

INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACION ESPECIAL
DIRECCIÓN NACIONAL DE SERVICIOS TÉCNICOS Y MÉDICOS
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA



Andadera... ¿Si o No?-Página 4

¿Cómo y cuándo los niños pueden usar los Smartphone? - Página 8

¿-Qué es el juego y su importancia? -Página.13

Revista Fisioterapéutica Fisio Kids

*Tips sobre el uso de la
andadera, el smartphone y el
juego en casa.*

DEPARTAMENTO DE
FISIOTERAPIA
IPHE

Nota del editor:

Esta herramienta está creada con la finalidad de despejar dudas con relación al desarrollo óptimo de su niño en las primeras etapas del desarrollo, ya que hay muchas personas que, sin la experiencia profesional, brindan orientaciones poco asertivas a las familias.



Contenido

4



**Andadera...
¿Si o No?**

8



**¿Cómo y
cuándo los
niños pueden
usar los
Smartphone?**

13



**¿Qué es el juego y
su importancia?**



Andadera.... ¿Si o No?

La Andadera es un dispositivo que asegura brindarle la estabilidad necesaria al bebé para enseñarle a caminar. Sin embargo, este dispositivo esconde varios peligros para tu bebé y su desarrollo motor normal.



¿Cómo la Andadera afecta el desarrollo del bebé?

La mayoría de los estímulos que recibe el cerebro del bebé provienen de las manos y los pies. El cerebro los codifica y los procesa para generar y guardar los patrones de movimiento. Además, el bebé debe luchar en contra de la gravedad para poder lograr la bipedestación. La gravedad representa una resistencia en contra del bebé. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de soportar progresivamente resistencias cada vez más grandes, por lo que es una ventaja que la gravedad no varíe: el bebé va a desarrollar poco a poco su condición física, adaptándose a una resistencia que es constante.

¿Puedo colocar a mi hijo en andadera?

Definitivamente “no” sería nuestra recomendación; este aparato no enseña al bebé a caminar, de hecho producen un retraso en la adquisición de las habilidades motoras como la capacidad de caminar, aprender a sentarse solo, pararse por sí mismo y seguir las etapas naturales de desarrollo.



¿Que debo hacer en vez de la utilización de la andadera?

(El suelo) será su mejor aliado para el desarrollo de los bebés la teoría del movimiento libre (Emmi Pickler).



¿Por qué no usarla?

La andadera representa una barrera debido a que los estímulos de las manos y los pies no viajan correcta o completamente al cerebro y la gravedad se anula (no aprenden a caminar, sino a desplazarse).



“La andadera representa una barrera debido a que los estímulos de las manos y los pies no viajan correcta.”

¿La Andadera en el Neurodesarrollo

La maduración del Sistema Nervioso Central determina la estructura y función de los órganos y sistemas, facilitando de esta manera cada una de las etapas del desarrollo psicomotor presentándose en tiempo y forma para obtener los beneficios de cada una de ellas.



Es así como el ser humano se prepara en el primer año de vida para la bipedestación y la marcha.

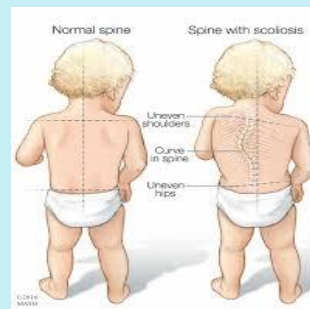
Las deficiencias en algunas etapas del desarrollo no tienen repercusión inmediata. Dentro de estas mencionaremos el “gateo”

Al introducir en la andadera a un bebé, con la supuesta finalidad de avanzar en las etapas del desarrollo, pasa de sentado a bipedestación alterando las secuencias motoras del desarrollo.

De esta manera se evita la posición de cuatro puntos, la habilidad del gateo, la posición de hincado y los patrones totales que llevan a la bipedestación con una estabilidad adecuada.

Posturas que con frecuencia adquiere el niño dentro de la Andadera.

La postura contra la gravedad es una característica del ser humano y por ello es importante considerar la relación que tienen los diferentes segmentos corporales entre sí necesarias para mantener la postura y el equilibrio lo cual no es favorecido por la andadera.



Columna Vertebral

Dependiendo de la altura o profundidad del asiento de la andadera se pueden alterar las curvas de la columna, la modificación de una curvatura repercute en las demás.

Cuando existe debilidad de los músculos paravertebrales, se puede observar en el aumento de la cifosis dorsal proyectándose hacia adelante el cuello y la cabeza.

Cuando la altura del asiento y la andadera quedan demasiado alto se favorece al apoyo de los pies en puntillas.

“Dependiendo de la altura o profundidad del asiento de la andadera se pueden alterar las curvas de la columna.”



Recomendación

Es muy importante no saltarse la etapa del gateo, que es fundamental en el desarrollo neurológico y físico del niño debido a que se cierran muchas conexiones neuronales como la coordinación ojo-mano que tiene incluso implicaciones en el posterior aprendizaje de la lectoescritura.

