCICIO N° 80

- Posición inicial supina.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Elevar ambos brazos hasta quedar las manos frente al rostro.
- Separar los brazos y apoyarlos en el piso a la altura de los hombros.
- Con los brazos extendidos deslizar las manos sobre el piso y volver a la posición inicial.
- Repetir el movimiento con un brazo, luego el otro, volver.

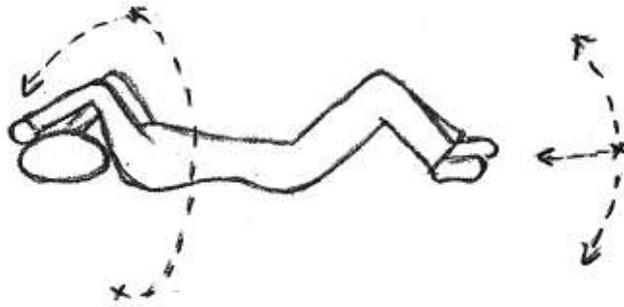


- Evite la existencia de distractores en el encuadre.

- Si un niño no puede tocarse, tócalo.

EJERCICIO N° 81

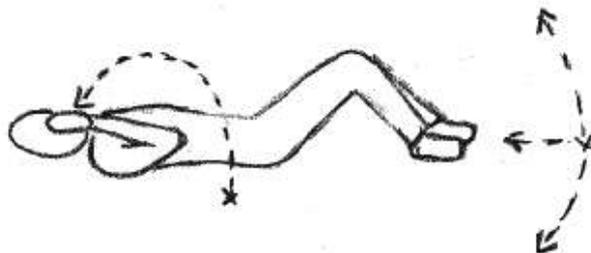
- Posición inicial supinas.
- piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas flexionadas.
- Brazos extendidos en línea con los hombros.
- Elevar los brazos, llevar ambas manos a la cabeza y apoyarlas sobre ella.
- Deslizar suave y lentamente las manos sobre la cabeza y el rostro.
- Realizar el mismo movimiento con una mano y luego con la otra.
- Volver a la posición inicial.



- Si el niño no puede ir hacia el mundo, que el mundo venga hacia él.

EJERCICIO N° 82

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Elevar los brazos y llevar ambas manos hacia el rostro.
- Tapar con ambas manos la cara.
- Recorrer todo el rostro con la punta de los dedos de ambas manos a la vez.
- Realizar los mismos movimientos con una u otra mano.
- Volver a la posición inicial.



- Ayude al niño a tocar y reconocer las partes de otro cuerpo.

- El niño debe conocer cada parte de su cuerpo.

EJERCICIO N° 83

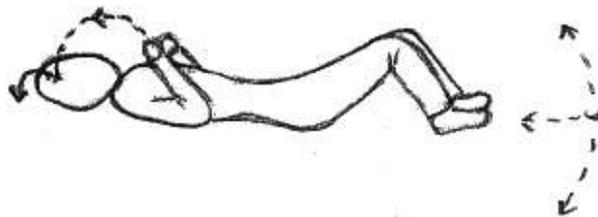
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Deslizar las manos hasta apoyarlas sobre el vientre.
- Llevar la mano derecha por el cuerpo hasta tocar la frente, acariciarla y volver.
- Realizar el mismo movimiento con la mano izquierda.
- Repetir varias veces.



- Ayudar al niño a mover cada parte de su cuerpo.

EJERCICIO N° 84

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Manos apoyadas en el pecho.
- Elevar ambas manos hasta tocar la frente con la punta de los dedos.
- Deslizar los dedos hacia arriba, hasta la parte superior de la cabeza.
- Volver lentamente, y repetir elevando una u otra mano.

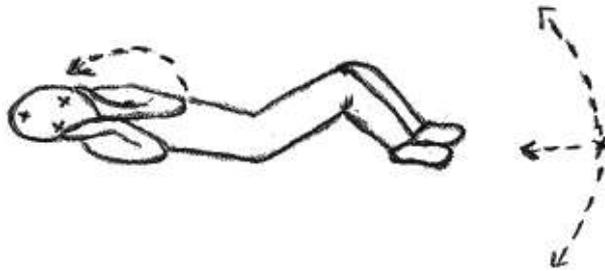


- Acerque su rostro lentamente al rostro del niño y roce sus mejillas.

- Si algún movimiento no está contemplado, puede aplicarlo si es posible.

EJERCICIO N° 85

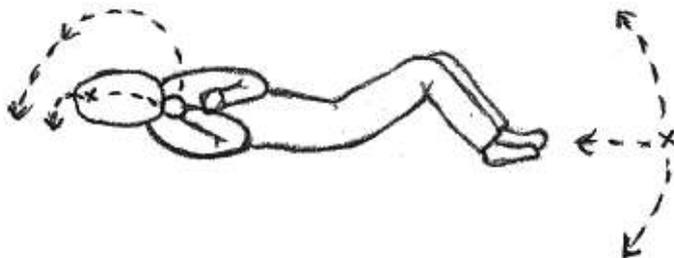
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos apoyados sobre el pecho.
- Deslizar las manos y llevarlas hasta las mejillas.
- Realizar con la punta de los dedos movimientos circulares.
- Llegar hasta las orejas, reconocer toda su forma.
- Ascender hasta tocar la parte lateral de la cabeza.
- Volver lentamente y repetir.



- En la práctica de estimulación, el simple movimiento es significativo.

EJERCICIO N° 86

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos apoyados en el pecho.
- Deslizar la mano derecha hasta tocar la cabeza.
- Deslizar la mano hacia atrás hasta chocar con el piso y volver.
- Realizar el mismo movimiento elevando la mano hasta la cabeza y el piso.
- Trabajar con la mano izquierda.
- Realizar el movimiento con ambas manos a la vez.

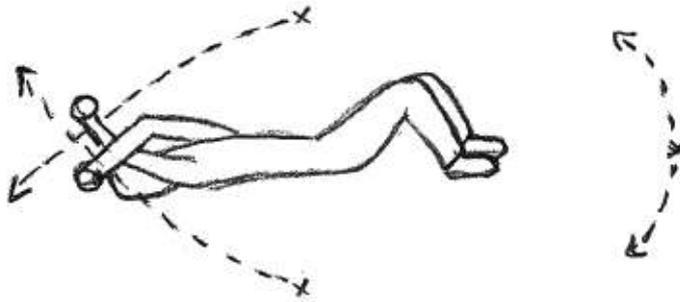


- Prepare un nuevo ejercicio articulando los movimientos espontáneos observados en sus progresos.

- Quien estimula debe practicar primero el ejercicio en su propio cuerpo.

EJERCICIO N° 87

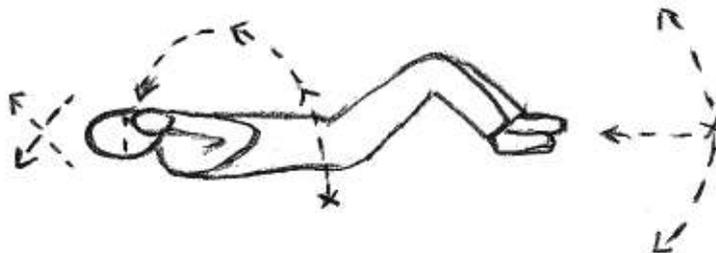
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos abiertos y hacia abajo.
- Elevar el brazo derecho y apoyarlo sobre la cabeza.
- Elevar el brazo izquierdo y apoyarlo sobre el brazo derecho
- Quedarán los brazos cruzados sobre la cabeza y apoyados en el piso.



- Para practicar en sí mismo, primero imagine en su cuerpo las dificultades.

EJERCICIO N° 88

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos pegados a los costados del cuerpo.
- Elevar el brazo derecho y tapar con la mano el ojo del mismo lado.
- Luego pasar al ojo izquierdo y volver.
- Aplicar el mismo movimiento con la mano izquierda.
- Elevar ambas manos y tapar los ojos, volver.
- Elevar las manos cruzarlas y tapar los ojos.
- Tapar y destapar varias veces antes de volver.

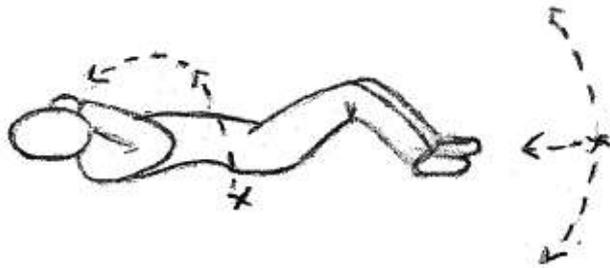


- Practique varias veces las maneras de solucionar una dificultad, antes de llevarlas a la práctica.

- Practique los ejercicios que el niño no puede realizar por sí mismo.

EJERCICIO N° 89

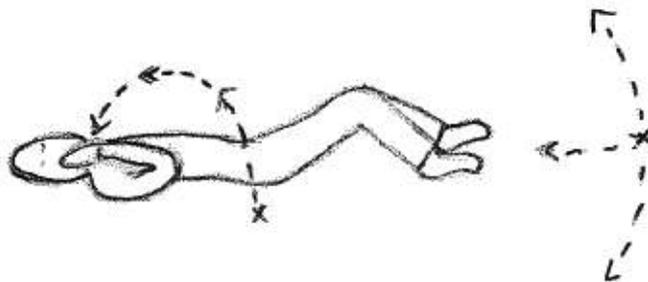
- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Lleve la mano derecha hasta tapar la oreja del mismo lado.
- Pasar a la oreja izquierda y volver.
- Aplique el mismo movimiento con la mano izquierda.
- Lleve ambas manos a la vez hasta tocar las orejas.
- Cruce los brazos y nuevamente lleve las manos a las orejas; volver.



- Practique varias veces el mismo ejercicio.

EJERCICIO N° 90

- Posición inicial supina.
- Piernas extendidas y/o flexionadas, juntas o separadas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Llevar la mano derecha hasta tapar la boca, volver.
- Realizar el mismo movimiento con la mano izquierda.
- Llevar ambas manos a la vez y encimarlas sobre la boca.
- Aplicar el mismo ejercicio para tapar la nariz u otras partes del rostro.



- Descubra en usted todas las posibilidades de abordar una dificultad.



Ejercicio N° 78



Ejercicio N° 81

EJERCICIOS DESDE EL N° 91 HASTA EL N° 120

POSICIÓN INICIAL SENTADO

Equilibrio
Estructuración del espacio circundante
Reconocimiento del espacio circundante

¡ No tenemos amigo, al trabajo, por que sabemos que el trabajo es juego, el juego de la vida !

RABINDRANATH TAGORE
POETA HINDÚ

PREMIO NOBEL año 1.913



Ejercicio N° 96

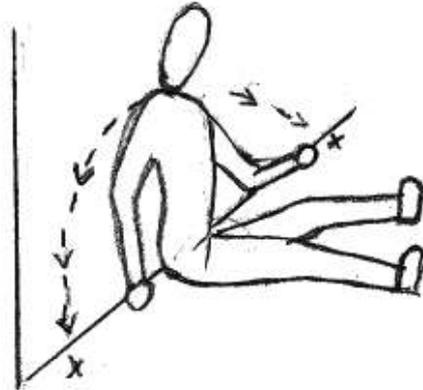


Ejercicio N° 106

- Al trabajar con una parte del cuerpo observar cada movimiento espontáneo de las extremidades.

EJERCICIO N° 91

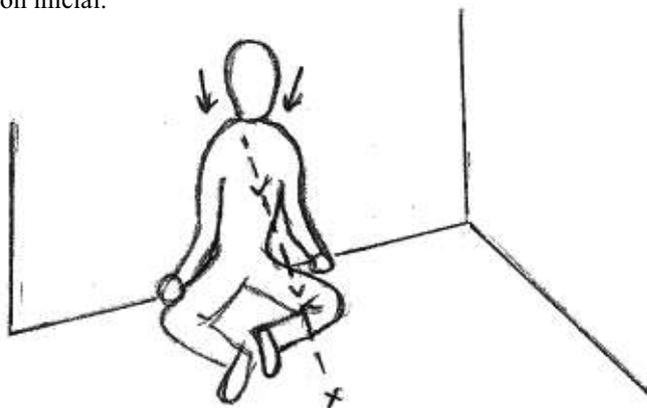
- Posición inicial sentado en el suelo, espalda apoyada en la pared.
- Piernas estiradas y abiertas.
- Brazos a los costados del cuerpo.
- Sentarse frente al niño con la misma postura y asirlo por los hombros.
- Deslizar lentamente la espalda hacia uno y otro costado.
- No separar la espalda de la pared
- Realizar levemente el balanceo.
- Extender el movimiento progresivamente intentando acercar el hombro al suelo.
- Permanecer unos segundos en cada nueva posición.
- Trabajar por igual lados derecho e izquierdo.



- Considerar cada movimiento espontáneo como posible punto de apoyo que pudiera facilitar la ejecución de algún ejercicio.

EJERCICIO N° 92

- Posición inicial sentado en el suelo; espalda apoyada en la pared.
- Piernas flexionadas sobre el suelo, juntando la planta de los pies.
- Sentarse frente al niño en igual postura.
- Asir por los hombros al niño e inclinar lentamente el tronco hacia delante.
- Realizar leve balanceo hacia adelante y atrás.
- Ampliar la distancia entre la espalda y la pared progresivamente.
- Acercar el rostro a los pies en lo posible.
- Regresar lentamente a la posición inicial.



- Transmitir los nuevos ejercicios a otras personas, puede favorecer a muchos niños.

- Realice usted primero el ejercicio, así podrá entender las dificultades que pudieran surgir; ello permitirá insertar cambios que adecuen el ejercicio al niño.

EJERCICIO N° 93

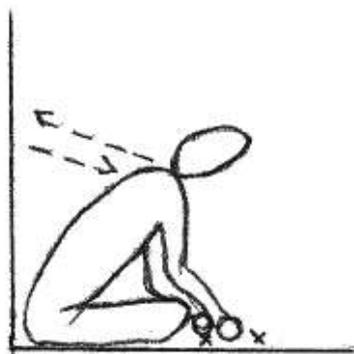
- Posición inicial sentado en el suelo, espalda apoyada en la pared.
- Piernas estiradas abiertas y/o cerradas.
- Brazos hacia abajo apoyando las manos en el suelo.
- Sentarse frente al niño en la misma postura.
- Empujar levemente por los hombros hacia la derecha e izquierda.
- Despegar la espalda de la pared y comenzar el balanceo hacia los costados.
- Intentar que el niño detenga el movimiento con su mano apoyada en el suelo.
- Apoyada la mano, detenerse unos segundos en cada lado.



- Siempre los primeros ejercicios se realizarán con mucha lentitud.

EJERCICIO N° 94

- Posición inicial sentado junto a la pared; torso inclinado hacia delante.
- Piernas abiertas dobladas hasta juntar los pies.
- Brazos estirados hacia adelante, manos apoyadas en el suelo.
- Sentarse frente al niño en la misma posición.
- Tomar por los hombros al niño y empujar lentamente hacia la pared.
- Volver a la posición inicial muy lentamente.
- Lograr que el niño detenga el movimiento con las manos.

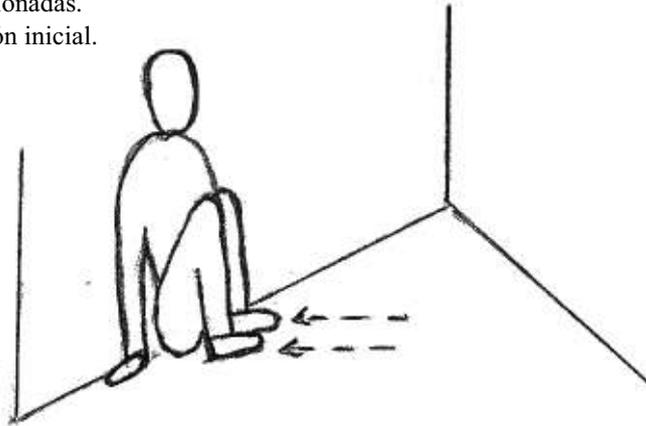


- Intente relacionar cada ejercicio con acciones de la vida cotidiana.

- Siempre debe verbalizar cada paso del ejercicio en el momento que los realiza.

EJERCICIO N° 95

- Posición inicial sentado en el suelo junto a la pared.
- Piernas levemente flexionadas y juntas, apoyando los talones.
- Brazos a los costados, con las manos apoyadas en el piso.
- Arrodillarse frente al niño y tomarlo de los pies.
- Ejercer presión sobre los pies.
- Realizando cortos movimientos acercar los pies hacia el cuerpo.
- No despegar los pies del suelo.
- Lograr que las piernas queden flexionadas.
- Volver de igual manera a la posición inicial.



- Los ejercicios representan los movimientos que el niño no puede realizar sin ayuda.

EJERCICIO N° 96

- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Brazos extendidos con las manos apoyadas en el piso.
- Piernas mínimamente separadas.
- Flexionar una pierna hasta apoyar el pie completamente.
- Arrodillarse frente al niño; sostener por la rodilla la pierna estirada.
- Tomar el pie apoyado y deslizarlo hacia el cuerpo con cortos movimientos.
- Sin despegar el pie del piso regresar también con cortos movimientos.
- Intentar aplicar solo un movimiento, flexionando y estirando la pierna.
- Trabajar ambas piernas alternadamente.



- En ocasiones solicite que observen su rutina.

- Conecta al niño con los elementos del entorno que él necesita .

EJERCICIO N° 97

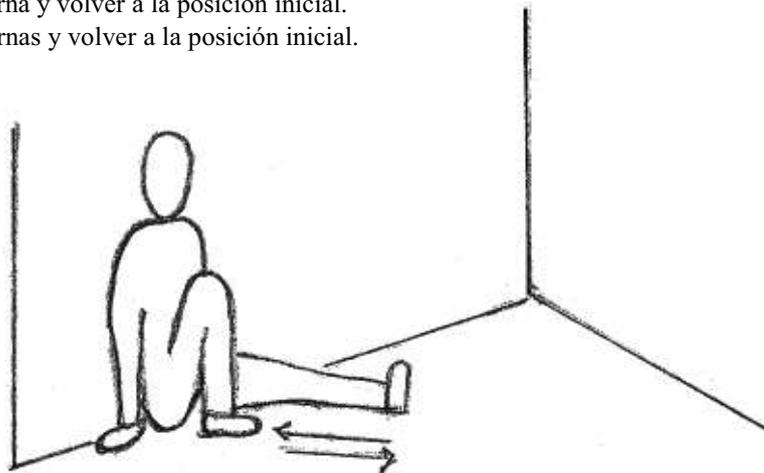
- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Brazos estirados a los costados del cuerpo apoyando las manos en el piso.
- Piernas levemente flexionadas apenas separadas.
- Arrodillarse frente al niño y tomar ambos pies.
- Deslizar los pies hacia adentro y hacia fuera sin detenerse.
- No ejecutar movimientos lentos.
- Trabajar ambas piernas a la vez.
- Chocar ambos pies con sus rodillas como tope.



- La lentitud de cada movimiento será aplicada en los comienzos, una vez practicados, aligerar cada uno de ellos.

EJERCICIO N° 98

- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Brazos a los costados con las manos apoyadas en el suelo.
- Piernas separadas y flexionadas.
- Arrodillarse frente al niño y tomar sus tobillos.
- Estirar una pierna y volver a la posición inicial.
- Estirar la otra pierna y volver a la posición inicial.
- Estirar ambas piernas y volver a la posición inicial.

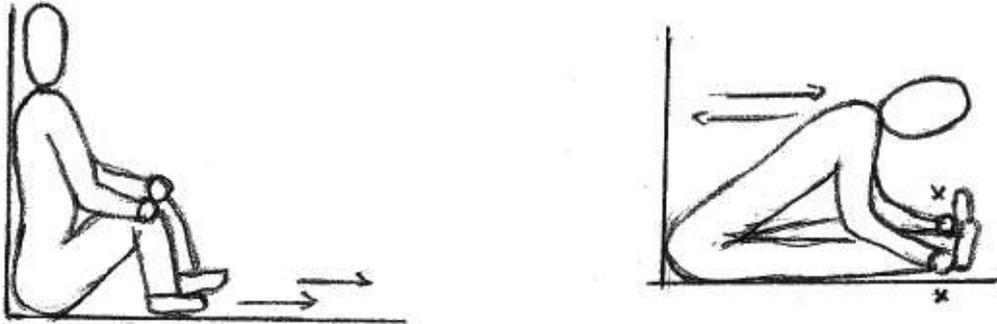


- Ayudar al niño a desplazarse permitirá alcanzar su independencia en algunas acciones.

- Siempre que un ejercicio lo permita, practicar el balanceo como danza.

EJERCICIO N° 99

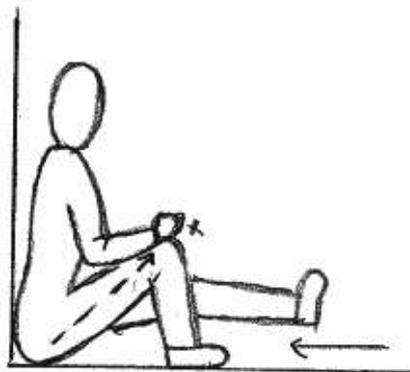
- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Piernas juntas y flexionadas.
- Manos apoyadas en el piso.
- Arrodillarse frente al niño colocando las rodillas como tope en cada pie.
- Tomar las manos del niño y llevarlas hacia delante hasta aferrar sus propias rodillas.
- Retire lentamente el tope instalado en cada pie.
- Estirar lentamente las piernas, primero una luego otra.
- Deslizar las manos ubicadas en las rodillas hasta los tobillos.
- Volver a la posición inicial y repetir.



- Antes de empezar cada ejercicio nuevo, permita al niño reconocer el entorno: deslizar las manos por la pared, apoyar la cabeza en la pared, o cualquier otra manera que fuera posible.

EJERCICIO N° 100

- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- La pierna derecha flexionada y la izquierda extendida.
- Brazos a los costados.
- Llevar la mano derecha y apoyarla sobre la rodilla de la pierna flexionada.
- El brazo izquierdo servirá de apoyo, con la mano sobre el piso.
- Alternar la postura de las piernas.
- El cambio de postura de las extremidades inferiores se hará muy lentamente.

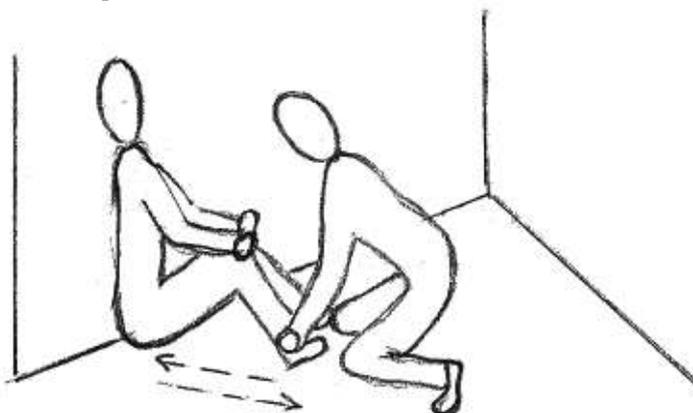


- Si incorpora un nuevo elemento en el lugar, acérquelo al niño para familiarizarse con ese objeto.

- Con cada movimiento que el niño incorpora, le es posible ampliar su espacio.

EJERCICIO N° 101

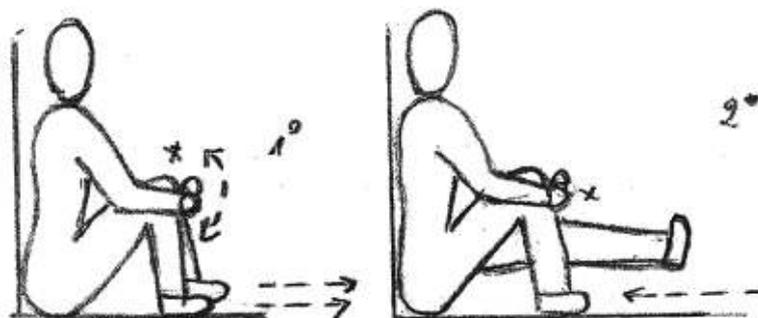
- Posición inicial sentado en el suelo con la cadera apoyada en la pared.
- Piernas flexionadas dejando un breve espacio entre ellas.
- Arrodillarse frente al niño.
- Tomar las manos del niño y ubicarlas aferrando cada rodilla del mismo lado.
- Asir ambos tobillos y deslizar los pies lentamente hacia adelante y atrás.
- No estirar las piernas, en ninguno de los movimientos.
- Repetir el movimiento pero deslizando un pie, permaneciendo el otro en su lugar.
- Alternar derecha e izquierda.



- Ayude al niño a descubrir su cuerpo.

EJERCICIO N° 102

- Posición inicial sentado en el suelo con la cadera apoyada en la pared.
- Piernas flexionadas y juntas, brazos a los costados.
- Llevar los brazos hacia adelante hasta lograr abrazar las rodillas.
- Estirar las piernas tratando que las manos queden sobre las rodillas.
- Volver a la posición inicial.
- Estirar una pierna y flexionar la otra.
- Llevar las manos hacia adelante hasta abrazar la rodilla de la pierna flexionada.
- Estirar la pierna, intentando que las manos permanezcan sobre la rodilla.
- Trabajar luego con la otra pierna.

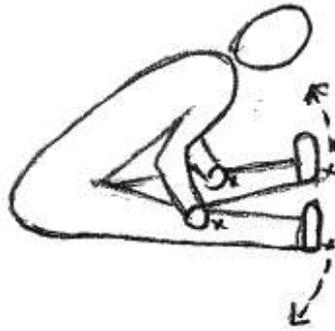


- Ayude al niño a descubrir el cuerpo de otro niño.

- Ayude al niño a acariciar su propio cuerpo.

EJERCICIO N° 103

- Posición inicial sentado en el suelo apartado de la pared.
- Piernas extendidas y juntas.
- Torso inclinado hacia adelante con las manos apoyadas en las rodillas.
- Tomar la punta de los pies y arrastrando los talones separar las piernas.
- El espacio producido entre las piernas será progresivamente más amplio.
- No despegar las manos de las rodillas.
- Volver a la posición inicial y repetir.



- A través del conocimiento del propio cuerpo, el niño intentará construir la imagen de sí mismo.

EJERCICIO N° 104

- Posición inicial sentado en el suelo alejado de cualquier apoyo.
- En caso de ser necesario, trabajar apoyado en la pared.
- La pierna derecha flexionada, sostenida por la rodilla con la mano del mismo lado.
- La pierna izquierda estirada.
- Brazo izquierdo estirado al costado del cuerpo.
- Apoyar la mano izquierda en el suelo, manteniendo el equilibrio.
- Permanecer en esa posición varios segundos.
- Trabajar el ejercicio alternando ambos lados.



- Ayude al niño a acariciar el rostro de otro niño.

- Practique de cada ejercicio lo que el niño puede realizar.

EJERCICIO N° 105

- Posición inicial sentado en el suelo sin apoyo.
- Piernas separadas.
- Doblar la pierna derecha apoyada sobre el piso.
- Tocar con el pie derecho la pierna del lado contrario.
- Rodear el tobillo de la pierna flexionada con la mano del mismo lado.
- La pierna izquierda permanecerá extendida.
- Apoyar la mano del mismo lado en la rodilla.
- Mantener esta posición unos segundos.
- Volver a la posición inicial.
- Alternar ambas piernas.



- Cada movimiento expresado en los ejercicios, es similar a los movimientos que realizamos en nuestro desplazamiento cotidiano.

EJERCICIO N° 106

- Posición inicial sentado en el suelo, piernas extendidas y abiertas.
- Brazos extendidos hacia delante con las manos apoyadas en el suelo.
- Doblar la pierna izquierda hasta tocar con el pie la pierna derecha.
- Colocar el pie izquierdo debajo de la pierna derecha.
- En esta posición ayudar a flexionar levemente la pierna derecha.
- Sostener esta postura algunos segundos.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Trabajar la misma postura con la otra pierna.

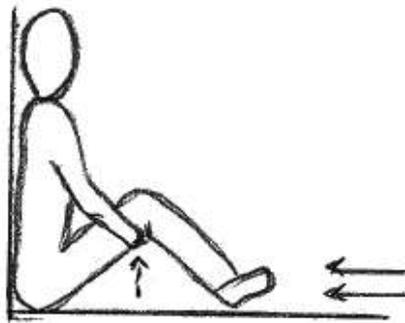


- No subestime la posibilidad de responder de un niño.

- Practicar varios ejercicios en el día, alternando movimientos nuevos con aquellos que el niño ya ha incorporado, logrando así la sensación placentera en el trabajo cotidiano.

EJERCICIO N° 107

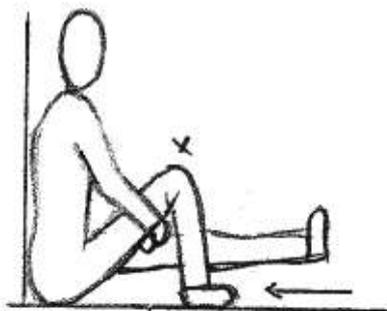
- Posición inicial sentado en el suelo apoyando la espalda en la pared.
- Piernas juntas, levemente flexionadas .
- Tomar las manos y llevarlas hasta las rodillas.
- Pasar las manos por debajo de las rodillas y abrazar las piernas.
- Permanecer unos segundos en esta postura.
- Presionar muy levemente las rodillas hacia abajo y extenderlas.
- Flexionar y estirar las piernas varias veces.
- El niño habrá de sentir en sus brazos esa leve presión.
- Volver a la posición inicial.



- No concentre mucho tiempo en un mismo ejercicio, lo importante es practicarlo diariamente.

EJERCICIO N° 108

- Posición Inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Piernas extendidas y separadas.
- Flexionar levemente la pierna derecha.
- Llevar ambas manos hasta la rodilla de la pierna flexionada.
- Pasar las manos por debajo de la rodilla; no apartar las manos durante el ejercicio.
- Tomar el pie derecho y presionar hacia adentro intentando flexionar totalmente la pierna.
- Deberá quedar el pie apoyado en el piso.
- Volver a la posición inicial y trabajar con la pierna izquierda.



- No es importante cuanto avanza, ni en cuanto tiempo.

- Ayude al niño a presionar con sus manos las articulaciones de las extremidades superiores e inferiores; deténgase unos segundos en cada articulación.

EJERCICIO N° 109

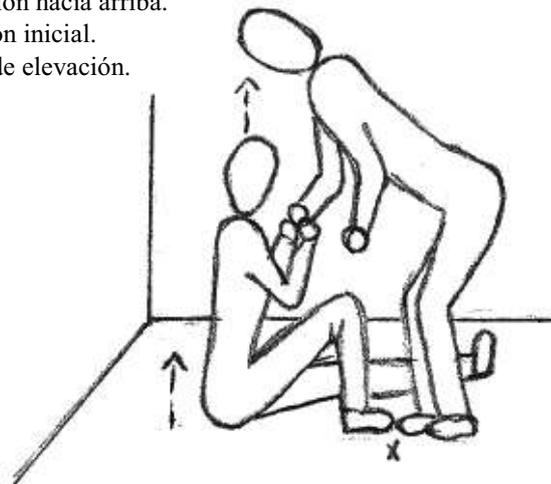
- Posición inicial sentado en el suelo con la espalda apoyada en la pared.
- Piernas unos centímetros separadas y flexionadas; pies apoyados en el piso.
- Pararse frente al niño; ubicar los pies de manera tal que impida estirar las piernas.
- Tomar ambas manos; intentar que el cuerpo se eleve muy lentamente.
- La elevación ha de realizarse poco a poco, en forma gradual.
- En lo posible lograr la posición erecta apoyando el cuerpo en la pared.
- Los glúteos se deslizarán por la pared.
- Regresar de la misma manera a la posición inicial.
- No elevar al niño en un solo movimiento.



- Adapte los ejercicios a las posibilidades motrices de cada niño.

EJERCICIO N° 110

- Posición Inicial sentado en el suelo junto a la pared.
- Pierna derecha flexionada apoyando el pie en el piso; pierna izquierda extendida.
- Pararse frente al niño haciendo tope en su pie derecho.
- Hacer que el niño aferre con ambas manos, su mano derecha.
- De no lograrlo hágalo usted por él, tome ambas manos.
- Comience a elevar el cuerpo ejerciendo presión hacia arriba.
- Elevar unos centímetros y volver a la posición inicial.
- Repetir aumentando gradualmente la altura de elevación.
- Alcanzar la posición erecta.
- Trabajar lado izquierdo.

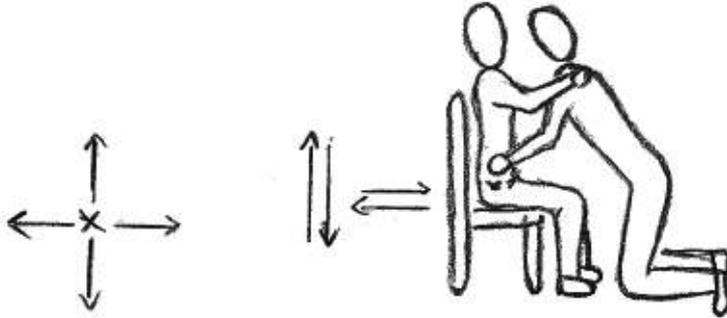


- Es importante que cada avance permita mejorar la calidad de vida.

- Mantener una secuencia en la ejecución de los ejercicios.

EJERCICIO N° 111

- Posición inicial sentado en una silla con la espalda apoyada en el respaldo.
- Pies apoyados en el piso.
- Utilizar una silla pequeña.
- Arrodillarse frente al niño; hacer que apoye las manos en sus hombros.
- Aferrar al niño por la cintura y deslizar el cuerpo hacia delante y atrás.
- Luego aplicar el mismo movimiento hacia uno y otro costado.
- Reconocer de esta manera los bordes del asiento.
- Puede realizar el ejercicio en el piso con las piernas dobladas.



- Algunos ejercicios representan la base que permite realizar otros ejercicios.

EJERCICIO N° 112

- Posición Inicial sentado en una silla con los pies apoyados en el piso.
- Cadera separada del respaldo, piernas separadas.
- Arrodillarse frente al niño, asir ambos tobillos.
- Colocar las manos del niño en sus hombros.
- Deslizar los pies haciendo que el cuerpo gire hacia un costado.
- Volver lentamente y seguir hasta el otro costado formando un círculo de 180°.
- Reconocerá de esta manera el espacio, entorno a la silla.
- Realizar el mismo movimiento pero tomándolo de las manos.
- Lograr que el niño desplace las piernas sin ayuda.



- Estimular, es incitar a ejecutar una acción.

- Siempre en el comienzo de un nuevo ejercicio usted habrá de ayudar al niño a realizar cada movimiento, hasta que éstos puedan ser incorporados a su rutina.

EJERCICIO N° 113

- Posición inicial sentado en el borde de la silla.
- Piernas algo separadas con los pies unos centímetros hacia adelante.
- Arrodillarse frente al niño; asir los tobillos.
- El niño deberá tomar a la persona por los hombros.
- Deslizar los pies hacia atrás.
- Ayudar a deslizar la cadera hacia atrás, hasta tocar el respaldo.
- Puede hacerlo presionado las rodillas, la cadera u otra parte del cuerpo.
- Volver la cadera la posición inicial.
- Repetir varias veces.



- Dejar de ayudar a realizar cada movimiento, únicamente si el niño puede aplicar por sí mismo.

