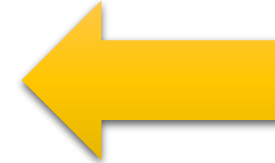


GUIA DE ACTIVIDADES EN CASA RECOMENDADAS POR FISIOTERAPIA

DIRIGIDA A NIÑOS DE AREAS RURALES DE NUESTRO PAIS.

Realizado por. Licda. Johana Coba
Fisioterapeuta

En vista de la dificultad que presenta el familiar para asistir con el menor al Centro de Salud de Soloy a recibir sus terapias, creemos oportuno aprovechar la disposición de la madre para ofrecerle una guía en la cual encontrara actividades que le ayudaran a que su hijo muestre mayores avances y se mantenga activo.



Debemos evitar
desarrollo de
se siente de est

El padre de familia debe de tener presente que en el hogar las actividades deben ir desarrolladas a manera de juego y de esta forma el niño no se sienta presionado.

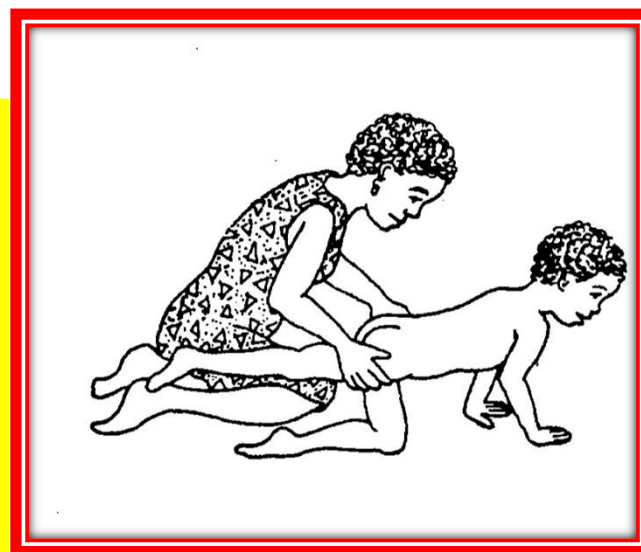
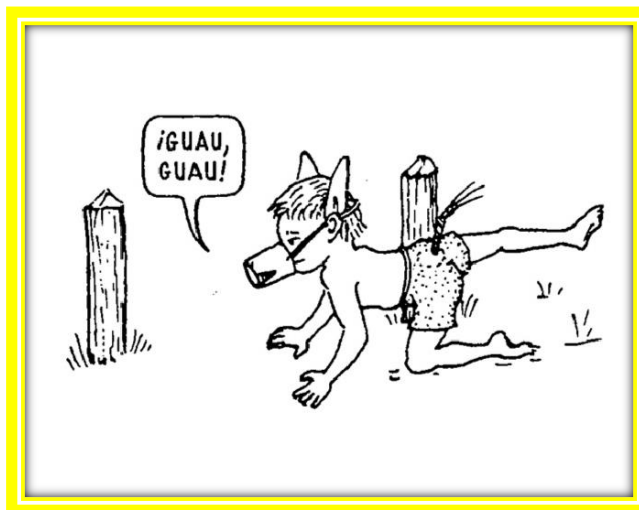
Abdiel es un niño de 5 años, el cual sabe mantenerse sentado por sí solo, pero debido al tono muscular, después de un tiempo en esta posición se fatiga y aun no logra mantenerse de pie. Por ello traemos estas actividades que lo ayudaran en casa.

Cuando el niño presenta hipotonía le suele costar colocarse en cuatro puntos por ello iniciaremos reforzando gateo y descarga de peso.

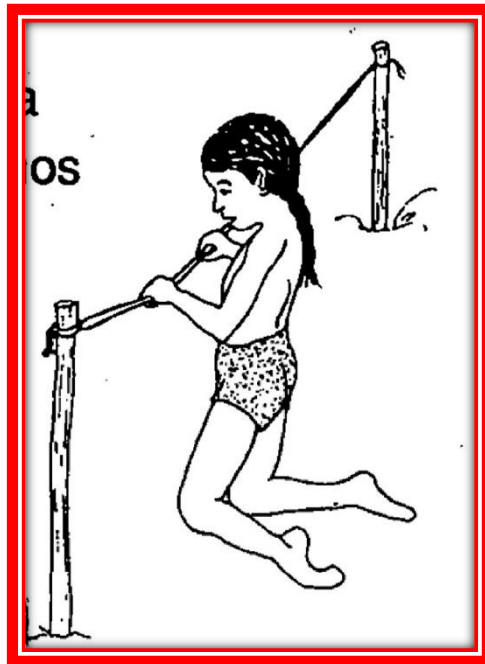
Le pediremos al niño que gatee en diferentes direcciones. Hacia adelante- hacia atrás y luego de lado. Podemos dibujarle un cuadrado alrededor para que se ubique mejor.