Autora: Milagros Sanjur.
Fisioterapeuta

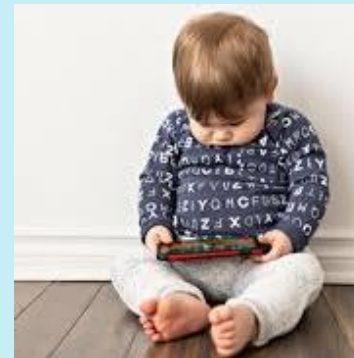


¿Cómo y cuándo los niños pueden usar los Smartphone?

¿Cómo y cuándo los niños pueden usar los Smartphone?

La *Asociación Japonesa de Pediatría* empezó una campaña para restringir el uso prolongado de los móviles y tabletas, sugiriendo control y más juegos a los padres. Ahora son la *Academia Americana de Pediatría* y la *Sociedad Canadiense de Pediatría* las que revelan 10 razones por las que los niños menores de 12 años no deben usar estos aparatos sin control. Ellos lo tienen claro:

- ✓ *Los bebés de 0 a 2 años no deben tener contacto alguno con la tecnología.*
- ✓ *Los de 3 a 5 años, debe ser restringido a una hora/día.*
- ✓ *De 6 a 18 años la restricción debería ser a 2 horas/día.*



¿Por qué limitar el acceso de los niños a los móviles o tabletas?

1- Desarrollo cerebral de los niños
Un desarrollo cerebral causado por la exposición excesiva a las tecnologías, puede

Acelerar el crecimiento del cerebro de los bebés entre 0 y 2 años de edad, y asociarse con la función ejecutiva.

- ✓ *Déficit de atención.*
- ✓ *Retrasos cognitivos.*
- ✓ *Problemas de aprendizaje.*
- ✓ *Aumento de la impulsividad y de la falta de autocontrol (rabietas).*



2- Retraso en el desarrollo del niño
El excesivo uso de las tecnologías puede:

- ✓ *Limitar el movimiento.*
- ✓ *Consecuentemente el rendimiento académico.*
- ✓ *La alfabetización y*
- ✓ *La atención.*

3- Obesidad infantil

El sedentarismo que implica el uso de las tecnologías es un problema que está aumentando entre los niños. Obesidad lleva a problemas de salud como:

- ✓ La diabetes,
- ✓ Vasculares y
- ✓ Cardíacos.



4- Alteraciones del sueño infantil

Los estudios revelan que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología a sus hijos, en sus habitaciones, con lo que se observa que los niños tienen más dificultades para conciliar el sueño. La falta de sueño afectará negativamente a su rendimiento académico.

5- Enfermedad mental

Algunos estudios comprueban que el uso excesivo de las nuevas tecnologías:

- ✓ Está aumentando las tasas de depresión y ansiedad infantil,
- ✓ Trastornos de vinculación,
- ✓ Déficit de atención,
- ✓ Trastorno bipolar, psicosis y otros problemas de conducta infantil.

“La mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología a sus hijos, en sus habitaciones”.

6- Conductas agresivas en la infancia

La exposición de los niños a contenidos violentos y agresivos, puede alterar su conducta. Los niños imitan todo y a todos. Así que hay que vigilar el uso y la navegación de los niños en móviles o tabletas.



7- Falta o déficit de atención

El uso excesivo de las nuevas tecnologías puede contribuir a:

- ✓ Déficit de atención,
- ✓ Disminuir la concentración y la memoria de los niños, gracias a la gran velocidad de sus contenidos.

“Cada vez que los niños usan dispositivos móviles, se separan de su entorno, de amigos y familiares.”

8- Adicción infantil

Los estudios demuestran que uno de cada 11 niños de 8 a 18 años son adictos a las nuevas tecnologías. Cada vez que los niños usan dispositivos móviles, se separan de su entorno, de amigos y familiares.



9- Demasiada radiación

La OMS, Organización Mundial de la Salud, clasifica los teléfonos celulares como un riesgo debido a la emisión de radiación. Los niños son más sensibles a estos agentes y existe el riesgo de contraer enfermedades como el cáncer.



10- Sobreexposición

La constante y sobreexposición de los niños a la tecnología les hacen vulnerables, explotables y expuestos a los abusos.



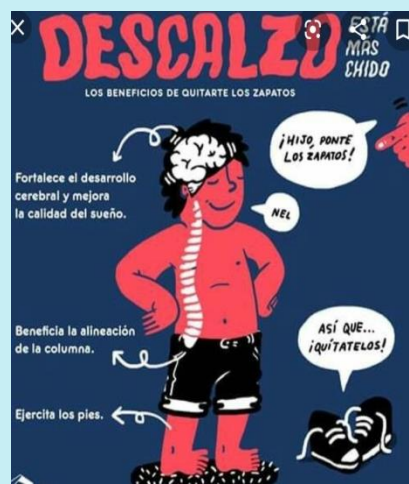
Autora: Elisa Mosquera.
Fisioterapeuta





¿Qué es el juego y su importancia?

