

EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA MENORES DE 1 AÑO

En este documento se describen los ejercicios sencillos propuestos en los vídeos para estimular progresivamente a menores de 1 año, divididos por los siguientes grupos de edad:

- Hasta 3 meses
- De 3 a 6 meses
- De 6 a 9 meses
- Más de 9 meses

Puedes consultar más información en www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

PAUTAS GENERALES

- Lo más importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.
- La selección de los ejercicios atendiendo a los diferentes grupos de edad es orientativa y flexible.
- Es importante realizar los movimientos con suavidad, sin forzar las articulaciones.
- Se proponen ejercicios que pueden realizarse 2 ó 3 veces a lo largo del día, en intervalos cortos de tiempo (no más de 5 minutos), siempre incentivando la diversión hacia este tipo de tareas, y nunca forzando al bebé cuando no esté predispuesto.
- Comenzar con los ejercicios que más se adecúen a su grupo de edad, teniendo en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.



HASTA LOS 3 MESES

OBJETIVOS

- Activar los reflejos del recién nacido y potenciar, mediante movimientos pasivos, aquellas funciones que no consigue manifestar por limitación natural.
- Establecer relaciones socio-afectivas.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ejercicio 1. Movimientos pasivos de brazos y piernas

- Con el bebé tumbado boca arriba, colocar las manos en las plantas de los pies y realizar movimientos de piernas llevando las rodillas al pecho (las dos al mismo tiempo o alternas).



Rodillas al pecho

- Con el bebé tumbado boca arriba, cogerle de las manos y realizar movimientos con los brazos (por ejemplo en círculos o juntando los brazos en el pecho).



Movimientos circulares de brazos



Ejercicio 2. Agarre de pulgares

- Partiendo del reflejo de prensión, con el bebé tumbado boca arriba, poner los pulgares en las manos del bebé, para que los presione, a la vez que se le eleva ligeramente.



Colocación de los pulgares del adulto en las manos del bebé

Ejercicio 3. Elevar la cabeza con ayuda de estímulos

- Con el bebé tumbado boca abajo, hemos de estimular su vista al emplear un objeto llamativo o juguete, o tu propia mano, situado a unos 30 cm. Los colores blanco y negro suelen resultar llamativos a los bebés, y también el movimiento o la emisión de un sonido para mantener su atención e interés.



Mirada hacia el objeto que le presentamos, intentando que levante la cabeza

- Podemos mover el objeto de lado a lado para que el bebé mueva la cabeza.



Ejercicio 4. Rotaciones de cuello

- Tumbarse al bebé sobre tus piernas, y desde ahí estimularle a que mueva la cabeza a un lado y a otro, con la ayuda de un objeto o estímulo para que dirija la mirada hacia diversas trayectorias.



Con la mano captamos su atención



Conseguir que rote el cuello hacia los lados



DE 3 A 6 MESES

OBJETIVOS

- Favorecer las relaciones socio-afectivas.
- Desarrollar el control del equilibrio y estimular los sentidos.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ejercicio 1. Extensión pasiva de brazos y piernas

Este ejercicio trabaja la movilidad articular, siendo el bebé guiado en todos los movimientos.

- Con el bebé tumbado boca arriba, le llevamos las rodillas al pecho de forma alterna (como si estuviera pedaleando), y después le elevamos los brazos por encima de la cabeza y se los volvemos a bajar, a la misma vez o de forma alterna.



Rodillas alternas al pecho



Juntar y separar los brazos a la altura del pecho

- Variante: Emplear un juguete que le llame la atención, y así resulte divertida esta actividad.

Ejercicio 2. Agarre de pulgares con mínima sujeción

Este ejercicio estimula el agarre con las manos del bebé, al mismo tiempo que trabaja la musculatura abdominal.

- Colocar al bebé tumbado boca arriba, y darle tus pulgares para que los agarre.



Colocación de los pulgares en las manos del bebé

- Ir incorporándolo con la mínima ayuda posible de la persona adulta, para que consiga ponerse sentado de forma autónoma.



Mínima sujeción para que consiga levantarse por sí mismo

- Después, retomará la posición inicial con ayuda del adulto, descendiendo lentamente, hasta apoyar la espalda en el suelo.

Ejercicio 3. Volteos

Este ejercicio estimula la propiocepción de todo el cuerpo.

- El bebé desde tumbado boca arriba, gira para darse completamente la vuelta, con la mínima ayuda posible de la persona adulta, y desde boca abajo volver a girar retomando la posición inicial.
- Con mínimas ayudas se consigue que el propio bebé realice los giros hacia ambos lados.
- Se le puede mostrar un juguete para facilitar el volteo.



Le mostramos un juguete para facilitar el volteo



Volteo presentándole juguetes llamativos

Ejercicio 4. Agarrar objetos con las manos

Este ejercicio trabaja el agarre con las manos, así como la coordinación óculo-manual.