EJERCICIO N° 114

- Posición inicial sentado en el borde de la silla.
- Piernas con breve espacio entre ellas.
- Arrodillarse frente al niño para que pueda apoyar las manos en sus hombros.
- Asir ambos tobillos y marcando pasos cortos, rotar hacia el lado izquierdo.
- Lentamente volver a la posición inicial y continuar hacia el lado derecho.
- Repetir el ejercicio pero tomando las rodillas; elevar en forma alternada cada pierna.
- Deslizarse hacia uno y otro costado, marcando pasos cortos
- Repetir ; intentar despegar una mano del hombro.

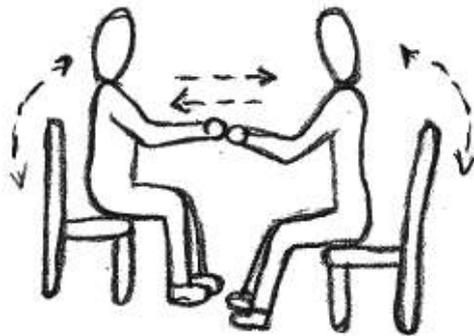


- Al mejorar la calidad de vida del niño, mejora la calidad de vida del grupo familiar.

- Combinar diferentes ejercicios solamente si el niño domina los movimientos de las partes del cuerpo que están comprometidas en cada uno de ellos.

Ejercicio N° 115

- Posición inicial sentado en la silla, sin apoyar la espalda.
- Pies apoyados en el suelo.
- Sentarse frente al niño en una silla de igual altura.
- Tomarse de las manos y comenzar a balancearse hacia uno y otro costado.
- El balanceo se practicará lentamente, formando una abanico cada vez mas abierto.
- No despegar los pies del piso.
- Realizar el mismo ejercicio aplicando el balanceo hacia adelante y atrás.
- Lograr que el niño aplique los movimientos sin ayuda.



- Trabajar en lugares que sean reconocidos por el niño, para evitar inquietarlo.

EJERCICIO N° 116

- Posición inicial sentado en la silla sin apoyarse en el respaldo.
- Pies apoyados en el piso.
- Brazos a los costados, con las manos aferradas al borde de la silla.
- Sentarse frente al niño y tomarlo de los hombros.
- Iniciar balanceo hacia los costados, adelante y atrás.
- Luego realizar balanceo formando círculos, girando hacia la derecha y/o hacia la izquierda.
- No cambiar de posición las manos y los pies.



- No descuide la vida social del niño.

- Evitar la presencia de personas ajenas al grupo familiar en el momento de la estimulación.

EJERCICIO N° 117

- Posición inicial sentado con la espalda derecha.
- Piernas separadas.
- Brazos flexionados con las manos apoyadas en la cara.
- Lentamente deslizar las manos por el cuerpo hacia abajo.
- Deslizar las manos por las piernas hasta los tobillos.
- Volver lentamente a las posición inicial.
- Realizar el mismo movimiento con una mano, permaneciendo la otra en el rostro.
- Alternar y repetir varias veces.



- Cuando cambie de lugar algún objeto o mueble, hágalo en presencia del niño; repita el cambio una vez más y ayúdelo a reconocer el nuevo espacio.

EJERCICIO N° 118

- Posición inicial sentado en el centro de la silla, espalda derecha.
- Piernas levemente separadas; no mover los pies del lugar.
- Brazos extendidos apoyando las manos en las piernas.
- Sentarse frente al niño en la misma posición.
- Deslizar las manos hasta la rodilla; permanecer en esta postura.
- Ejercer una leve presión en ambas rodillas y empujar el cuerpo hacia el respaldo.
- Volver lentamente a la posición inicial y repetir.
- Trabajar deslizando una mano hasta la rodilla, dejando la otra apoyada en la pierna.
- Alternar derecha e izquierda.



- En lo posible integrar las actividades con otros niños.

- En lo posible realizar los ejercicios con muy poca ropa, así el niño podrá sentir el deslizamiento de su mano sobre la piel.

EJERCICIO N° 119

- Posición inicial sentado próximo al borde delantero de la silla.
- Piernas juntas con los pies apoyados en el piso.
- Brazos extendidos, manos apoyadas en las rodillas.
- Lentamente deslizar las manos por las piernas hacia abajo.
- Al llegar a los pies detenerse unos segundos.
- Comenzar a reconocer los dedos de los pies tocándolos uno por uno.
- Las manos jugarán con el pie del mismo lado.
- Trabajar con ambas manos simultáneamente.
- Volver lentamente a la posición inicial.



- En algunos de los ejercicios en los cuales el niño trabajará con su cuerpo sentado, usted puede sentarse delante o detrás de él, si considera que una u otra postura facilita cada paso.

EJERCICIO N° 120

- Posición inicial sentado en el borde delantero de la silla.
- Piernas separadas pies apoyados en el piso.
- Brazos estirados apoyando ambas manos en la rodilla derecha.
- Deslizar las manos por la pierna hasta llegar al pie.
- Reconocer con los dedos todo el pie incluido el tobillo.
- Regresar lentamente a la posición inicial.
- Trabajar de igual modo con la pierna izquierda.
- Repetir varias veces.



- Familiarizado el niño con diferentes entornos, puede realizar las prácticas en cualquier lugar.



Ejercicio N° 108



Ejercicio N° 120

EJERCICIOS DESDE EL N° 121 HASTA EL N° 150

POSICIÓN INICIAL SENTADO

Equilibrio
Estructuración del espacio : extensión
Reconocimiento del espacio
Desplazamiento

“Hemos de combatir la discriminación
basándonos en los principios de la verdad,
la no violencia y el coraje.”

MAHATMA GANDHI 1.869 – 1.948
LIDER NACIONALISTA DE LA INDIA



Ejercicio N° 124



Ejercicio N° 127

- Nunca trabaje en silencio, exprese en voz alta cada paso.

EJERCICIO N° 121

- Posición inicial sentado sin apoyar la espalda en el respaldo.
- Piernas juntas con pies apoyados en el piso.
- Brazos estirados con las manos apoyadas en las piernas.
- Separar las piernas, deslizar las manos hacia delante, aferrar el borde de la silla.
- Deslizar las manos por el borde para su reconocimiento.
- Aplicar leve balanceo hacia delante y atrás.
- Mantener durante el balanceo los brazos estirados.
- Volver a la posición inicial.



- Cante en lo posible canciones afines con el ejercicio está practicando.

EJERCICIO N° 122

- Posición inicial sentado en el borde de la silla.
- Piernas abiertas, pies apoyados en el piso.
- Arrodillarse frente al niño y tomar sus manos.
- Hacer que se incline hacia adelante varias veces.
- En cada inclinación acercarse mas al piso.
- Lograr tocar el piso con una mano, y sostener la otra.
- Aplicar el mismo movimiento con la otra mano.
- Luego ambas manos tocarán el piso.
- Volver a la posición inicial.



- El balanceo puede ser practicado durante diferentes momentos del día.

- No se aparte del niño durante el ejercicio.

EJERCICIO N° 123

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada en el respaldo.
- Piernas separadas, pies apoyados en el piso.
- Brazos extendidos a los costados; manos aferrando bordes laterales de la silla.
- Tomar el pie derecho y acercarlo al pie izquierdo.
- Elevar el pie derecho deslizándolo sobre la pierna izquierda.
- Apoyar el pie sobre la rodilla; permanecer en esta posición unos segundos.
- Tomar la mano izquierda y llevarla lentamente hasta aferrar el tobillo del pie apoyado.
- Volver paso a paso a la posición inicial.
- Aplicar los mismos movimientos con el pie izquierdo.



- Considere de mucha importancia que el niño intente realizar por sí mismo algún movimiento.

EJERCICIO N° 124

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada en el respaldo.
- Piernas separadas con los pies apoyados.
- Manos aferradas a los bordes laterales de la silla.
- Ubique el pie derecho sobre la rodilla izquierda. (ej. N° 123)
- Lleve la mano derecha hasta apoyarla en la rodilla del mismo lado.
- Ayude al niño a presionar levemente la rodilla
- Volver a la posición inicial y trabajar el lado opuesto.



- Aunque el niño haya logrado el equilibrio sobre una silla, mantenga un entorno seguro.

- Intente siempre, que en la repetición del ejercicio, el niño realice el movimiento sin ayuda.

EJERCICIO N° 125

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada en el respaldo.
- Piernas separadas, pies apoyados en el piso.
- Brazos a los costados con las manos apoyadas en los bordes de la silla.
- Tomar el tobillo del pie derecho y elevar lentamente la pierna.
- Tocar con el talón el borde de la silla, luego bajar lentamente.
- Repetir el movimiento elevando la pierna cada vez más alto.
- Trabajar con la pierna izquierda.



- En todos los ejercicios, es indistinto iniciar por el lado izquierdo o derecho.

EJERCICIO N° 126

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada en el respaldo.
- Brazos a los costados con las manos aferrando los bordes de la silla.
- Piernas separadas, pies apoyados en el piso.
- Tomar el tobillo derecho, elevar el pie unos centímetros y soltarlo; repetir.
- Aplicar el mismo movimiento en pie izquierdo.
- Practicar con ambos pies a la vez.
- Realizar el movimiento alternando los pies dando forma a un leve pataleo.
- Desplazar los pies pataleando hacia los costados, adelante y atrás.



- También el pataleo puede ser practicado en cualquier momento del día.

- Siempre ejerza leve presión sobre cada articulación de las extremidades superiores e inferiores.

EJERCICIO N° 127

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada.
- Piernas separadas, pies apoyados en el piso.
- Tomar el tobillo derecho y elevar el talón.
- Apoyar la punta del pie; presionar levemente sobre cada uno de los dedos.
- Sin soltar la mano del tobillo comenzar a elevar lentamente la pierna.
- Apoyar el talón en el borde delantero de la silla.
- Llevar la mano derecha del niño hasta el tobillo y ayúdelo a presionar.
- Permanezca en esta postura unos segundos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Trabajar con la pierna izquierda.



- Tenga en cuenta que la respuesta al estímulo, generalmente no es inmediata.

EJERCICIO N° 128

- Posición inicial sentado en la silla con espalda apoyada.
- Brazos a los costados con las manos apoyadas en los bordes de la silla.
- Piernas separadas, pies apoyados en el suelo.
- Tomar el pie derecho colocando la mano por debajo del pie.
- Comenzar a elevar la pierna derecha y apóyela sobre la pierna izquierda.
- Mantenga las piernas cruzadas unos segundos.
- Aplicar balanceo de la pierna elevada.
- Volver a la posición inicial. Trabajar con la pierna izquierda.

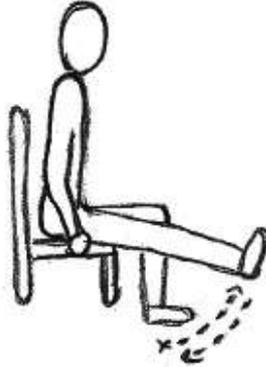


- Si la rutina preparada es comprendida con rapidez, prepare una nueva inmediatamente.

- Al comenzar la práctica de cada ejercicio, los movimientos deberán realizarlos lentamente.

EJERCICIO N° 129

- Posición inicial sentado con espalda apoyada en el respaldo.
- Brazos a los costados con las manos aferradas a los bordes de la silla.
- Piernas apenas separadas, con los pies apoyados en el piso.
- Tomar el talón del pie derecho, elevar y estirar la pierna.
- Volver a la posición inicial apoyado el pie con fuerza.
- Aplicar el movimiento en la pierna izquierda.
- Lograr mantener la pierna elevada sin apoyo, unos segundos.
- Repetir varias veces con la misma pierna antes de practicar con la otra.



- Si observa que el niño reproduce los movimientos por sí mismo, no aplique la lentitud; solamente habrá de tener en cuenta la rapidez de quien los ejecuta.

EJERCICIO N° 130

- Posición sentado en el borde delantero de la silla .
- Brazos a los costados con las manos aferrando los bordes laterales de la silla.
- Piernas apenas separadas, con los pies apoyados en el suelo.
- Tomar ambos pies por los talones quedando los dedos apoyados en el piso.
- Elevar los pies unos pocos centímetros.
- Repetir el movimiento elevando si es posible, cada vez más los pies.
- Permanezca en esta postura unos segundos.
- Vuelva lentamente las piernas a la posición inicial.
- Repetir hasta lograr soltar los pies.



- No tema ser un tanto exigente con el niño durante la práctica.

- Memorice cada paso de los ejercicios para evitar interrupciones durante la práctica.

EJERCICIO N° 131

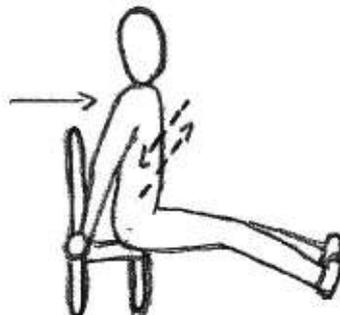
- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Brazos a los costados con las manos aferradas a los bordes laterales.
- Piernas estiradas con los talones apoyados en el piso.
- Inclinar levemente el cuerpo hacia adelante; realizar balanceo.
- Aumentar progresivamente la inclinación, hasta donde sea posible.
- Volver a la posición inicial.
- Inclinar el cuerpo hacia los costados; balanceo.
- Las manos deben permanecer en los bordes como punto de sostén.



- Una vez aprendido el ejercicio, deje de practicarlo.

EJERCICIO N° 132

- Posición inicial sentado en el borde de la silla, la espalda erguida.
- Brazos estirados hacia abajo y atrás, con las manos aferrando el respaldo en la parte baja.
- Piernas estiradas apoyando los talones.
- Inclinar el cuerpo hacia delante hasta quedar los brazos estirados.
- Volver a la posición inicial.
- Inclinar el cuerpo hacia la derecha hasta quedar el brazo izquierdo estirado.
- Volver a la posición inicial; realizar el mismo movimiento hacia la izquierda.
- Aplicar el ejercicio aferrado de una u otra mano.



- No se exceda más de una hora en ejercitación.

- Permita que el niño reconozca el entorno más cercano para evitar sentir miedo al vacío.

EJERCICIO N° 133

- Posición inicial sentado en el borde de la silla.
- Piernas apenas separadas, pies apoyados en el piso.
- Tomar las manos del niño y colocarlas en el pecho.
- Empujar suavemente llevando el torso hacia atrás.
- Apoyar la parte superior de la espalda en el respaldo.
- Estirar los brazos y volver lentamente a la posición inicial.
- Con la práctica será el niño quien habrá de aplicar la fuerza al volver.



- No descarte un ejercicio por considerar que presenta dificultades, probablemente no sea el momento para su aplicación.

EJERCICIO N° 134

- Posición inicial sentado en el borde delantero de la silla.
- Piernas un tanto separadas, pies apoyados.
- Pararse frente al niño, haciendo tope en los pies.
- Tomar las manos y estirar los brazos hacia arriba.
- Ejercer presión logrando despegar el cuerpo de la silla.
- Permanecer en esta postura unos segundos y volver rápidamente.
- Lograr despegar el cuerpo cada vez más alto.
- Levantarse y sentarse varias veces seguidas, sin erguir el cuerpo.



- Entre la práctica de los ejercicios debe establecerse un tiempo de descanso.

- Si para realizar algunos ejercicios usted considera necesario agregar otros puntos de apoyo, hágalo.

EJERCICIO N° 135

- Posición inicial sentado en el centro de la silla .
- Piernas apenas separadas con los pies apoyados en el suelo.
- Pararse frente al niño haciendo tope en los pies.
- Tomar las manos y muy lentamente elevar el cuerpo.
- Lograr pararse y permanecer en esa postura unos segundos.
- Volver muy lentamente a la posición inicial.
- Repetir varias veces hasta pararse y sentarse con rapidez.



- Terminada la práctica de un ejercicio descansar algunos minutos antes de comenzar con otro.

EJERCICIO N° 136

- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Brazos estirados hacia atrás, aferrando con las manos el respaldo.
- Piernas separadas con los pies apoyados.
- Tomar el tobillo derecho y elevar unos centímetros la pierna.
- Llevar la pierna hacia el costado derecho y bajarla.
- Levantar la pierna nuevamente y volver a la posición inicial.
- Aplicar el mismo movimiento en la pierna izquierda.



- Manifieste siempre su aprobación al terminar cada ejercicio.

- Después de practicar con el lado derecho, descanse unos segundos antes de aplicar el movimiento sobre el lado izquierdo.

EJERCICIO N° 137

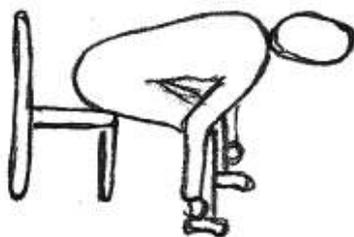
- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Piernas separadas con los pies apoyados.
- Desplazar la pierna derecha hacia fuera y al costado.
- Colocar ambas manos sobre la rodilla de la pierna desplazada.
- Deslizar las manos por la pierna hasta tocar los pies.
- El cuerpo quedará apoyado sobre la pierna.
- Apoyar las manos en el piso manteniendo el equilibrio del cuerpo.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Trabajar sobre el lado izquierdo.



- Permita que en cada postura, el niño explore con sus manos el espacio.

EJERCICIO N° 138

- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Piernas apenas separadas, con los pies apoyados en el suelo.
- Coloque cada mano en la rodilla de la pierna del mismo lado.
- Ayude a deslizar las manos por las piernas hasta tocar los pies.
- Quedará el cuerpo apoyado en ambas piernas.
- Separe las manos de los pies y apóyelas en el suelo.
- Explore con las manos el espacio alrededor de los pies.
- Volver lentamente a la posición inicial y repetir.



- Haga sentir al niño que usted disfruta realizando esta tarea.

- Los movimientos del cuerpo de cada ejercicio, son los mismos que usted realiza diariamente.

EJERCICIO N° 139

- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Piernas un poco separadas, con las manos apretando las rodillas.
- Flexionar los brazos y acercar el pecho a las piernas.
- Sin retirar las manos de las rodillas, apoyar levemente el pecho sobre las piernas.
- Estirar la pierna derecha, deslizando el pie sobre el piso.
- Apoyar solamente el talón, detenerse unos segundos y volver.
- Realizar el movimiento con la pierna izquierda.
- Estirar y flexionar las piernas en forma alternada, lentamente en un comienzo.



- Cada movimiento es posible debido a que el cuerpo funciona como un todo integrado.

EJERCICIO N° 140

- Posición inicial sentado en el centro de la silla.
- Piernas separadas con los pies apoyados.
- Brazos hacia atrás con las manos aferradas en el respaldo.
- Tomar el tobillo de la pierna derecha y elevarla unos centímetros.
- En un solo movimiento llevar la pierna hacia el costado derecho y apoyar.
- Soltar la mano izquierda y apoyarla en la rodilla izquierda.
- En un solo movimiento llevar la pierna izquierda junto a la pierna derecha.
- Volver de la misma manera a la posición inicial.
- Trabajar el lado izquierdo aplicando los movimientos explicados.



- Evite que el niño perciba sus preocupaciones.

- Algunos ejercicios pueden presentar dificultades para el niño, luego deberá ubicarse usted detrás o delante de él y realizarlos juntos.

EJERCICIO N° 141

- Posición inicial sentado sobre un trozo de madera, de 20 cm de altura aproximadamente.
- Piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.
- Tomar las manos y ayudar a desplazarse unos centímetros hacia uno y otro lado.
- Aprendido el movimiento, moverse dando un giro de 360°.
- Realizar el giro hacia la derecha e izquierda.
- Posteriormente aplique el movimiento marcando pequeños pasos con los talones.
- No es necesario que levante cada pie, sino que puede deslizarlos por el piso.
- Repetir aumentando la altura del elemento utilizado.



- Usted habrá de seleccionar los ejercicios que el niño puede realizar.

EJERCICIO N° 142

- Posición inicial sentado en el trozo de madera.
- Piernas estiradas con talones apoyados.
- Brazos estirados, con las manos apoyadas en bordes laterales.
- Inclinarle frente al niño, y tomar su cadera.
- Acercar la cadera al borde del trozo de madera.
- Aplicando cortos movimientos avanzando hasta la orilla, regresar de igual modo.
- Practique el mismo movimiento, ubicándose detrás del niño.
- Aumente la altura de la madera.

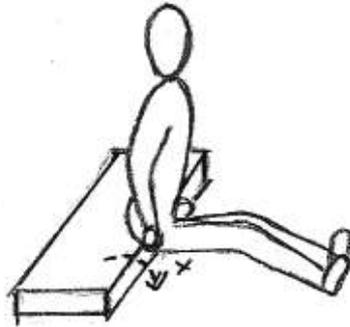


- Comiencen a bailar cuando las oportunidades se presenten.

- Tener en cuenta que un mínimo movimiento requiere el máximo esfuerzo.

EJERCICIO N° 143

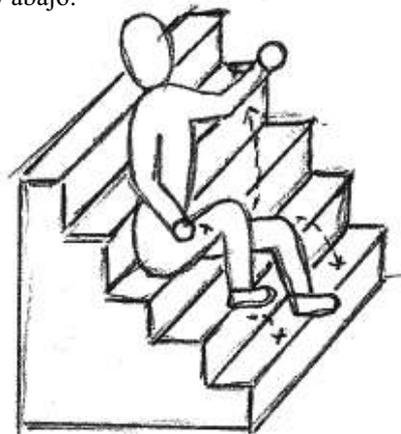
- Posición inicial sentado sobre el trozo de madera o tabla.
- Piernas estiradas con talones apoyados.
- Deslizar la cadera hasta el borde de la madera.
- Muy lentamente llevar la cadera al suelo.
- Volver a la posición inicial y repetir.
- Aumentar la altura del elemento utilizado.
- Posteriormente hacerlo con rapidez.



- Festeje con el niño por cada logro alcanzado.

EJERCICIO N° 144

- Posición inicial sentado en una escalera fija. (escalones de 10 cm de altura)
- Espalda apoyada, brazos extendidos con las manos sobre las piernas.
- Piernas dobladas apoyando los pies en el siguiente escalón.
- Lentamente deslizar la mano derecha hacia fuera y arriba.
- Ubicar el brazo sobre el escalón en el cual apoya la espalda.
- Volver y trabajar el lado izquierdo.
- Posteriormente deslizar el pie derecho hacia adelante y abajo.
- Apoyar el pie en el siguiente escalón.
- Volver a la posición inicial y trabajar el pié izquierdo.



- Relacione algunos ejercicios con sonidos musicales.

- Practique algunos ejercicios sobre cualquier objeto de la casa cuya forma permite la aplicación de cada paso explicado.

EJERCICIO N° 145

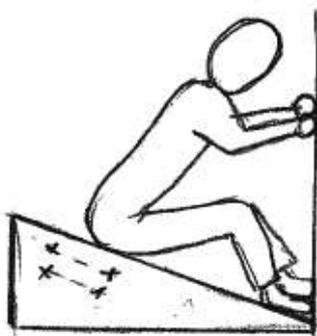
- Posición Inicial sentado sobre una pequeña plataforma inclinada a 30 cm de altura.
- Piernas extendidas con las manos apoyadas en sus hombros.
- Tomar con ambas manos la cadera.
- Descender moviendo la cadera alternadamente.
- Continuar hasta quedar sentado en el piso.
- Volver a la posición inicial, realizando los mismo movimientos ascendentes.
- Posteriormente repita el ejercicio tomándolo de la cintura.
- Intente aplicar muy lentamente el deslizamiento sin interrupción.
- Intente practicar aumentando unos centímetros la altura de la plataforma.



- Cualquier momento y cualquier lugar habrá de facilitar la aplicación de algunos ejercicios.

EJERCICIO N° 146

- Posición inicial sentado en una plataforma inclinada a 30cm de altura.
- Ubicar la plataforma frente a la pared.
- Piernas extendidas, con los pies apoyados contra la pared.
- Ayudar a descender unos centímetros, moviendo la cadera alternadamente.
- Extender los brazos hacia adelante y apoyar las manos en la pared
- No llegar hasta el final de la plataforma.
- En esa posición comenzar a ascender de igual forma que el descenso.
- Posteriormente descender y ascender con deslizamiento.
- Al ascender presione las rodillas hacia abajo.



- En lo posible relacione un movimiento con el sonido que éste produce: arrastrar el pie, aplaudir, etc.

- Si ha sido necesario dividir un ejercicio en varias partes, posteriormente deberá intentar integrarlo.

EJERCICIO N° 147

- Posición inicial sentado en el borde de una mesa cuya altura permita al niño apoyar los pies en el suelo.
- Piernas estiradas sobre la mesa, quedando en el borde el lado derecho del cuerpo.
- Brazos extendidos con las manos apoyadas sobre la mesa, en el costado izquierdo del cuerpo.
- Bajar lentamente una pierna hasta apoyar la punta del pie en el suelo.
- Bajar lentamente la otra pierna y acercar las manos al borde de la mesa.
- Permanecer unos segundos sentado sobre la mesa con los pies sin apoyar.
- Girar hacia el lado opuesto.
- Aplicar los mismos pasos comenzando con la pierna izquierda.
- Volver a la posición inicial; repetir.



- Adapte los pasos de un ejercicio, sin que implique una gran modificación del mismo.

EJERCICIO N° 148

- Posición inicial sentado en el borde de la mesa.
- Pierna derecha extendida con el pie apoyado en el suelo.
- Pierna izquierda extendida sobre la mesa.
- Llevar el pie hacia fuera de la mesa sin bajar la pierna.
- El pie quedará suspendido en el vacío.
- Permanecer en esta posición sosteniendo al niño de las manos.
- Intentar el equilibrio soltando una o las dos manos.
- Trabajar el mismo movimiento en el lado opuesto.

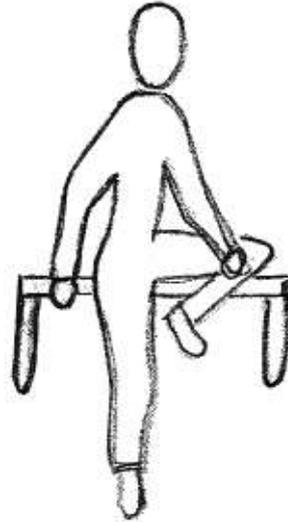


- Trabajar más tiempo sobre las partes del cuerpo que servirán de apoyo.

- Si el niño manifiesta cansancio, no insistir en la ejecución de un ejercicio.

EJERCICIO N° 149

- Posición Inicial sentado en el borde de la mesa.
- Pierna derecha extendida con el pie apoyado en el suelo.
- Pierna izquierda flexionada y apoyada en el borde de la mesa.
- Girar levemente el cuerpo hacia la izquierda.
- Extender los brazos y aferrar los bordes de la mesa.
- Mantener el equilibrio; no flexionar los brazos.
- Volver a la posición inicial con lentitud.
- Realizar los mismos movimientos apoyando el pie izquierdo.



- Descanse si el niño manifiesta somnolencia.

EJERCICIO N° 150

- Posición inicial sentado en la silla .
- Acercar una pequeña mesa muy próxima al pecho.
- Colocar ambas manos en el borde de la mesa.
- Ayudar a empujarla, alejándola del pecho.
- Acercar nuevamente la mesa y repetir la acción.
- Posteriormente invertir el ejercicio.
- Ayudar a acercar el objeto alejado.



- Relacione los movimientos logrados con las actividades de la vida cotidiana.



Ejercicio N° 130

Ejercicio N° 128



EJERCICIOS DESDE EL N° 151 HASTA EL N° 180

POSICIÓN INICIAL ARRODILLADO

Equilibrio
Ampliación de la estructura espacial
Reconocimiento del espacio
Desplazamiento

“Moverse, desplazarse, transitar por diferentes espacios,
son actos que constituyen la convicción de ser independientes”.

HERNAN ZUCCHI
Filósofo



Ejercicio N° 152

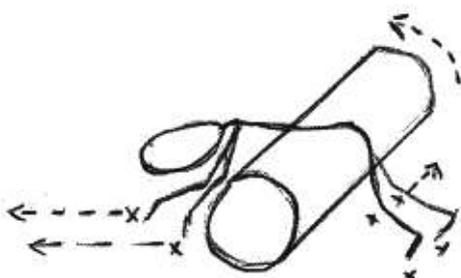


Ejercicio N° 153

- Si un niño no puede ir solo hacia el mundo, hazlo con él.

EJERCICIO N° 151

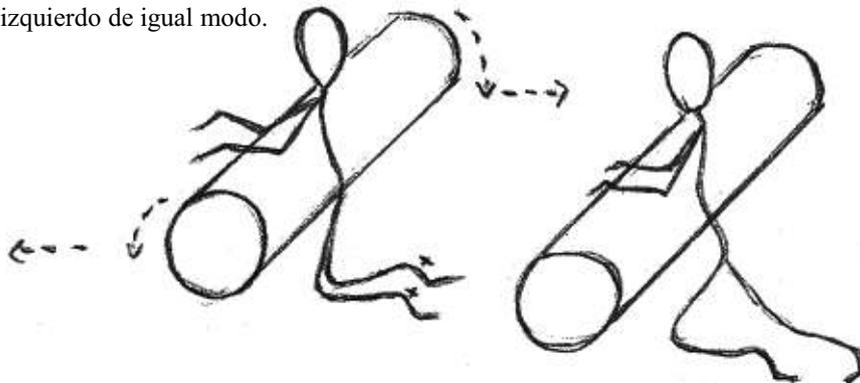
- Posición inicial arrodillado.
- El cuerpo apoyado sobre un almohadón de forma cilíndrica.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Lentamente rotar el almohadón hacia adelante, unos pocos centímetros.
- Las piernas quedarán estiradas, apoyando la punta de los pies.
- Aferrar las rodillas del niño ayudando a mantener las piernas estiradas.
- Permanecer en esta postura unos segundos y volver lentamente.
- Repetir varias veces, siempre tomando las rodillas.



- Si un niño no puede alcanzar al mundo, acerca el mundo hacia él.

EJERCICIO N° 152

- Posición inicial arrodillado frente a un almohadón de forma cilíndrica.
- El cuerpo inclinado hacia adelante apoyando los brazos en el almohadón.
- Mover el almohadón rotándolo brevemente hacia adelante y atrás.
- En el balanceo no despegar las rodillas del suelo.
- Posteriormente, tome el pie derecho y aferre la rodilla del mismo lado.
- Presionar la rodilla hacia atrás y lentamente lograr estirar la pierna.
- Apoyar la punta del pie.
- Aplicar una leve presión sobre los talones, hacia adelante.
- Volver lentamente a la posición inicial y repetir varias veces.
- Trabajar el lado izquierdo de igual modo.

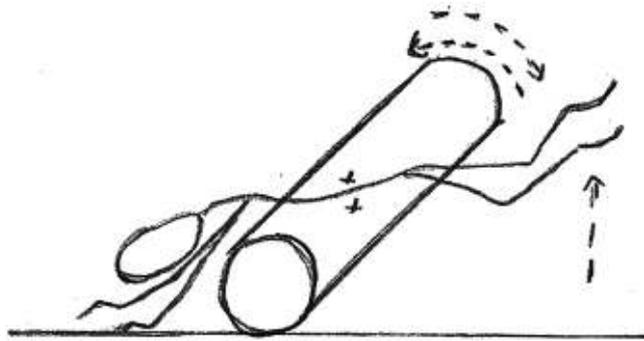


- El mundo debe ser tocado.

- Los ejercicios están presentados en relación a la posición inicial.

EJERCICIO N° 153

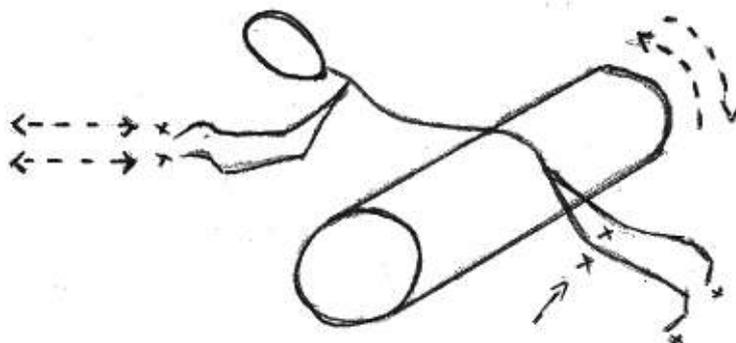
- Posición inicial arrodillado con el cuerpo apoyado sobre un almohadón de forma cilíndrica.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Piernas extendidas hacia atrás apoyando la punta de los pies en el suelo
- Tomar por la cintura al niño y empujar hacia adelante.
- Tocar con las manos el piso.
- Los pies quedarán despegados del piso.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Mantener las piernas estiradas.
- Repetir muchas veces.



- La numeración de los ejercicios sólo refiere a la cantidad presentada en este libro.

EJERCICIO N° 154

- Posición inicial arrodillado con el cuerpo apoyado en el almohadón.
- Brazos extendidos hacia adelante con las manos apoyadas en el almohadón.
- Piernas extendidas hacia atrás con la punta de los pies apoyadas en el piso.
- Arrodillarse frente al niño, tomar sus manos y llevarlo hacia usted.
- Aferrar las piernas y realizar movimientos hacia adelante y atrás.
- Evitar que en el balanceo las rodillas toquen el piso.
- Volver lentamente a la posición inicial y repetir.
- Posteriormente, si es factible, amplíe el ejercicio avanzando hasta salir del almohadón.

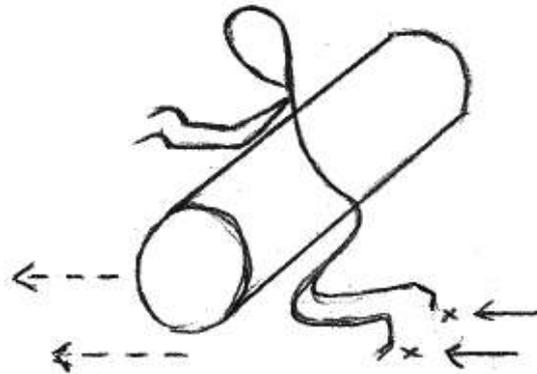


- Debemos oler los aromas del mundo.

- Observar detenidamente el comportamiento del niño ante situaciones diversas.

EJERCICIO N° 155

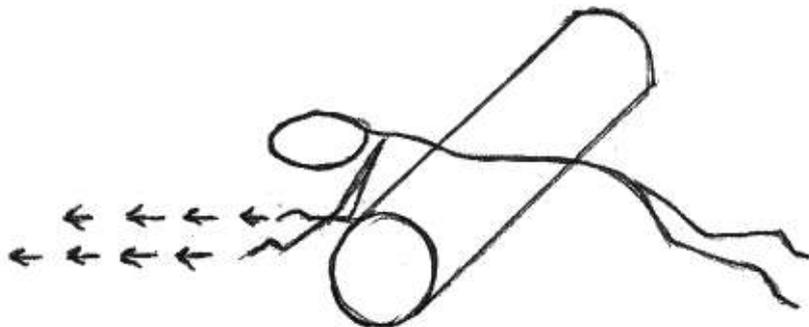
- Posición inicial arrodillado con el pecho apoyado sobre el almohadón.
- Brazos extendidos hacia adelante.
- Arrodílese detrás del niño, colocando sus rodillas como tope en los pies.
- Ayudar a dar un pequeño paso hacia adelante, empujando una y otra pierna.
- Avance con sus rodillas detrás de los pies.
- Observe que el almohadón se desplace
- Lograr avanzar breves espacios.
- Repetir varias veces.



- Establecer una buena relación con el niño.

EJERCICIO N° 156

- Posición inicial con el cuerpo apoyado en el almohadón.
- Brazos extendidos hacia adelante con las manos apoyadas en el piso.
- Piernas estiradas juntas o separadas
- Avanzar con las manos un espacio y volver de igual manera.
- Aumentar el número de avances sin despegar el cuerpo del almohadón.
- Volver a la posición inicial retrocediendo la misma cantidad de avances.
- Repetir.

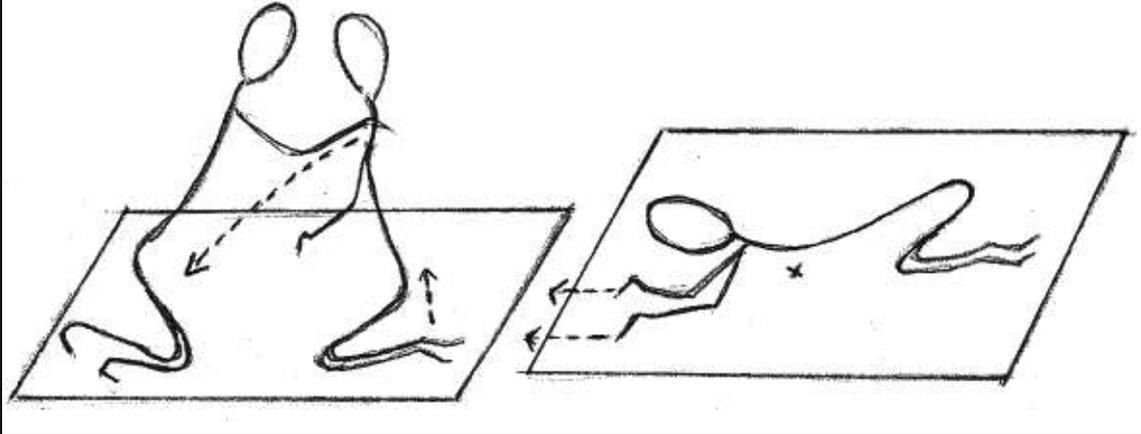


- El mundo debe ser escuchado.

- El niño habrá de reconocer en el estimulador, a la persona que ha de ayudarlo.

EJERCICIO N° 157

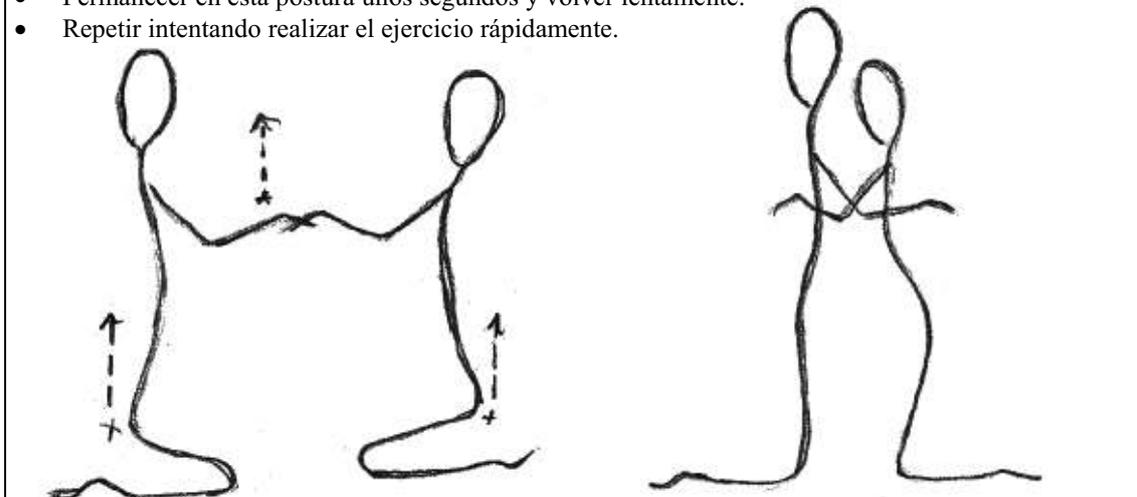
- Posición inicial arrodillado, apoyando los glúteos sobre los talones.
- Brazos extendidos con las manos apoyadas en el almohadón.
- Ubíquese arrodillada frente al niño.
- Tome por las axilas el cuerpo y despegue los glúteos de los pies.
- Lleve el cuerpo hacia adelante hasta apoyar el pecho en el almohadón.
- Permanecer en esta postura unos segundos.
- Retroceder lentamente hasta la posición inicial.



- Organice un plan de trabajo diario, no improvise.

EJERCICIO N° 158

- Posición inicial arrodillados uno frente al otro.
- Rodillas enfrentadas; glúteos apoyados en los talones.
- Tomarse de las manos.
- Levantar los brazos para elevar el cuerpo sin despegar las rodillas del piso.
- Lograr que el niño abraze a la persona que estimula.
- Permanecer en esta postura unos segundos y volver lentamente.
- Repetir intentando realizar el ejercicio rápidamente.



- Ayude a mirar al mundo después de haberlo visto.

- Trabajar sin ansiedad y con la mayor tranquilidad.

EJERCICIO N° 159

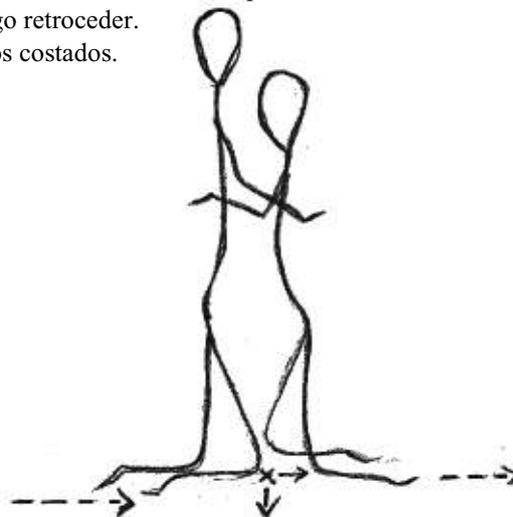
- Posición inicial arrodillados.
- Cuerpos erectos, abrazados.
- Iniciar balanceo hacia uno y otro costado.
- Despegar alternativamente las rodillas del suelo.
- Comenzar a desplazarse de manera circular.
- Siempre con balanceo girar hacia la derecha e izquierda.



- La colaboración siempre es necesaria, trabaje en equipo.

EJERCICIO N° 160

- Posición inicial arrodillados.
- Cuerpos abrazados.
- Rodillas enfrentadas.
- Empuje con su pierna derecha la pierna izquierda del niño.
- Usted dará un paso adelante; realizar el mismo movimiento con la otra pierna.
- Comenzar a avanzar de rodillas unos pasos, luego retroceder.
- Si es posible, realizar el desplazamiento hacia los costados.

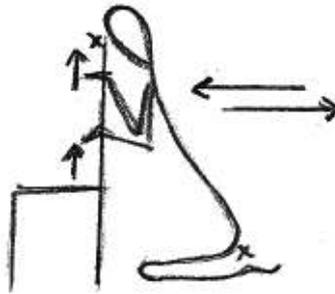


- Evalúe su propio trabajo constantemente.

- Alguien dijo “ No te des por vencido ni aún vencido ”.

EJERCICIO N° 161

- Posición inicial arrodillado frente al respaldo de una silla (o una reja).
- Sentado sobre sus talones.
- Brazos extendidos con las manos aferrando los costados del respaldo.
- Subir las manos alternadamente algunos centímetros.
- Acercar el torso hasta tocar con la cabeza el respaldo.
- No despegar el cuerpo de los talones.
- Volver lentamente a la posición inicial.



- Seleccione el ejercicio que el niño puede realizar, teniendo en cuenta su motricidad.

EJERCICIO N° 162

- Posición inicial arrodillado.
- Manos aferradas a barrotes (reja o silla).
- Sentado sobre sus talones.
- Subir las manos hasta quedar los brazos estirados.
- Ubicarse detrás del niño y tomarlo por la axila,
- Brevemente despegar el cuerpo de los talones.
- Subir y bajar varias veces, flexionando y estirando los brazos.
- Permita que el niño intente realizar el movimiento sin ayuda.

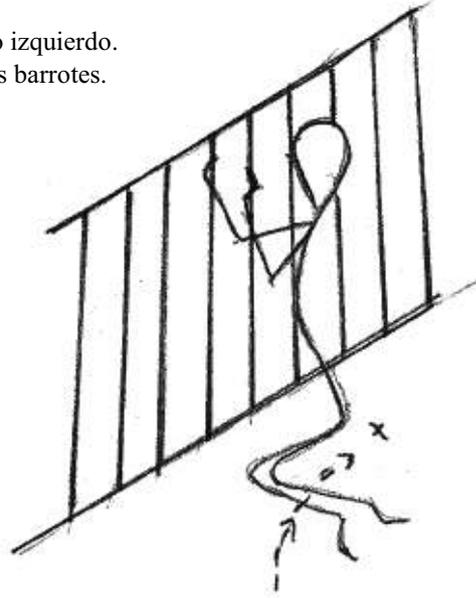


- No lograr realizar un ejercicio no significa fracaso.

- Cada movimiento es causa y efecto de otro movimiento.

EJERCICIO N° 163

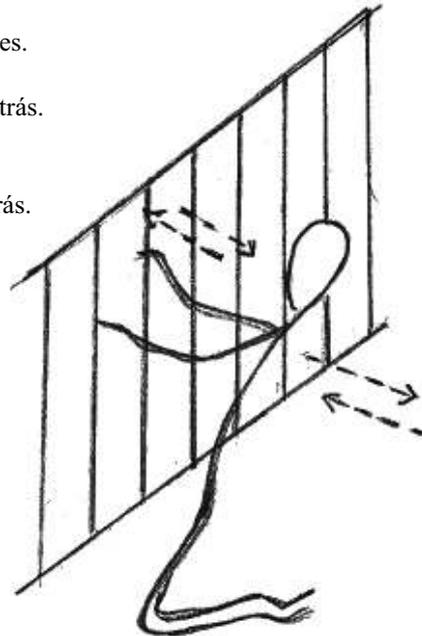
- Posición inicial arrodillado.
- Brazos extendidos con las manos aferrando los barrotes.
- Sentarse sobre sus talones.
- En esta posición mover la cadera hacia el costado izquierdo.
- Sentarse en el suelo sin despegar las manos de los barrotes.
- No estirar las piernas.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Aplicar el movimiento hacia el lado derecho.



- En la realización de la estimulación intervienen las facultades de pensar y querer.

EJERCICIO N° 164

- Posición inicial arrodillado.
- Brazos flexionados con las manos aferradas a los barrotes.
- Cuerpo erguido frente a los barrotes.
- Estirar lentamente los brazos llevando el cuerpo hacia atrás.
- No apoyar las caderas sobre los talones.
- Flexionar nuevamente los brazos.
- El movimiento es similar al balanceo hacia delante y atrás.

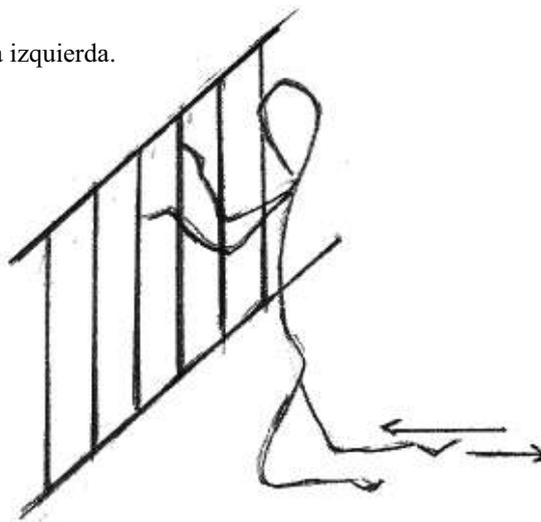


- Acercar al niño al mundo, requiere establecer relaciones con él.

- Reflexione : “ la posibilidad supera la realidad ”.

EJERCICIO N° 165

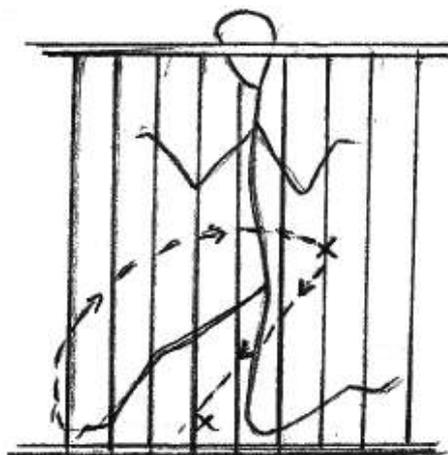
- Posición inicial arrodillado.
- Cuerpo apartado de los barrotes.
- Brazos extendidos con las manos aferrando los barrotes.
- Estirar hacia atrás la pierna derecha.
- Volver a la posición inicial lentamente.
- Realizar el mismo movimiento con la pierna izquierda.



- Su razonamiento permitirá argumentar la aprobación o no del trabajo realizado.

EJERCICIO N° 166

- Posición inicial arrodillado.
- Cuerpo separado de los barrotes.
- Brazos estirados con las manos aferrando los barrotes.
- En esta posición estirar la pierna derecha hacia el costado.
- Mover la pierna estirada hacia atrás deslizando el pie por el piso.
- Flexionar la pierna quedando en la posición inicial.
- Aplicar el mismo movimiento con la pierna izquierda.

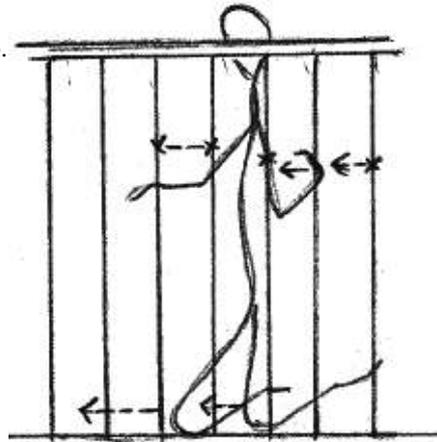


- Defina por qué usted acepta realizar estos ejercicios.

- La perseverancia nos permite avanzar.

EJERCICIO N° 167

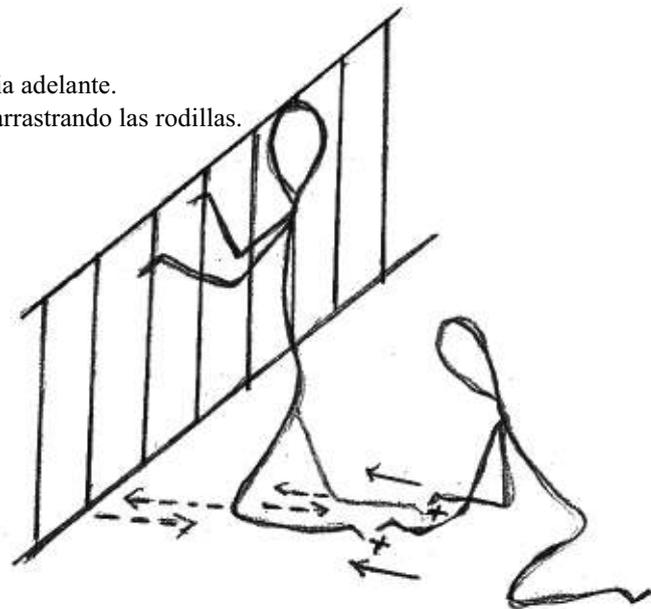
- Posición Inicial, arrodillado frente a una reja con barrotes.
- Manos aferrando los barrotes.
- Brazos flexionados.
- Desplazar la pierna derecha unos centímetros hacia el costado.
- Desplazar la mano derecha hasta aferrar el siguiente barrote.
- Desplazar la pierna izquierda hasta acercarla a la pierna derecha.
- Desplazar la mano izquierda hacia la derecha y aferrar el siguiente barrote.
- Volver a la posición inicial.
- Aplicar los mismos movimientos hacia el lado izquierdo.



- La aflicción impide descubrir los logros.

EJERCICIO N168

- Posición inicial arrodillado frente a la reja.
- Manos aferrando los barrotes.
- Brazos estirados, no rígidos.
- Ubicarse detrás del niño y arrodillarse.
- Empujar los pies alternativamente hacia adelante.
- Acercar al niño a la reja y retroceder, arrastrando las rodillas.

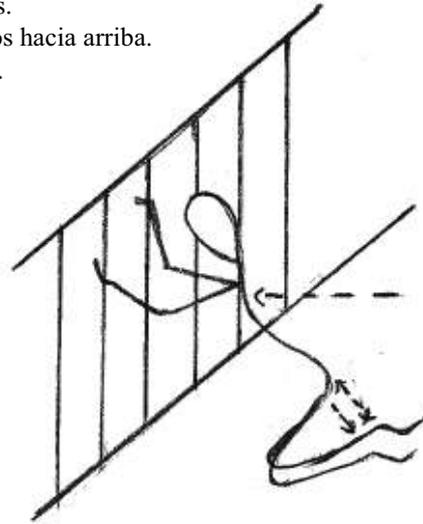


- No permita que la constancia decaiga.

- Analice la realidad con la que debe trabajar.

EJERCICIO N° 169

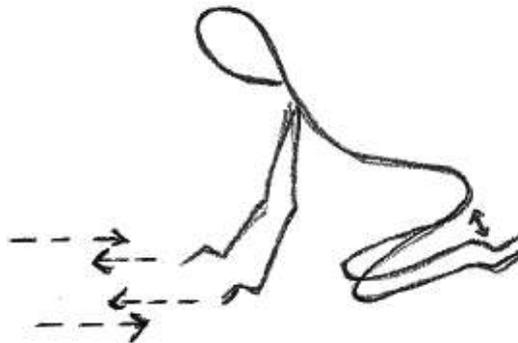
- Posición inicial arrodillado, apartado unos centímetros de la reja.
- Sentado sobre los talones.
- Tomar las manos del niño, ubicándose detrás de él.
- Lentamente estirar los brazos hacia adelante.
- Inclinar el cuerpo hacia la reja hasta aferrar los barrotes.
- Despegar la cadera de los talones empujando los glúteos hacia arriba.
- Volver rápidamente al retirar las manos de los barrotes.



- El niño con el cual ha de trabajar no tiene capacidades diferentes, sino disminuidas.

EJERCICIO N° 170

- Posición inicial arrodillado, sentado sobre los talones.
- Brazos estirados hacia adelante con las manos apoyadas en el piso.
- Deslizar ambas manos unos centímetros hacia adelante.
- Volver a la posición inicial.
- Posteriormente deslizar las manos en forma alternada hacia adelante.
- Intentar en el avance, deslizando las manos, o despegándolas del piso.
- Volver a la posición anterior.



- La estimulación es una tarea permanente.

- Adapte los objetos existentes en la casa, a las exigencias de algunos ejercicios.

EJERCICIO N° 171

- Posición inicial arrodillado sobre una silla, mirando hacia el respaldo.
- Los pies quedarán fuera del asiento, suspendidos.
- Brazos extendidos con las manos aferrando el respaldo.
- Cuerpo levemente inclinado hacia adelante.
- Deslizar lentamente la pierna derecha hacia el costado.
- Al llegar al borde del asiento intentar bajar la pierna.
- Apoyar el pie en el piso.
- Volver a la posición inicial.
- Realizar los mismos movimientos con la pierna izquierda.



- Realice los ejercicios empleando el espacio existente en la casa, con los elementos que allí se encuentran.

EJERCICIO N° 172

- Posición inicial arrodillado sobre una silla mirando hacia el respaldo.
- Pies suspendidos en el borde del asiento.
- Rodillas apoyadas en el centro del asiento.
- Brazos extendidos aferrando el respaldo de la silla.
- Extender la pierna derecha lentamente hacia atrás.
- Bajar la pierna lentamente e intentar apoyar el pie en el piso.
- Volver lentamente a la posición inicial.
- Aplicar los mismos movimientos con la pierna izquierda.

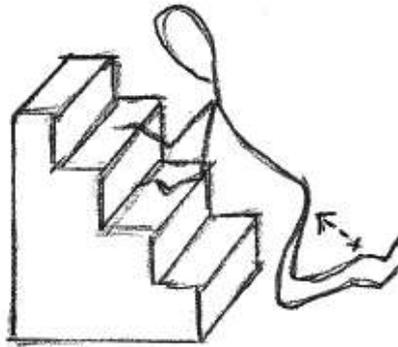


- La movilidad permite descubrir los espacios que nos rodean.

- Inicie la rutina diaria a partir de lo que el niño sabe hacer.

EJERCICIO N° 173

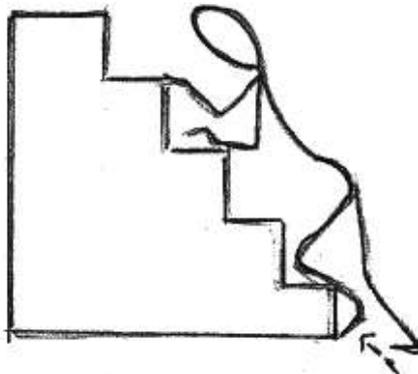
- Posición inicial arrodillado frente a una escalera fija.
- Sentado sobre los talones.
- Reconocer la forma de los escalones deslizándose las manos sobre ellos.
- Apoyar las manos un escalón más arriba.
- Ayudar a erguir el cuerpo, permaneciendo de rodillas.
- Quedar en esa posición con los brazos estirados y manos apoyadas.
- Mantener el equilibrio unos segundos.
- Volver lentamente y repetir.



- Arme nuevos ejercicios a partir de lo que el niño puede hacer.

EJERCICIO N° 174

- Posición inicial arrodillado frente a una escalera fija.
- Cuerpo erguido, con las manos apoyadas en el escalón siguiente.
- Elevar la pierna derecha, hasta el escalón siguiente.
- Ayudar a elevar la mano derecha al siguiente escalón.
- Permanecer unos segundos en esta posición y volver lentamente.
- Aplicar los mismos movimientos con las extremidades del lado izquierdo.
- Repetir varias veces en diferentes momentos.
- Lograr que el niño intente realizar los movimientos sin ayuda.

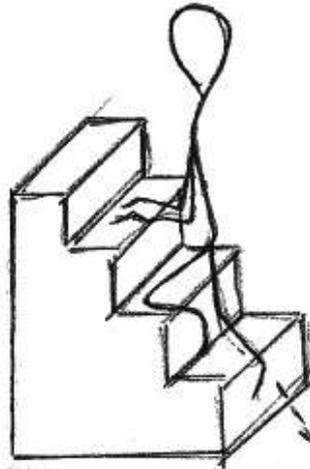


- El desplazamiento del cuerpo permite estructurar el espacio.

- Todo ejercicio que usted haya preparado, deberá previamente ser analizado y actuado, para asegurar la posibilidad de ser aplicado.

EJERCICIO N° 175

- Posición inicial arrodillado sobre el segundo escalón de la escalera.
- Manos apoyadas sobre el tercer escalón.
- Ayudar a deslizar lentamente la rodilla derecha hacia atrás.
- Deslizar la rodilla hacia abajo hasta apoyarla en el primer escalón.
- Deslizar una y otra mano hacia el segundo escalón.
- Aplicar los mismos pasos con la pierna izquierda.
- Repetir los movimientos hasta llegar al piso.
- Subir los dos escalones de igual manera.



- Avance lentamente..... pero avance.

EJERCICIO N° 176

- Posición inicial arrodillado frente al respaldo de una silla fija.
- Brazos extendidos con las manos aferrando la parte superior del respaldo.
- Coloque su mano debajo de la rodilla derecha.
- Comience a ejercer presión hacia arriba.
- Elevar la pierna hasta quedar el pie apoyado en el piso.
- Mantener el equilibrio en esta posición.
- Aferre el tobillo derecho y deslice el pie hacia atrás.
- Quedará en la posición inicial.
- Aplicar los mismos movimientos con la pierna izquierda.



- Despegar el cuerpo del piso, ofrece una visión diferente del mundo.

- Toda estimulación tiene un comienzo; nunca culmina.

EJERCICIO N° 177

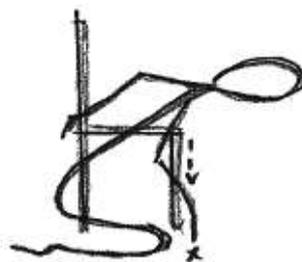
- Posición inicial arrodillado al costado derecho de la silla.
- Brazos extendidos; ambas manos aferrando un extremo del respaldo.
- Elevar la pierna derecha hasta apoyar el pie en el piso.
- Mantener el equilibrio unos segundos.
- Bajar la mano derecha hasta apoyarla en el asiento.
- Permanecer en esta posición unos segundos.
- Bajar la mano izquierda hasta apoyarla en el asiento.
- Posteriormente subir la mano izquierda, luego la derecha.



- Si no está comprometida con la tarea delegue la mima a otra persona.

EJERCICIO N° 178

- Posición inicial, arrodillado frente al costado derecho de la silla.
- El cuerpo debe estar un poco separado la silla.
- Brazos estirados con ambas manos apoyadas en el centro del asiento.
- Deslizar la mano derecha hacia el borde delantero y lateral del asiento.
- Despegar la mano del borde y deslizarla hasta la pata del mismo lado.
- Deslizar la mano hacia abajo hasta apoyarla en el piso.
- Volver a la posición inicial del mismo modo.
- Aplicar los mismos pasos en el lado izquierdo.

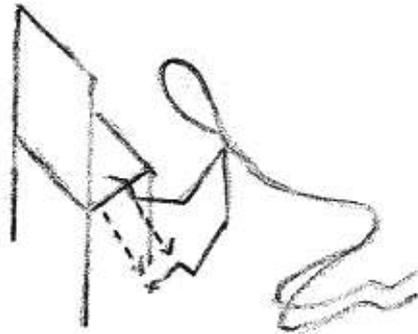


- Los cambios generan cambios.

- Trabajar con el poder de recuperación que cada niño tiene dentro de sí.

EJERCICIO N° 179

- Posición inicial arrodillado frente al costado derecho de la silla.
- Cuerpo un poco separado del borde .
- Brazos extendidos, con las manos apoyadas en el borde.
- Deslizar la mano derecha por el borde y llevarla hacia abajo.
- Apoyar la mano en el piso, permaneciendo la otra mano aferrada al borde.
- Deslizar la mano izquierda por el borde y llevarla hacia abajo.
- Quedará en posición de gateo.
- Volver subiendo la mano izquierda, luego la derecha.
- Aplicar los mismos pasos, ubicado en el otro borde de la silla.



- Despierta de alguna manera tu voluntad y la del niño, sin ella ninguna tarea es posible.

EJERCICIO N° 180

- Posición inicial de rodillas.
- Tomar las manos y llevar el cuerpo hacia adelante.
- Brazos extendidos con las manos apoyadas en el suelo.
- Flexionar los brazos hasta apoyar los codos en el piso.
- No estirar los brazos en el piso.
- Posteriormente estirar una pierna y luego la otra.
- Volver a la posición inicial comenzando por las piernas.
- En cada movimiento permanecer unos segundos.



- La persona que habrá de realizar la estimulación debe estar muy comprometida con la tarea.



Ejercicio N° 163



Ejercicio N° 164

EJERCICIOS DESDE EL N° 181 HASTA EL N° 210

POSICIÓN INICIAL PARADO

Equilibrio
Estructura espacial: extensión
Desplazamiento
Marcha

“YO TENGO UN SUEÑO”.

MARTIN LUTHER KING

PREMIO NOBEL DE LA PAZ



Ejercicio N° 190

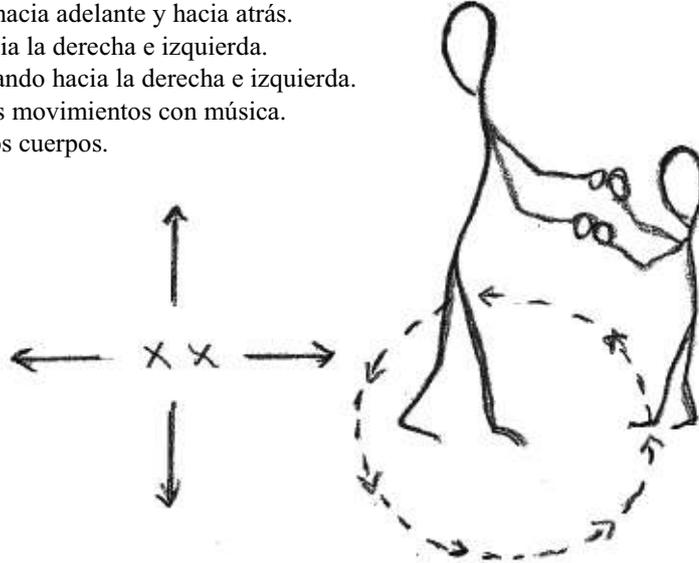


Ejercicio N° 193

- Comenzar a relacionar uno o varios ejercicios entre sí de manera integral.

EJERCICIO N° 181

- Posición inicial parado.
- Piernas separadas.
- Ubicarse frente al niño, tomados de las manos con los brazos extendidos.
- Comenzar balanceo hacia adelante y hacia atrás.
- Aplicar balanceo hacia la derecha e izquierda.
- Aplicar balanceo girando hacia la derecha e izquierda.
- Intentar realizar estos movimientos con música.
- Danzar sin acercar los cuerpos.



- Acercar objetos que obstaculicen el paso, y enseñar a desplazarlos o esquivarlos.

EJERCICIO N° 182

- Posición inicial parados.
- Enfrentados y tomados de las manos.
- Comenzar a flexionar las piernas apenas unos centímetros.
- Volver a la posición inicial y repetir el movimiento.
- La flexión de las piernas cada vez será mas acentuada.
- Lograr en forma progresiva quedar en cuclillas.
- Pararse y repetir sin la lentitud antes aplicada.



- Moverse en diferentes espacios conduce a la no dependencia.

- La improvisación da origen a opiniones no confiables.

EJERCICIO N° 183

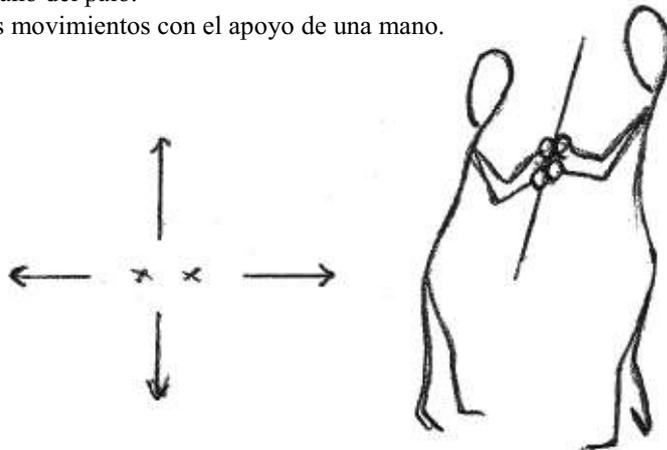
- Posición inicial parado apoyado contra la pared.
- Ubicarse frente al niño y tomarlo de las manos.
- Despegar el cuerpo de la pared avanzando un paso corto.
- Empujar levemente el cuerpo hasta quedar el tronco apoyado en la pared.
- Los pies no se desplazarán.
- Soltar las manos y lograr el equilibrio.
- Permanecer en esta posición un tiempo no breve.
- Volver a tomar las manos y llevar el cuerpo hacia adelante.
- Repetir.



- El tiempo, el espacio y la acción hacen visible lo no visible.

EJERCICIO N° 184

- Posición inicial parado.
- Ubicarse frente al niño con un palo de madera en las manos.
- Dicho palo estará en posición horizontal, y deberán ambos aferrarse al mismo.
- Piernas un poco separadas.
- Comenzar a mover levemente el palo hacia adelante y atrás, a la derecha e izquierda.
- No despegar y/o desplazar los pies del piso.
- Posteriormente despegar una mano del palo.
- Realizar lentamente los mismos movimientos con el apoyo de una mano.
- Intentar mantener el equilibrio.

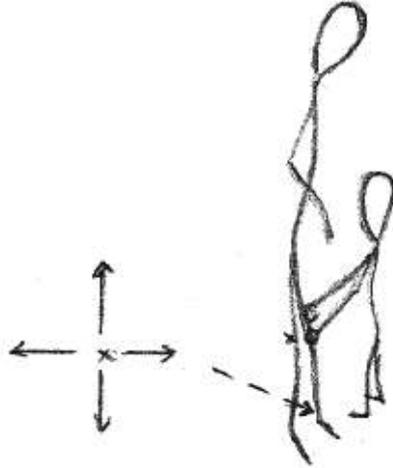


- No permita que la opinión de otros influya en sus decisiones.

- El tiempo y la perseverancia hacen posible lo no posible.

EJERCICIO N° 185

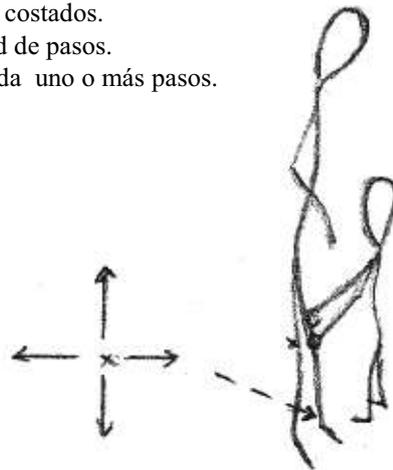
- Posición inicial parados frente a frente.
- Alejados de todo posible apoyo.
- Enseñar al niño a aferrarse de su pierna con ambas manos.
- Mover dicha pierna hacia diferentes lados sin desplazamiento del cuerpo.
- Enseñar a soltar la pierna y aferrar la otra.
- Realizar los mismos movimientos.
- Repetir.



- No busque soluciones, éstas son encontradas en la medida que avanza.

EJERCICIO N° 186

- Posición inicial parados frente e frente.
- El niño deberá aferrarse a su pierna derecha con una mano.
- Avanzar un corto paso y esperar la reacción del niño.
- Avanzar un segundo paso y esperar.
- Volver a la posición inicial.
- Repetir el movimiento hacia atrás y hacia los costados.
- Si el niño no se desplaza, aumente la cantidad de pasos.
- Ha de lograr que él también avance o retroceda uno o más pasos.



- Busque dentro suyo la respuesta a cualquier pregunta.

- No deje pasar un día sin haber intentado avanzar.

EJERCICIO N° 187

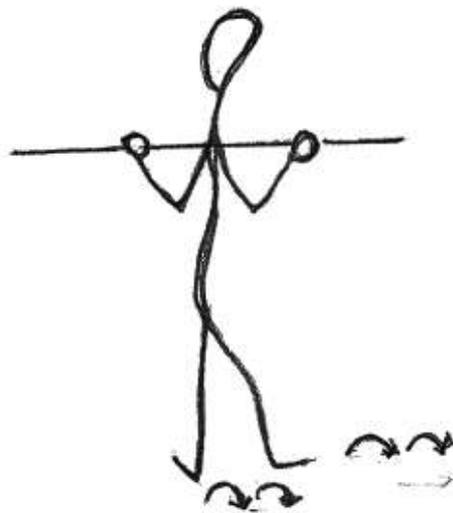
- Posición inicial parado aferrado a una barra o similar.
- Brazos estirados hacia adelante y piernas separadas.
- Deslizar la mano izquierda hacia la derecha, 10 cm.
- Deslizar la mano derecha hacia la derecha, 10 cm.
- Repetir el movimiento 3 o 4 veces hasta quedar el cuerpo inclinado.
- Volver lentamente paso a paso.
- Realizar los mismos movimientos hacia la izquierda.
- Extenderse cada vez más en cada costado, sin cambiar la posición de las piernas.



- Cada día registre datos confiables y válidos que permitan fundamentar algún avance.

Ejercicio N° 188

- Posición inicial parado frente a la barra.
- Brazos extendidos hacia adelante aferrando la barra.
- Piernas apenas separadas.
- Dar un paso hacia la derecha con la pierna del mismo lado.
- Dar un paso hacia la derecha con la pierna izquierda.
- Las manos permanecerán en su lugar.
- Si es posible dar un paso mas y volver al inicio.
- Repetir los mismos movimientos hacia la izquierda.

