



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

CONTROL CUELLO



ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

CONTROL CUELLO





ACOSTADO

PIERNAS:

- 1) Nuestras manos en ambos tobillos del bebé y se flexionan sus piernitas en dirección del pecho lenta y suavemente (20- 25 repeticiones)



- 2) Misma posición flexionamos y extendemos las piernas del bebé de una en una (esperamos a terminar el movimiento con una pierna para iniciar con la otra --- no bicicleta--) (20 a 25 repeticiones)



- 3) Misma posición, flexionar y extender las piernas del bebé de la misma manera del ejercicio anterior, pero ahora al subir la rodilla realizaremos un medio círculo subiendo hacia afuera y regresando por el centro





- 4) Colocamos al bebé con las rodillas flexionadas para lograr que apoye en el piso ambas plantas de los pies nuestras manos a nivel de los tobillos del bebé, flexionaremos ambas piernitas en dirección a un hombro, regresamos a la posición inicial y luego en dirección al hombro contrario.



- 5) Misma posición que el anterior, colocamos nuestras manos en la cadera del bebé y ayudaremos a que suba y baje, manteniendo las plantas de los pies apoyadas sobre la superficie





BRAZOS

- Acercamos al bebé a nosotros pasando sus piernitas debajo de una de nuestras piernas para evitar flexionar nuestra espalda durante el ejercicio
- a) Sujetamos al bebé de las muñecas y subimos un brazo hasta llegar al piso y regresamos al nivel de la cadera y alternamos el brazo contrario (alternamos los brazos 40 repeticiones)



- b) Misma posición abrimos el brazo deslizando por el colchón hasta llegar a la cabeza del bebé y regresamos igual en medio giro hasta llegar a la cadera (alternamos los brazos 40 repeticiones)





- c) Misma posición abrimos ambos brazos hasta el colchón y regresamos al centro del cuerpo haciendo que sus palmas se toquen dando un aplauso. (20 repeticiones)



- d) Abrimos los dos bracitos del bebé y al regresar los cruzamos haciendo que se dé un “abrazo”, repetimos el movimiento cuidando que al cruzar el brazo que quedó arriba anteriormente quede por debajo 20 repeticiones)



- e) Misma posición: tomar una de las manos del bebé hacia el hombro contrario deslizando en diagonal hacia abajo (hombro- pecho – estómago)



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN INICIAL
CONTROL CUELLO



ACOSTADO DE LADO

El bebe se encontrará acostado de lado con una pierna arriba de la nuestra y otra por debajo para estabilizar su cadera



- A) Colocamos una mano en la cadera del bebé y otra en el hombro, iniciaremos un movimiento rítmico en el cual al mover la cadera al frente llevaremos el hombro hacia atrás y al regresar el hombro al frente llevaremos la cadera hacia atrás.



- B) Misma posición, tomamos la pierna de arriba del bebé desde la pantorrilla y la llevamos hacia el frente hasta apoyar el pie en el piso, damos tres



empujoncitos desde la rodilla al pie y regresamos a la posición inicial (20 repeticiones)



- C) Misma posición tomamos la mano del bebé y la llevamos hacia el frente sobre el colchón arrastrándola de regreso sobre el colchón, al estar cerca del cuerpo colocaremos nuestra mano en el codo del bebé dando tres empujoncitos desde el codo a la mano, y regresamos a la posición inicial. (repetimos 20 veces)



- D) Misma posición, flexionamos la rodilla del bebé hacia el abdomen y colocamos su manita a nivel de la cadera, movemos al mismo tiempo la mano hacia la cabeza y estiramos la pierna ,



repetimos de 15 a 20 veces el ejercicio. AL TERMINAR REPETIMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE ESTA POSICIÓN EN EL LADO CONTRARIO



ABDOMINALES

El bebé acostado boca arriba, pasamos sus piernitas debajo de una de nuestras piernas para darle soporte durante el movimiento, lo tomamos de ambas manos y le damos un pequeño jaloncito para iniciar el movimiento que el deberá de terminar



Sentado



Empujoncitos a la cabeza



Empujoncitos desde los hombros



Trabajo de espalda



Iniciamos el ejercicio con el bebé sentado de espaldas a nosotros tomamos sus manos y las llevamos hacia enfrente hasta tocar el piso, al principio ayudaremos al bebé también a regresar para que entienda el ejercicio y conforme fortalezca su espalda será el bebé quien haga el movimiento de regreso (15 a 20 repeticiones)



Exprimir

Pasamos un brazo por debajo de ambas axilas de el bebé, el brazo contrario sujeta se cadera, la mano que está en la cadera ya no se mueve, la mano que está en las axilas se moverá provocando que el tronco del bebé gire de 15 a 20 veces, después cambiamos la posición de los brazos para hacer el mismo movimiento al lado contrario.



- Acostado boca abajo con su pecho sobre tu pierna de manera que sus brazos queden libres (si es posible apoyados sobre la superficie del piso) sujetamos al



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA EDUCACIÓN INICIAL CONTROL CUELLO

bebé por la frente para hacer que levante su cabeza y que logre permanecer en esta posición el mayor tiempo posible

- Estimular giros
- Misma posición sujetamos al bebé con nuestras manos por los costados de las caderas del bebé para de esta manera poder girarlas suavemente
- Misma posición colocamos una de nuestras manos abarcando toda la región glútea del pequeño, balanceamos su cadera de derecha a izquierda en tres tiempos y al momento del tercer tiempo se flexionará la rodilla contraria a donde se termina el recorrido, se repite la misma operación, pero ahora iniciando hacia el lado contrario de la rodilla que se flexionó con anterioridad
- Acostado boca abajo con su pecho sobre tu pierna de manera que sus brazos queden libres (si es posible apoyados sobre la superficie del piso) sujetamos al bebé por la frente para hacer que levante su cabeza y que logre permanecer en esta posición el mayor tiempo posible



- Trabajo en pelota para estimulación vestibular (“rebotarlo” acostado boca arriba y boca abajo
- Sentamos al bebé sobre la pelota y lo sujetamos por las costillas para protegerlo mientras él hace el esfuerzo por mantener su cabeza levantada
- (Trabajo en sábana para estimulación vestibular (girar la sábana y rodarlo en ella)
- Medios giros o giros
- Sentarlo en sillitas redondas de postura infantil x 5 min e ir aumentando los tiempos



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA