

1. EQUILIBRIO.



Qué vamos a aprender: acciones que favorezcan el desarrollo del equilibrio corporal.



cobija

Materiales: reas de la casa y colchoneta o



2 semanas



Te explico

- Como hemos mencionado con anterioridad la colaboración de los padres es parte fundamental al realizar las actividades que son sencillas pero efectivas que en este caso serán para estimular o mejorar el equilibrio
- De manera rápida te digo que es y como funciona el sistema del equilibrio:

Es sorprendente como los animales y humanos podemos caminar sin caernos y además poder realizar otros movimientos o adoptar posiciones que desafían la fuerza de gravedad de la tierra.

El sistema que coordina el equilibrio es complicado y es la combinación del trabajo coordinado de:

* Sentidos de la vista y el oído:

Se encargan de enviar la información necesaria de la posición en que se encuentra el cuerpo

*. Músculos, tendones y articulaciones:

Con la información que los músculos reciben de los sentidos se realizan la contracción o estiramiento y se mantiene la posición de EQUILIBRIO

- Nuevamente retomamos el factor extra llamado ESPASTICIDAD (trastorno que mantiene los músculos rígidos), entonces antes de trabajar con los ejercicios de equilibrio hay que preparar a los músculos y el cerebro para que los resultados que se obtengan sean los mejores posibles

- Vamos a iniciar dando un masajito de relajación en la zona de mayor trabajo muscular que en este caso sería la espalda, abdomen y cuello

Como ya hemos mencionado El masaje puede ser con cualquier crema hidratante, esponja, toalla o muñeco de peluche de su preferencia (no menos de 5 minutos)

acompañándolo por cantos o una platica de las actividades del día (la intención es hacer un momento agradable para ambos).

Llegado el momento....

Iniciamos con la actividad, buscando una cobija gruesa que tengamos en casa o una colchoneta en el mejor de los casos



Para aprender más

Más tips en el siguiente video:
<https://youtu.be/gORn1E8ez9w>



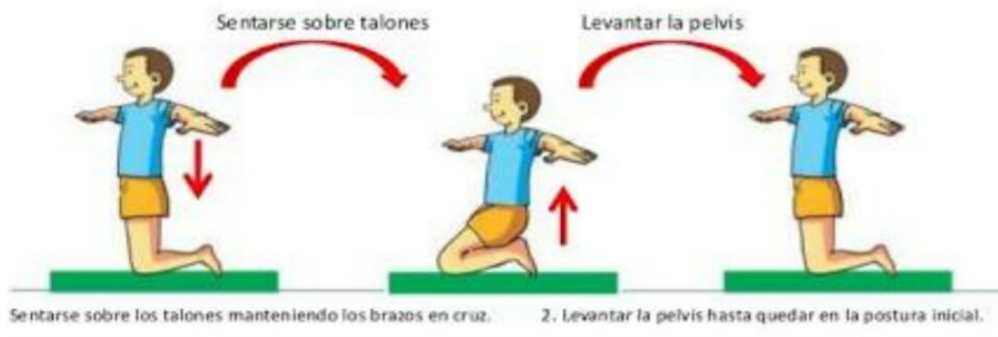
Manos a la obra

Tengan en cuenta que TODAS las actividades son asistidas por PAPA o MAMA

- El cambio de posición se hace de una forma lenta

Ejercicio de Equilibrio Estático.

11. Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies.



- Siendo un poquito mas complicado requiere de mas paciencia

Ejercicio de Equilibrio Estático.

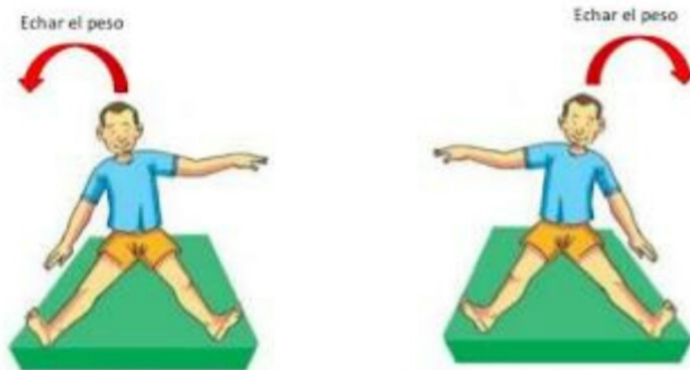
10. Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo.



- Y para terminar uno mas sencillo pero de igual importancia

Ejercicio de Equilibrio Estático.

9. Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:



Repaso y practico

La variedad de ideas de las actividades mostradas es enorme, tomando en cuenta la movilidad de nuestro niño y el apoyo indiscutible de usted

- Poniendo un objeto delante de el para ser tocado
- Sentado sobre una pelota balancearlo LENTAMENTE
- Sentado en la pelota hacer rebotes
- Mover las piernas de forma alternada
- Acostado sobre la pelota.