

# EJERCICIOS “QUÉDATE EN CASA” (0-3 AÑOS)

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

### *BOCA ARRIBA:*

- Movilizamos brazos:

Subimos y bajamos un brazo, luego el otro y los dos a la vez

Estiramos y flexionamos un codo y luego el otro

Movemos muñeca y dedos, de ambas manos

- Movilizamos piernas:

Flexionamos y extendemos una cadera, y luego la otra

Estiramos y flexionamos la rodilla, y luego la otra

Subimos y bajamos el pie, y luego el otro

- Realizamos volteos para un lado y para otro, y después la “croqueta” (vuelta entera)
- Subir las piernas a la vez y que aguanten arriba (si pueden ellos solos)

### *BOCA ABAJO:*

1. Trabajar el control cefálico:

Apoyarse sobre manos y codos y mantener lo que pueda la cabeza arriba y en la línea recta.

Colocar objetos a una distancia determinada para que estire los brazos, colocar en ambos lados para trabajar ambos.

2. Rastreo:

Colocar cosas por el suelo que llamen la atención del niño para que se mueva por el suelo.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Colocar cojines u otras cosas blandas, para que el niñ@ puede arrastrarse y trepar por ellos (si es capaz de ello).

#### *SEDESTACIÓN (CON O SIN APOYO, SEGÚN LA CAPACIDAD DEL NIÑ@)*

1. Interaccionar con el niñ@ mediante el espejo:

Pedirle que haga lo mismo que vosotros (subir un brazo, llevarse la mano a la cabeza...)

Enseñarle objetos en los diferentes lados y distancias para que los coja

2. Trabajar las inclinaciones laterales:

Colocar objetos en el suelo a una distancia lateral determinada, para que los coja

Realizar apoyos de las manos como si fuese un juego, que mueva el tronco a un lado y otro

3. Si tiene buen control cefálico, trabajar sentarse sólo desde las posiciones de supino y prono (como os hayan enseñado en atención temprana)

#### *BIPEDESTACIÓN:*

1. Sentad@ en una silla:

Sentarse y levantarse, con los pies bien colocados y haciendo la fuerza desde las piernas y desde el tronco. Aguantar 10 segundos y volverse a sentar

2. Ponerle objetos a una distancia determinada y que se estire para cogerlos, en ambos lados
3. Dar patadas a una pelota (alternando los pies) y meter gol
4. Lanzar una pelota
5. Meter canasta
6. Pasar la pelota al adulto o al herman@

Intentar hacerlos si tienen herman@s con ellos para que se involucren.