Luego le pediremos que levante un brazo o una pierna y que pase su peso hacia adelante y hacia atrás. Cuando le pedimos que levante el brazo le podemos dar cualquier objeto pequeño y pedirle que lo alce lo más alto que pueda o al pedirle que levante la pierna le diremos que imite a un perro cuando orina en un árbol.



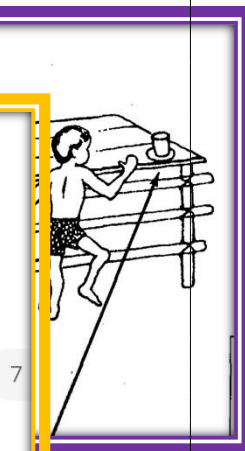
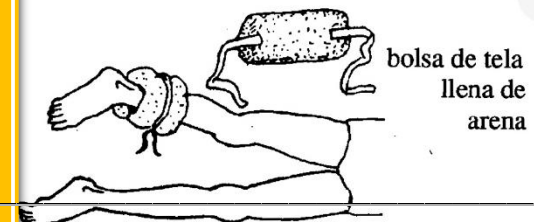
Cuando observemos que el niño domina las actividades anteriores podemos pasar a trabajar la bipedestación. Inicialmente coloque al niño frente a usted sosteniéndole las caderas, como se muestra en la imagen y le pedimos que se balancee dándole peso a una pierna y luego a la otra. Si observamos que el niño se fatiga le pedimos que se siente, descanse y retomamos la actividad.



De igual forma podemos colgar una cuerda como lo muestra la imagen para que el niño intente colocarse de pie o adaptar una mesa con barandales según la altura del niño para que pueda sostenerse hasta quedar de pie. Allí podemos aprovechar para que de algunos pasos, solo debemos colocar algún objeto que le llame la atención un poco distante para que él se movilice hasta agarrarlo.

Además de estos ejercicios podemos ayudar a que el niño aumente

Si puede levantar fácilmente el peso del miembro, aumente la resistencia empujando el miembro o amarrándole una bolsa de arena. Esto ayudará a fortalecer los músculos que se usan para ese movimiento.



la fuerza en sus piernas colocándole algo de peso, debemos comenzar con una libra y aumentar gradualmente. Se le pedirá al niño que levante la pierna 10 veces y descansa. Dependiendo de su rendimiento se puede aumentar las repeticiones. Otra forma de usarlas es colocándosela cuando va camina pero para hacer control en el movimiento esto él ya debe tener un buen de sus piernas.

Para fortalecer los músculos débiles de los muslos, Chon puede subir y bajar la pierna así—primero sin ningún peso extra y luego con una bolsa de arena sobre el tobillo. A medida que se le vaya fortaleciendo la pierna, podrá ir aumentando el peso.



Estas pesas son fáciles de hacer con una media larga, arena, bolsas plásticas pequeñas y un cordón de zapatilla. Primero se debe pesar la cantidad de arena que queremos en la pesa y luego la distribuimos en las bolsas plásticas. Posteriormente las colocamos dentro de la media y vamos amarrando.



También podemos poner al niño que sentado pateee un balón, durante este ejercicio se le pueden colocar las pesas en los



pies y estará haciendo el ejercicio anterior pero jugando así que posiblemente realice más repeticiones.

AHORA LE EXPLICAREMOS ALGUNOS JUEGOS PARA MANTENER AL NIÑO ACTIVO EN CASA.

JUGUEMOS A LOS PECESITOS.

- Colocar una colchoneta grande en el patio
- Pedir al niño se acueste en ella. Si tienes más hijos puedes incluirlos en el juego. En ese caso harán una fila y pasaran por turnos.
- Ahora usted debe dar indicaciones para moverse dentro de este espacio (mover brazos y piernas, deslizarse por el espacio solo moviendo cabeza y espalda, de espaldas impulsarse para moverse).
- Las consignas que se den han de ir incrementando su grado de dificultad a medida que el juego avance.



LOS GLOBOS SALTARINES

- Colocar a los niños en parejas, puede ser con cualquier miembro de la familia.
- Entregar el globo inflado y con un poco de agua (la cantidad de agua depende del peso que el niño pueda sostener) y pedir que se lo lance a su compañero, evitar que se caiga.
- A medida que el niño pueda desarrollar esta actividad se les pedirá que se ponga de pie mientras lanzan el globo.

JUGUEMOS CON LOS RITMOS

- Conseguir melodías que contengan diferentes ritmos con los que se pueda trabajar las nociones de lento, normal y rápido.
- En un espacio abierto y con la ayuda de un reproductor de música colocar las melodías escogidas.
- Solicitar al niño que se coloque de pie junto a una mesa o si es posible entre barras hechas en casa.
- Empezar con ritmos lentos y los movimientos también lo serán (iniciar con movimientos de marcha, trotar, bailar, etc.) dentro de las capacidades del niño.