EL JUEGO Y LA FAMILIA



¿QUÉ ES EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA?

Autora: Maricela López.
Fisioterapeuta

El juego, es una actividad protagonista en la vida de nuestros hijos durante su crecimiento y desarrollo. Además, es una estrategia que puede ser de mucha utilidad en el hogar.

- ✓ Proporciona alegría.
- ✓ Interacción entre los miembros de la familia.
- ✓ Relación con el entorno.
- ✓ Promueve el ejercicio.
- ✓ Fortalece la salud y bienestar en la familia.
- ✓ Fuente generadora de estados emocionales positivos.
- ✓ Favorece los aprendizajes vivenciales y significativos.
- ✓ Reciprocidad y tolerancia.
- ✓ Cooperación y socialización.

EL JUEGO Y LAS RELACIONES

El jugar, es agradable y espontáneo. Por ello, la relevancia en que los padres, la familia extendida y los cuidadores separen tiempo para jugar con los niños. Ya que a través de estos, se pueden ofrecer demostraciones de cariño, contacto táctil, intercambio de ideas, texturas, caricias. En fin, nos permite reconocernos ante ellos y conocer el niño que vive en nosotros.

“Mediante el juego, los padres pueden tener mayor contacto físico, demostraciones de cariño, contacto táctil”.

JUEGOS EN CASA

Son múltiples los escenarios, que permiten gran cantidad de estímulos sensoriales. Entre estos podemos sugerir :

Sala: aun cuando sea pequeña, podemos construir rincones de juego o actividades según su edad.

Ducha/Baño: podemos introducir durante el baño las burbujas, globos de agua, olores y espumas.



El uso de la pintura, permite mirar la vida con colores, formas, trazos e imaginación.

La pintura estimula :

- ✓ La sensibilidad.
- ✓ Concentración.
- ✓ Comunicación.
- ✓ Creatividad.

Es una actividad, que puede ser realizada en cualquier espacio de la casa.



“Los padres, son los primeros maestros de los niños y gran parte de esa enseñanza sucede a través del juego”.



OTROS ESCENARIOS QUE PODEMOS UTILIZAR EN CASA (pasillos,sala,espacios libres,habitaciones).

Baños de sol

La exposición solar, debe ser en horario de 6:30am a 8:00am, de forma indirecta y por períodos de 5 a 10 minutos.

Beneficios del sol:

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Permite la absorción de vitamina "D".
- ✓ Permite mantener los niveles normales de calcio y fosforo circulante en sangre.
- ✓ Aumenta la densidad ósea, disminuye la incidencia de fractura y la formación correcta de los dientes.
- ✓ Mejora el aspecto de la piel en nuestros niños y previene la ictericia.
- ✓ Favorece el estado de ánimo, producción de melatonina y serotonina, conocidas como las "hormonas de la felicidad".
- ✓ Mejora la calidad del sueño.

Cantos, música y el movimiento

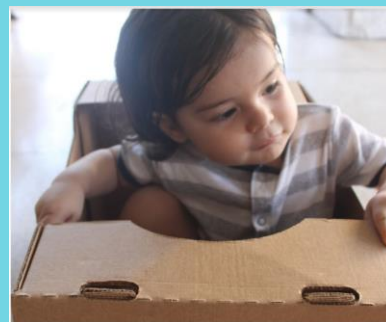
La música, los cantos y el movimiento, pueden contribuir en gran medida al desarrollo de los niños durante la primera infancia.

Es sin duda una forma divertida para realizar en casa, y que además permite fortalecer la estabilidad emocional, relaciones sociales, la memoria, concentración, reconocer e integrar las partes de cuerpo, espacio y tiempo.



Cajas de cartón

Es un material, que puede ser utilizado por nuestros pequeños para entrar, salir, meter cosas hasta llenarlas para después vaciarlas. Son materiales atractivos, para los niños que inician así, sus primeras vivencias sobre conceptos pedagógicos y afectivos como: lleno, vacío, abierto y cerrado.



Se ajusta a los distintos lugares de nuestro hogar como lo son los pasillo, sala y habitaciones.



Lo que **HACE** la **música** en los **niños**



-  **Canaliza** el movimiento y la energía
-  **Promueve** la **expresión** de sus emociones y sentimientos
-  **Mejora** sus relaciones **interpersonales**
-  **Mejora** el **aprendizaje**, atención y concentración
-  **Favorece** su **creatividad** e imaginación
-  **Mejora** su **autoestima** y la percepción de sí mismos
-  **Favorece** el **desarrollo emocional** e integral

 **CANTAR**

 **TOCAR UN INSTRUMENTO**

 **BAILAR**

**INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACION ESPECIAL
DIRECCIÓN NACIONAL DE SERVICIOS TÉCNICOS Y MÉDICOS
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

