

# ACTIVIDADES INFANTILES

A TRAVÉS DE LA

**FISIOTERAPIA**

**FISIOAQUATIQ**



**Qué actividades puedo hacer con mi peque de**

**0 a 3 MESES**

**FISIOAQUATIQ**



## EN QUÉ POSICIONES

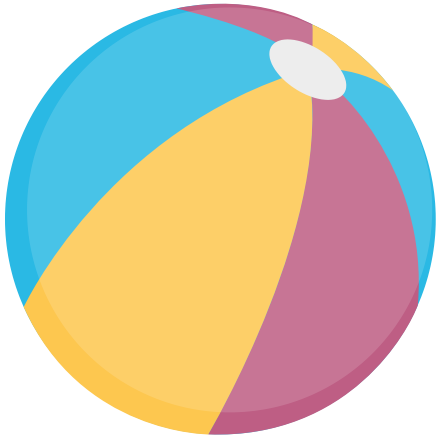
**Boca abajo** utiliza un estímulo (masaje, a nivel visual, sonidos...). Por ejemplo cuando esté *encima vuestro cuerpo*, en un *cambio de pañal*, un momento que se encuentre *tranquilo ...*

**Boca arriba** estímulos hacia ambos lados para que *mueva la cabeza y siga el estímulo*, *masajear* todo el cuerpo y su tripa, mover la pelvis...

En **vuestros brazos** realizar cambios de posición, ponerle boca abajo sobre vuestro brazo, sobre vuestro hombro, recogerle en flexión...

# ESTÍMULOS

1. **Masaje**
2. **Piel con piel**
3. **Tocar su cuerpo, especialmente en manos, pies y zona facial**
4. **A Nivel Visual son capaces de ver a 30-40 cm y en un rango de 90°, le gustan los rostros y contrastes en blanco y negro, luces y sombras...**
5. **Realizar porteo**
6. **Balanceo y movimiento, con vosotros sobre un balancín, columpio...**
7. **Utiliza los sonidos, vuestra voz, ruidos blancos o ruidos que le sean familiares**
8. **Familiarizarse con el agua. Escuchar el sonido del agua, notar el agua en todas las partes de su cuerpo...**



Qué actividades puedo hacer con mi peque de

**3 a 5 MESES**

**FISIOAQUATIQ**

# ESTÍMULOS Y ACTIVIDADES

1. Seguir con **masajes** en todas las partes del cuerpo, manos, pies, espalda...
2. VISUAL: Empiezan a **diferenciar colores** (Amarillos y verdes). Seguimientos con los ojos a unos 120° y pueden seguir hacia los lados, arriba y abajo.
3. Coordinación ojo- mano: Comienza la manipulación, irá desapareciendo el reflejo palmar pero aún estará activo. Me llevaré primero las **manos a la boca**, después **tocará objetos** que me queden cerca, que pueda ir a **cogerlos intencionadamente**.
4. Boca abajo apoyo en codos adelantados. Es capaz de levantar más la cabeza y cuando pueda coger objetos irá a cogerlos en esta posición y podrá despegar las manos del suelo.
5. Seguir con el **porteo**, aunque a muchos ya no les gusta porque no pueden ver el mundo.



# EN QUÉ POSICIONES

**Boca abajo ya aguantará más tiempo en esta posición y empieza a gustarle, puede aguantar de 5-15 minutos seguidos.**

**Presentarle un estímulo arriba y a un lado para que intente levantar el brazo y cogerlo.**

**Al final de estos meses**

**Empezaré el VOLTEO, de boca arriba a boca abajo para ir a coger un objeto que me quede lejos, a un lado y hacia atrás.**

**Boca arriba Empiezo a subir más los pies hacia la boca, empezaré a cogermelos rodillas y después los pies.**

**En vuestros brazos seguir potenciando su sistema vestibular, aguantará más la cabeza y le costará menos realizar ajustes posturales.**