- Vamos presentando al bebé diversos juguetes con tamaños, texturas y sonidos diferentes, para que se los pase de una mano a otra.



Un juguete en cada mano, estimulando el agarre



Ejercicio 5. Estimulación vestibular

Este ejercicio desarrolla el sistema vestibular, incidiendo en regular el sentido del movimiento y del equilibrio.

- Cogemos al bebé de las axilas, y le llevamos hacia diversas direcciones: arriba, abajo, lado derecho y lado izquierdo.



Agarramos al bebé de las axilas



Elevamos al bebé unos centímetros del suelo sin perder la mirada en él

- Variante: emplear un juguete que emita un sonido llamativo para el bebé, y así facilitar el ejercicio.

Importante: mantener una constante mirada con el bebé, para interactuar con él y formar parte de esta actividad lúdica.



DE 6 A 9 MESES

OBJETIVOS

- Trabajar la musculatura de nuca-cuello-espalda.
- Preparar para el gateo, de cara a la siguiente etapa.
- Activar las acciones de manipulación del niño, acercándole objetos apropiados para que experimente con sus manos.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ejercicio 1. Rotación voluntaria de cuello

Este ejercicio trabaja la movilidad del cuello del bebé de forma autónoma.

- Colocamos al bebé sentado.
- Movemos un juguete delante de los ojos del bebé de derecha a izquierda y viceversa, captando en todo momento su atención, para conseguir que mueva el cuello por sí mismo hacia los lados.



Dirigimos un estímulo llamativo hacia los lados, para provocar la rotación del cuello



Rotación de cuello con la mirada depositada en el objeto que le presentamos



Ejercicio 2. Reconocimiento corporal en el espejo

Este ejercicio permite que el bebé reconozca su cuerpo delante de un espejo.

- Colocamos al bebé delante de un espejo, en el que preferentemente se vea de cuerpo entero
- Le mostramos las partes de su cuerpo al mismo tiempo que nombramos la zona corporal que le enseñamos.



Reconocimiento de la mano derecha



Reconocimiento de la mano izquierda



Reconocimiento de los pies



Ejercicio 3. Preparación al gateo

Este ejercicio trabaja la fuerza de las extremidades inferiores, y prepara al bebé para el gateo.

- Situar al bebé tumbado boca abajo, y colocar nuestras manos en la planta de sus pies para permitir que se apoye y haga fuerza contra nuestras manos. De esta manera podrá flexionar y extender sus piernas, avanzando hacia delante, al tiempo que le motivaremos para que alcance el juguete colocado a menos de 30 cm de sus manos.



Colocación de las manos en las plantas de los pies



Apoyo firme en la planta de un pie para facilitar el avance

- Variante: adelantar una pierna más que la otra, y así puede ejercer más fuerza, avanzando más rápido.



Ejercicio 4. Balanceos

Balanceos a izquierda y derecha, como si le columpiáramos.

- Coger al bebé de las axilas en posición vertical y balancearle de izquierda a derecha.



Manos colocadas en las axilas del bebé, en posición vertical

- Posteriormente, inclinarle suavemente hacia atrás y balancearle de izquierda a derecha.



Manos colocadas en la espalda, para mantener la posición horizontal del bebé

- Siempre mantenemos la mirada en el bebé, para interactuar y formar parte de la diversión que tiene lugar al realizar este tipo de tareas conjuntas.



DE 9 A 12 MESES

OBJETIVOS

- Facilitar el gateo.
- Favorecer el equilibrio de pie.
- Coger y soltar objetos de manera consciente. Esta etapa es el inicio del lanzamiento.
- Intensificar las relaciones afectivas.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ejercicio 1. Equilibrio de pie

En este ejercicio trabajamos el equilibrio del bebé de pie, sujetándose a sillas, muebles, etc.

- Provocar desplazamientos en el entorno disponible para contribuir a aumentar el tiempo que es capaz de mantenerse completamente erguido.
- Ayudarse de juguetes para hacer que el ejercicio forme parte del juego.



Agarrar un objeto de pie



Ejercicio 2. Alcanzar objetos tumbado boca abajo

Este ejercicio trabaja la musculatura de la espalda y cuello.

- Situar al bebé tumbado boca abajo sobre las manos de la persona adulta (o también sobre un rodillo o toalla doblada).
- Presentarle un juguete atractivo, a la altura de su cabeza o un poco más arriba, para hacer que alargue sus brazos para intentar cogerlo, y al mismo tiempo extienda su espalda.



Intentar atrapar un objeto tumbado boca abajo

Ejercicio 3. Estimulación del gateo

Este ejercicio favorece el gateo, utilizando diferentes modos:

- Distribuyendo por el espacio juguetes que pueda tener a su alcance y sean de su interés.
- Empujando juguetes.
- Persiguiéndole o dejándole que persiga a un adulto.



Facilitación del gateo

COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

www.grupopafs.com

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