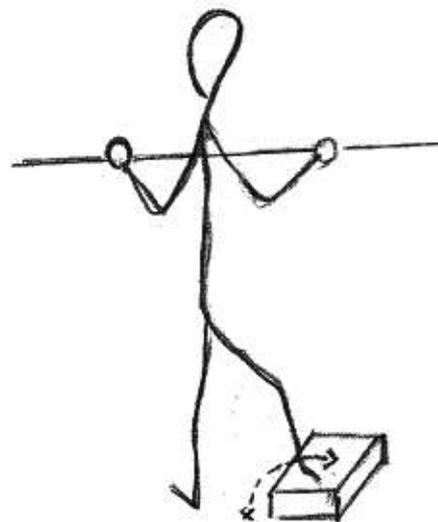


- No se moleste si alguien hace preguntas sobre lo que está haciendo, quizá quiere ayudar.

- El compromiso en la realización de esta tarea, implica un gran cambio interno.

EJERCICIO N° 189

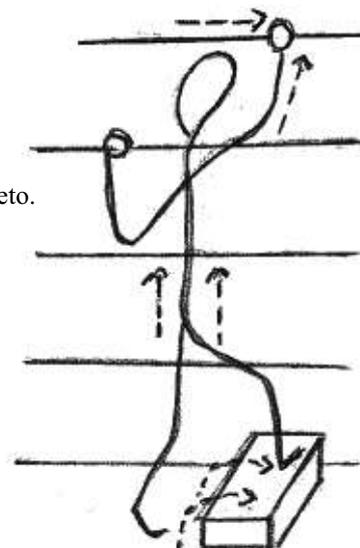
- Posición inicial parado frente a la barra.
- Brazos extendidos aferrando la barra.
- Piernas casi juntas.
- Colocar al costado del pie derecho un objeto de 10 cm de altura.
- Comenzar a elevar el pie rozando el objeto.
- Apoyar el pie en la superficie del objeto.
- Permanecer en esta posición unos instantes.
- Volver al inicio y repetir.
- Trabajar el lado izquierdo.
- Puede aumentar progresivamente la altura del objeto.



- Todo nuevo ejercicio puede ser imaginado, pero antes de llevarlo a la práctica deberá ser analizado, actuado, practicado y adaptado.

EJERCICIO N° 190

- Posición inicial parado frente a la barra o similar.
- Brazos apenas flexionados aferrando la barra.
- Piernas apenas separadas.
- Colocar al costado del pie derecho un objeto de superficie plana.
- Dicho objeto tendrá 10cm de altura en un comienzo.
- Subir lentamente el pie del mismo lado rozando el objeto.
- Apoyar el pie sobre el centro del objeto.
- Elevar la mano derecha.
- Deslizar ambas manos hacia la derecha, lentamente.
- Elevar el cuerpo hasta poder apoyar el pie izquierdo sobre el objeto.
- Volver al inicio y repetir.
- Aplicar los mismos pasos sobre el lado izquierdo.

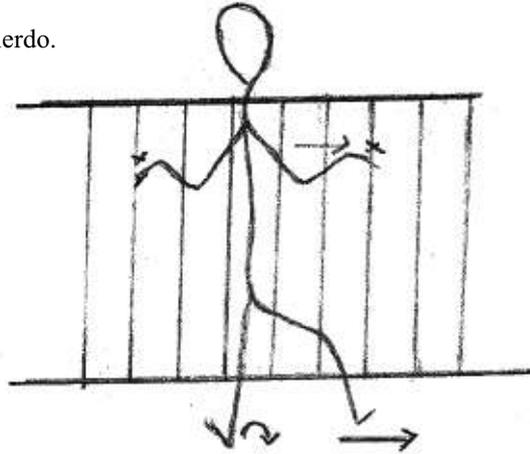


- Si organiza un ejercicio que el niño no puede realizar, transmítalo, quizá otros sí pueden.

- Es tu dolor el que te permitirá comprender el dolor del otro.

EJERCICIO N° 191

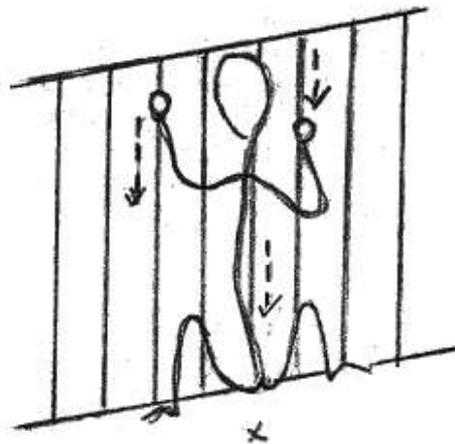
- Posición inicial parado frente a barrotes.
- Manos aferrando los barrotes.
- Deslizar el pie derecho hacia el costado derecho.
- Desplazar hacia la derecha la mano derecha, y aferrar el barrote siguiente.
- Dar un paso con el pie izquierdo hacia la derecha o deslizarlo.
- Desplazar la mano izquierda hacia la derecha y aferrar el barrote siguiente.
- Repetir un paso mas y volver.
- Aplicar estos movimientos hacia el lado izquierdo.



- Agradece el poder dar sentido a la vida de un niño.

EJERCICIO N° 192

- Posición inicial parado frente a barrotes o similar.
- Manos aferrando los barrotes.
- Comenzar a deslizar las manos hacia abajo.
- Flexionar las rodillas y llevar el cuerpo hacia abajo.
- Descender unos centímetros y volver al inicio.
- Repetir el movimiento descendiendo cada vez más.
- Finalmente llegará hasta el suelo.
- Si fuera posible habrá de sentarse en el suelo.
- Ayude a levantarse y quedar en la posición inicial.

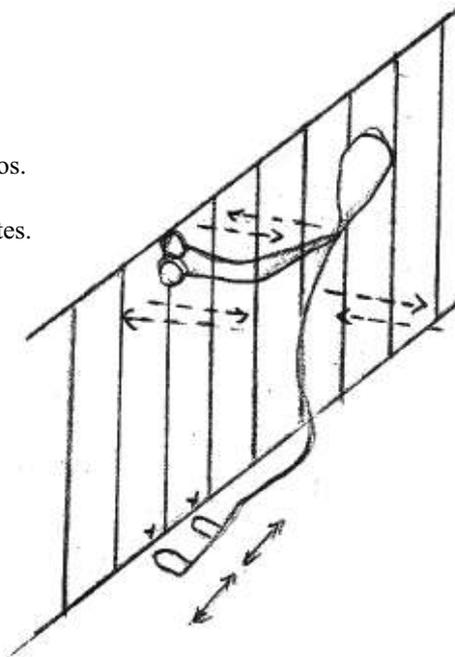


- Todos sus avances pueden dar sentido a la vida de otros niños que están en similar situación.

- Si puedes mejorar la calidad de vida de un niño, es porque has descubierto en ti el deseo de dar.

EJERCICIO N°193

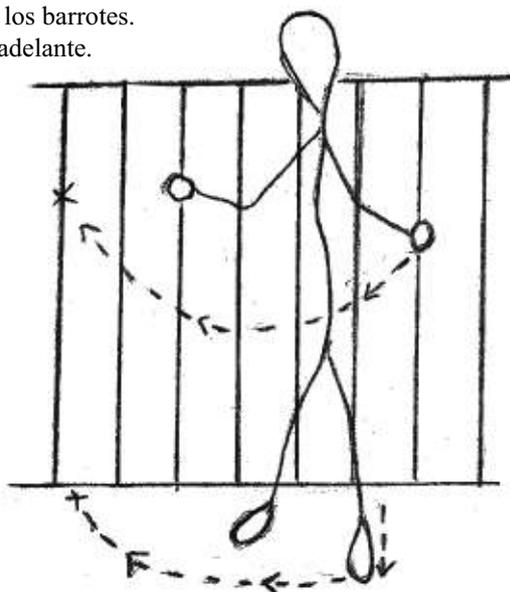
- Posición inicial parado frente a los barrotes.
- Manos aferrando un barrote.
- Piernas unos centímetros separadas.
- Acercar la punta de los pies a los barrotes.
- Estirar los brazos llevando el cuerpo hacia atrás.
- Acercar el cuerpo a los barrotes flexionando los brazos.
- Aplicar el mismo movimiento con las piernas juntas.
- Posteriormente ubicar cada mano en barrotes diferentes.
- Intentar el ejercicio sostenido con una u otra mano.



- Si después de varios intentos no observas algún avance, sólo entonces puedes lamentarte.

EJERCICIO N° 194

- Posición inicial parado de espaldas a los barrotes.
- Cuerpo apoyado en los barrotes.
- Brazo derecho extendido aferrando con la mano los barrotes.
- Piernas separadas; ubicar el pie izquierdo hacia adelante.
- Llevar la mano izquierda hacia la derecha.
- Ayudar a despegar el cuerpo hacia la derecha.
- Deberá quedar parado frente a los barrotes.
- Intentar volver a la posición inicial.

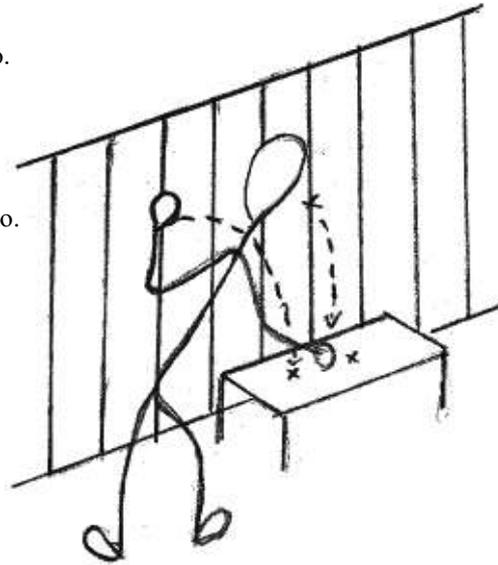


- El lamento detiene cualquier marcha.

- Los padres deben conocer con exactitud el diagnóstico y pronóstico emitido por profesionales.

EJERCICIO N° 195

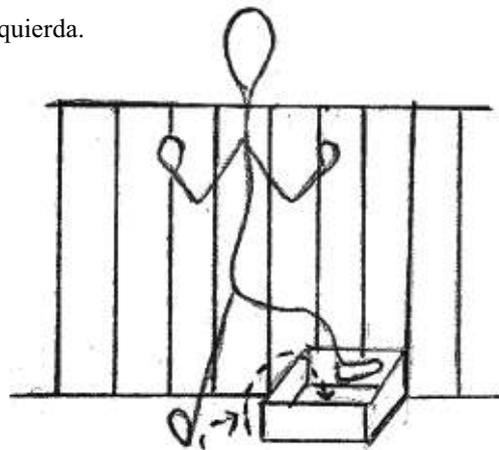
- Posición inicial parado frente a los barrotes.
- Manos aferrando los barrotes.
- Piernas separadas.
- Ubicar una mesita en el costado derecho del cuerpo.
- Soltar la mano del mismo lado.
- Apoyar la mano sobre la mesita.
- Aplicar el mismo paso con la otra mano.
- Volver de modo inverso a la posición inicial.
- Repetir el ejercicio empezando por el lado izquierdo.



- Da al niño todas las posibilidades que te darías a ti mismo.

EJERCICIO N° 196

- Posición inicial parado frente a una barra, barrotes o similar.
- Manos aferrando la barra.
- Piernas separadas, brazos extendidos.
- Ubicar una caja de poca profundidad al costado de la pierna derecha.
- Elevar la pierna del mismo lado y colocar el pie dentro de la caja.
- Volver a la posición inicial.
- Realizar los mismos movimientos con la pierna izquierda.
- Utilizar cajas de mayor profundidad.
- Intentar introducir ambos pies.

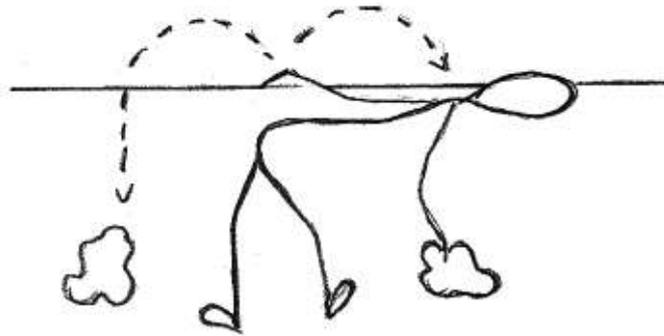


- Sonríe y descubrirás.....

- Podrás preguntarte el por qué de la existencia de la discapacidad en el niño, pero no esperes respuestas, simplemente actúa y avanza.

EJERCICIO N° 197

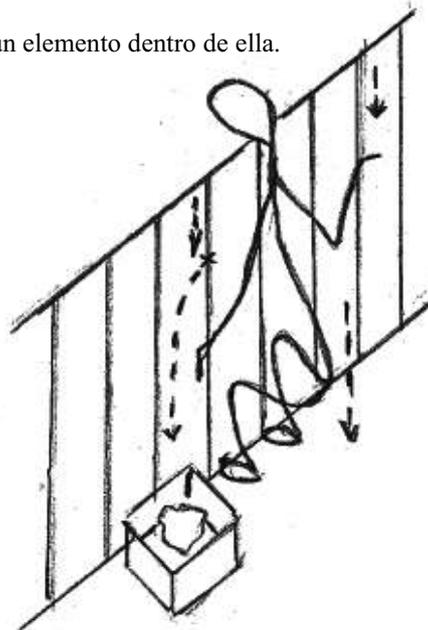
- Posición inicial parado frente a una barra horizontal a la altura de la cintura.
- Manos aferradas a la barra u objeto similar.
- Piernas apenas separadas.
- Colocar un objeto llamativo en el suelo junto al pie izquierdo.
- Soltar la mano izquierda e inclinarse para tomar el objeto.
- Recoger el objeto y volver lentamente.
- Aplicar los mismos movimientos en el lado derecho.
- Repetir.



- Si no descubres las necesidades de los otros, es por que desconoces las propias.

EJERCICIO N° 198

- Posición inicial parado frente a barras verticales.
- Ambas manos aferrando las barras.
- Colocar junto al pie izquierdo una caja o similar, con un elemento dentro de ella.
- Flexionar las piernas.
- Deslizar las manos por las barras hacia abajo.
- Tomar el objeto con la mano del mismo lado.
- Volver a la posición inicial.
- Aplicar los movimientos en el lado derecho.

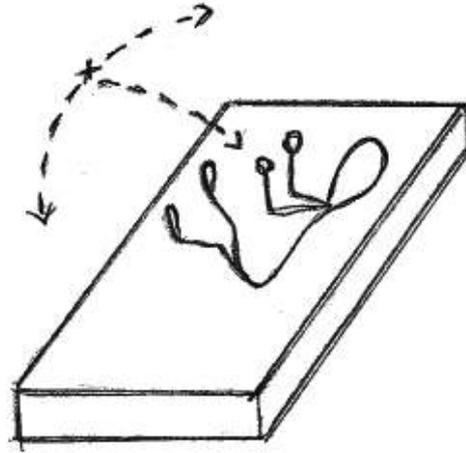


- Comience la estimulación a muy temprana edad.

- Ayudar al niño a avanzar en sus aprendizajes no es suficiente, es necesario sostenerlo después.

EJERCICIO N° 199

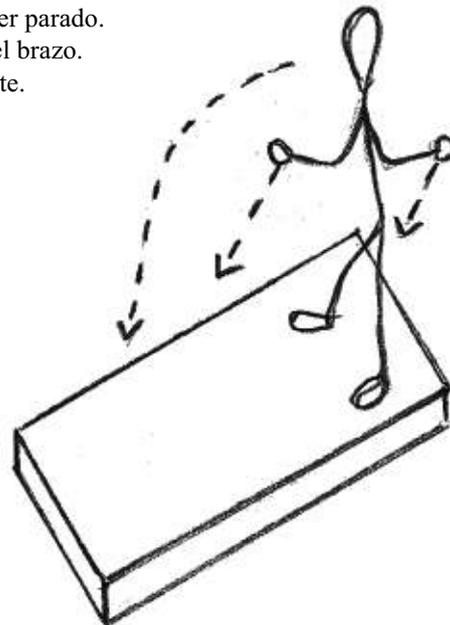
- Posición inicial parado sobre un colchón u objeto de similar superficie.
- Ubicarse frente al niño sosteniéndolo de las manos.
- Empujarlo levemente, provocando su caída hacia atrás.
- Pararse lentamente con ayuda.
- Provocar la caída hacia uno y otro costado.
- Aplicar gradualmente mayor rapidez.
- Repetir los pasos tomando una mano.
- Repetir los pasos sin tomar las manos.



- Ayuda al niño a insertarse en un mundo de participación.

EJERCICIO N° 200

- Posición inicial parado sobre un colchón o elemento similar.
- Ubicarse al costado del niño ayudándolo a permanecer parado.
- Provocar la caída hacia adelante, sosteniéndolo con el brazo.
- Enseñar a caer con los brazos extendidos hacia delante.
- Realizar los pasos muy lentamente.
- Ayudar a pararse e intentar nuevamente.
- Lograr la práctica del ejercicio sin apoyaturas.

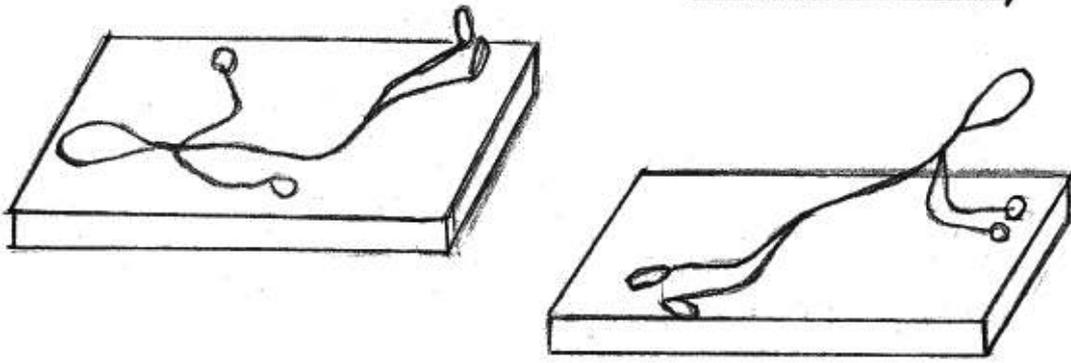


- Siempre los niños aprenden jugando con sus pares.

- No interprete un diagnóstico como una sentencia, sino como una orientación para actuar.

EJERCICIO N° 201

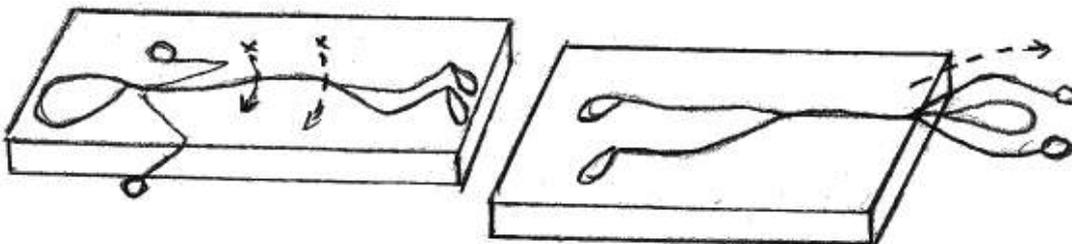
- Posición inicial en cuclillas sobre un colchón u objeto similar.
- Ubicarse al costado del niño.
- Empujarlo suavemente hacia atrás hasta caer.
- Extender el cuerpo.
- Volver a la posición inicial.
- Empujarlo suavemente hacia adelante hasta caer.
- Extender el cuerpo.
- Volver al inicio.
- Aplicar el mismo movimiento hacia los costados.



- Para poder ayudar a otros, primero ayúdate a tí mismo.

EJERCICIO N° 202

- Parado sobre la cama.
- Ubicarse a un costado del niño.
- Empujarlo hacia atrás, cayendo de espalda.
- Rotar el cuerpo hacia la derecha quedando boca abajo.
- El brazo quedará fuera del borde de la cama.
- Volver al inicio.
- Empujarlo hacia adelante.
- Rotar el cuerpo hacia la derecha quedando boca arriba.
- El brazo quedará fuera del borde de la cama.
- Volver al inicio, aplicar sobre el lado izquierdo.

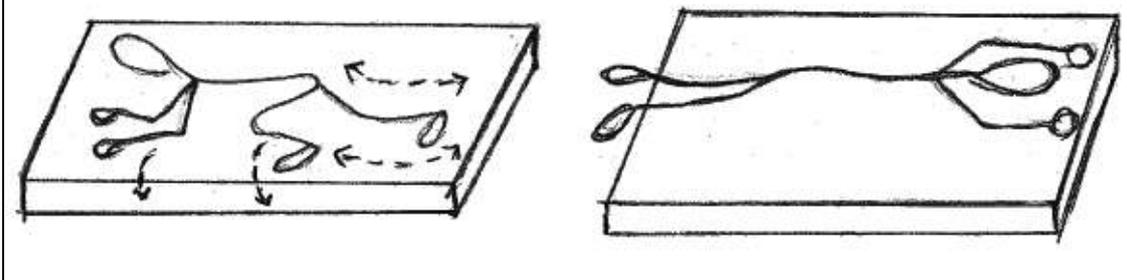


- Relacione los ejercicios con actividades diarias realizadas en diferentes momentos del día.

- Acariciar a un niño es un contacto insuperable de comunicación.

EJERCICIO N° 203

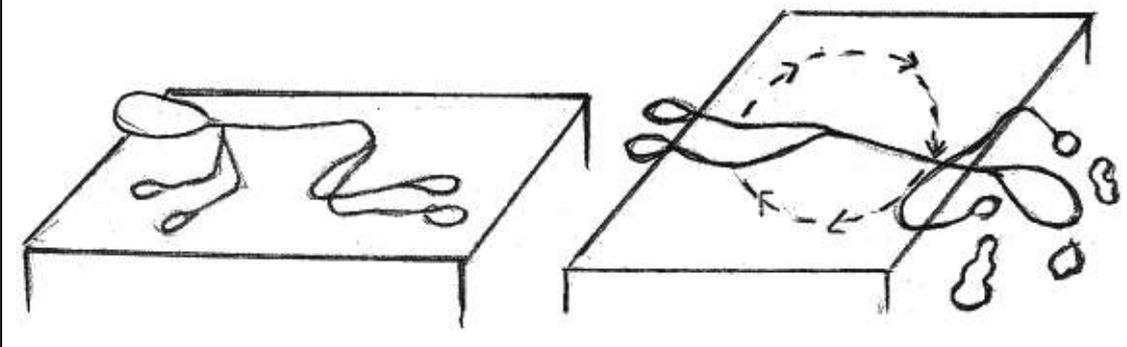
- Posición inicial parado en el centro de la cama con el cuerpo mirando a la cabecera.
- Arrodillarse e inclinarse hacia adelante.
- Con los brazos extendidos apoyar las manos sobre el colchón.
- Extender el cuerpo; comenzar lentamente a deslizar las piernas hacia atrás.
- Quedarán los pies fuera de la cama.
- Volver deslizando el cuerpo hacia la cabecera.
- Posteriormente desplazarse hacia la derecha.
- Mover primero el brazo y luego la pierna.
- Quedará el brazo fuera de la cama; mover el brazo reconociendo el vacío.
- Quedará la pierna suspendida en el borde de la cama.
- Aplicar los mismos movimientos hacia el lado izquierdo.



- Es de sabios sentir la humildad de no saber.

EJERCICIO N° 204

- Parado en el centro de la cama.
- Arrodillarse e inclinarse hacia adelante.
- Con los brazos extendidos apoyar las manos sobre el colchón.
- Extender el cuerpo; comenzar a girar el cuerpo hasta quedar atravesado.
- Avanzar hacia adelante hasta llegar al borde,
- Parte de los brazos quedarán fuera de la cama, no brazos suspendidos.
- Hacer que el niño observe objetos conocidos en el suelo.
- Avanzar mas hacia el borde y dejar los brazos suspendidos.
- Los objetos serán ubicados al alcance del niño.
- Aplicar los mismos movimientos hacia los otros bordes.

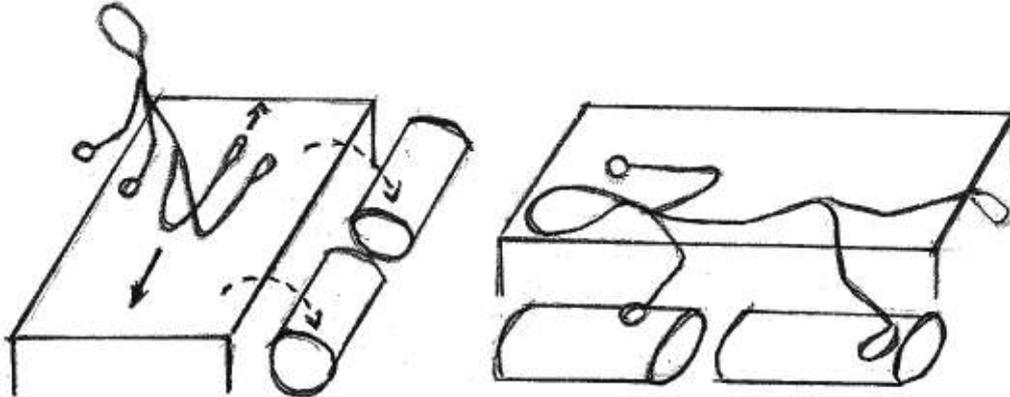


- No niegue ante la sociedad las dificultades que padece su niño, ello no lo ayudaría.

- Haz las cosas mas simples, pues son las realmente beneficiosas.

EJERCICIO N° 205

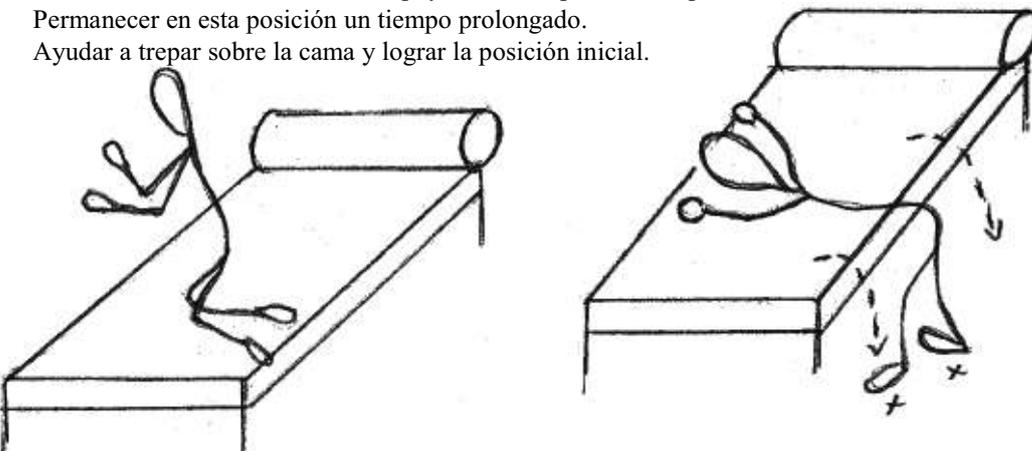
- Parado sobre la cama.
- Arrodillarse, inclinarse hacia adelante y extender el cuerpo.
- Deslizar el cuerpo hasta quedar en forma transversal.
- Colocar almohadones en el piso junto a la cama.
- Ayudar a desplazarse hacia el borde.
- Lentamente llevar el cuerpo hacia afuera hasta tocar los almohadones.
- Continuar el deslizamiento hasta quedar sobre ellos.
- Ayudar a volver a la posición inicial.



- Entrega a cada niño lo que te darías a ti mismo.

EJERCICIO N° 206

- Posición inicial parado sobre la cama.
- Arrodillarse, inclinarse hacia adelante y extender el cuerpo transversalmente.
- Deslizarse hacia atrás muy lentamente.
- Permanecer unos segundos con las piernas suspendidas.
- Continuar el deslizamiento hacia atrás hasta tocar el piso con la punta del pie.
- Permanecer en esta posición unos segundos.
- Continuar el deslizamiento hasta apoyar sobre el piso ambos pies.
- Permanecer en esta posición un tiempo prolongado.
- Ayudar a trepar sobre la cama y lograr la posición inicial.

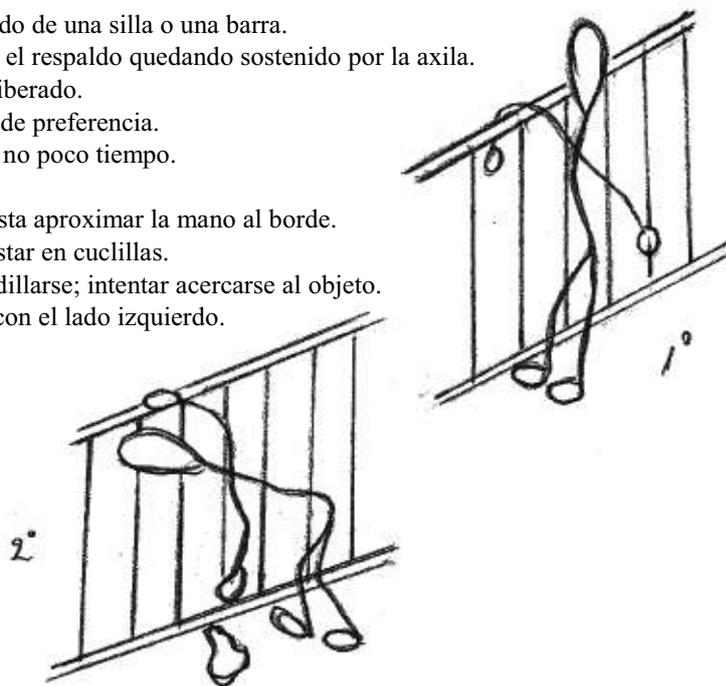


- Tenga precaución si utiliza muebles de formas puntiagudas.

- Hay quienes se recuperan gratificados por la bondad de otro.

EJERCICIO N° 207

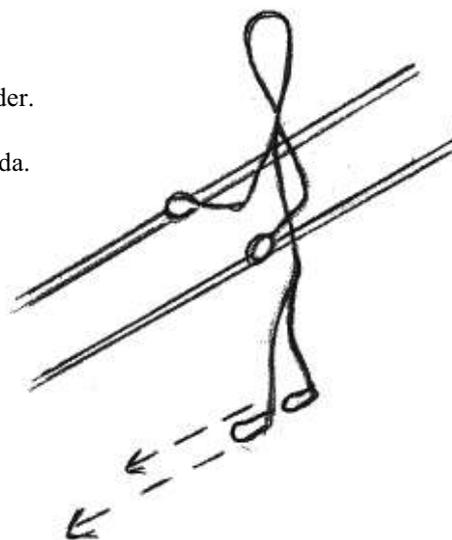
- Parado al costado del respaldo de una silla o una barra.
- Pasar el brazo derecho sobre el respaldo quedando sostenido por la axila.
- El brazo izquierdo quedará liberado.
- Colocar en el piso un objeto de preferencia.
- Permanecer en esta posición no poco tiempo.
- Esperar la reacción del niño.
- Deslizar el brazo derecho hasta aproximar la mano al borde.
- Flexionar las piernas hasta estar en cuclillas.
- Luego puede sentarse u arrodillarse; intentar acercarse al objeto.
- Realizar el mismo ejercicio con el lado izquierdo.



- Devuelve a la vida lo que ella te ha dado, pero antes habrás de embellecerlo.

EJERCICIO N° 208

- Posición inicial parado entre dos barras paralelas a la altura de la cintura.
- Ambos brazos extendidos aferrando las barras.
- Piernas un tanto separadas.
- Deslizar las manos hacia adelante en forma alternada.
- Dar un paso hacia adelante en forma alternada.
- Avanzar unos pasos más.
- Permanecer unos segundos en esta posición y retroceder.
- Primero dar en forma alternada un paso hacia atrás.
- Luego deslizar las manos hacia atrás en forma alternada.
- Retroceder hasta el lugar de inicio.
- Comenzar nuevamente el ejercicio retrocediendo.

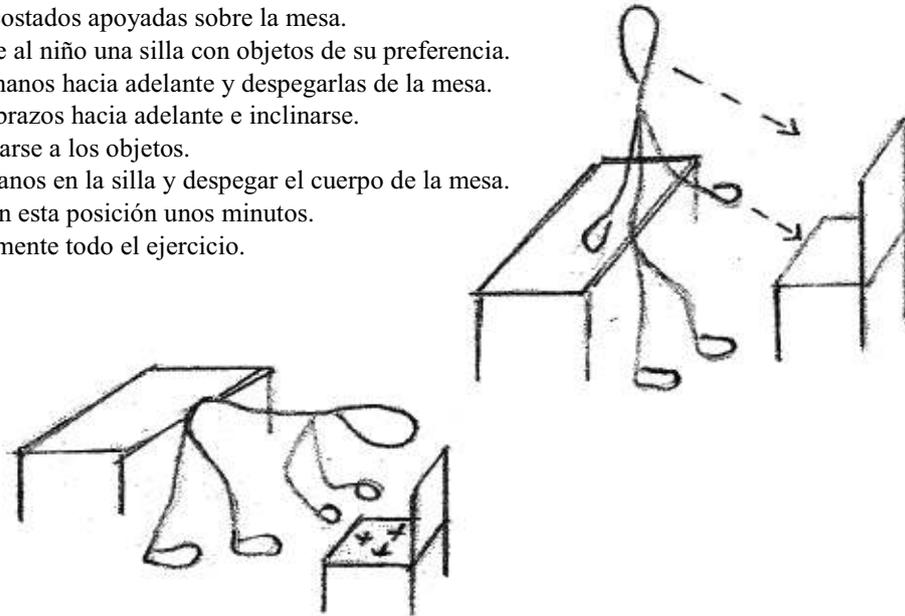


- Aunque crea que es tarde, inicie la estimulación.

- Antes de iniciar un ejercicio ayude al niño a reconocer todo el entorno.

EJERCICIO N° 209

- Posición inicial parado, apoyando los glúteos en el borde de una mesa.
- Piernas separadas.
- Manos a los costados apoyadas sobre la mesa.
- Colocar frente al niño una silla con objetos de su preferencia.
- Deslizar las manos hacia adelante y despegarlas de la mesa.
- Extender los brazos hacia adelante e inclinarse.
- Intentar acercarse a los objetos.
- Apoyar las manos en la silla y despegar el cuerpo de la mesa.
- Permanecer en esta posición unos minutos.
- Iniciar nuevamente todo el ejercicio.



- Si el niño teme desplazarse, ayúdelo a disipar el temor, pero si manifiesta miedo, deténgase.

EJERCICIO N° 210

- Posición inicial parado entre dos respaldos de sillas.
- Cada mano aferrada a cada respaldo.
- Desplazar la mano derecha hacia el lado izquierdo.
- Ubicar dicha mano junto a la mano izquierda.
- Volver a la posición inicial, hacer lo mismo hacia el lado izquierdo.
- Posteriormente variar la orientación de una de las sillas.
- Desplazar los brazos nuevamente, hacia una y otra silla.
- Agregar dos sillas formando un cuadrado.
- Ubicarse en la parte interna y desplazarse hacia una u otra silla.
- Aplicar el ejercicio desplazándose entre diferentes muebles de la casa.



- Si encuentra un obstáculo lo enfrenta o lo esquiva, pero no se detenga.



Ejercicio N° 197



Ejercicio N° 209