**TODAVÍA NO SE TRABAJARÁ SENTADO**



**Qué actividades puedo hacer con mi peque de**

**6 a 8 MESES**

**FISIOAQUATIQ**



# ESTÍMULOS Y ACTIVIDADES

1. **Presentar objetos de distintos tamaños y texturas (suave, duro, áspero...)** que los toque con sus manos y otras partes del cuerpo.
2. **VISUAL:** Diferencian colores. Enseñar objetos de distintos colores y formas
3. **Coordinación ojo- mano:** Manipulación intencional. Juguetes que se agarren bien y otros que cuesten más manipular, que se puedan llevar de una mano a otra y para que puedan empezar la pinza.
4. Utilizar el **espejo** para verse él y que os vea a vosotros
5. Apoyo en manos, dejar los juguetes delante a su alcance e ir alejando poco a poco para que vaya a cogerlos, objetos que rueden o se muevan  
**preparación al arrastre y gateo.**  
**Consejo:** No poner muchos juguetes, solo uno que le cree interés.



# EN QUÉ POSICIONES

**Boca abajo** apoyo en codos adelantados, sobre un lado y otro mientras con mi otra mano manipulo objetos con las manos. Presentar objetos arriba de la altura de los ojos. Movimientos en Reloj, pivota su cuerpo y alcanza los objetos que tiene a los lados.

**Boca arriba** Con objetos que puedan manipular y pasar de una mano a otra.

**Juego de lado** con apoyo en codo o mano

**Volteo** de boca abajo a boca arriba

## **EMPIEZA A ESTAR SENTADO**

Para la alimentación complementaria

Para la silla de paseo si está preparado

No recomendable poner sentado para jugar, lo ideal es que cuando esté preparado se empezará a sentar por su cuenta.



**Qué actividades puedo hacer con mi peque de**

**9 a 12 MESES**

**FISIOAQUATIQ**

# ESTÍMULOS Y ACTIVIDADES

1. **Presentar objetos que se muevan, rueden, suenen al golpear creando una acción- reacción.**
2. **VISUAL:** Seguir trabajando el seguimiento visual, objetos a los lados, que desaparecen y aparecen por otro lado, seguimientos visuales hacia arriba...
3. **Coordinación ojo- mano:** Manipulación bimanual, se pasan y juegan con los objetos de una mano a otra, son capaces de manipular objetos en pinza. Durante estos meses la manipulación de comida puede ser buena opción para que toquen y se lleven a la boca cosas pequeñas
4. Utilizar **mueble a una altura de 50 cm** aproximadamente para apoyarse en él
5. Empezar a presentar **cubos de distintos tamaños, sacar- meter objetos en una caja..**

**Consejo:** No forzar posturas para ponerse de pie y consultar con especialista si rechaza alguna posición.



# EN QUÉ POSICIONES

## Boca abajo Apoyo en manos abiertas

Apoyo en cuadrupedia ,en cuatro apoyos o tres apoyos

A veces puede intentar hacer la posición de Oso

Es capaz de **desplazarse** para llegar a coger objetos y llegar a lo que le interese

Boca arriba NO les suele gustar estar en esta posición, aprovechar cuando tengan que ponerse boca arriba en juegos de señalar, en tocarse partes del cuerpo, masaje o objetos /luces /sonidos que les llamen la atención

Mantiene la sedestación para comer y durante el juego Aprovechar esta posición para juegos de manipulación

Bipedestación: Empieza a ponerse de pie con ayuda, marcha lateral con apoyo y empiezan la marcha independiente

# SENSITIVO

1. **SENSITIVO: Tocar su cuerpo, piel con piel, masaje especialmente en manos, pies y zona facial.**
2. **VESTIBULAR: balanceo y notar movimiento**
3. **VISUAL : Son capaces de ver a 30-40 cm y en un rango de 90°, le gustan los rostros y contrastes en blanco y negro**
4. **Realizar porteo**
5. **Poner boca abajo, con estímulo y ofreciéndole ayuda para que vaya aguantando cada vez más tiempo. Por ejemplo cuando esté encima vuestro, en un cambio de pañal, un momento que esté tranquilo...**
6. **Boca arriba estímulos hacia un lado y otro para que mueva el cuello.**