

Equilibrio y
Coordinación

Terapia Física Actividades en Casa

Encuesta de Espaldas

Habilidades Específicas:

Estabilidad postural para la movilidad funcional, como sentarse, pararse, y correr

Materiales:

- Lightweight toy, stuffed animal, or ball
- Contenedor (una canasta, caja, basurero, o una bolsa grande)

Estudiante debe estar con un adulto en todo momento cuando realice estas actividades.

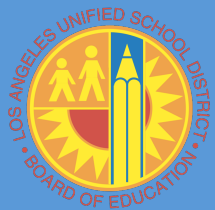
Precaución: Para actividades en el piso, asegúrese de elegir un espacio ABIERTO para que su hijo no se ruende sobre nada ni se golpee contra nada. Revise el espacio del piso para detectar objetos sueltos que puedan ser peligrosos al realizar estas actividades. Asegúrese de estar DENTRO DE ARMAS DISTANCIAS en todo momento por seguridad.

Instrucciones:

1. Haga que el niño se acueste boca arriba, en el piso.
2. Coloque el contenedor detrás de ellos a unas 2-5 pulgadas de su cabeza dependiendo de la longitud de su brazo.
3. Coloque el juguete entre sus pies o rodillas y pídale que lo transfieran a sus manos (extendiendo sus piernas hacia arriba y hacia su cabeza).
4. Haga que transfieran el juguete al contenedor moviendo sus manos hacia arriba. Si su hijo se queda boca arriba para colocar el artículo en el contenedor; esto usará principalmente los músculos centrales en la parte frontal del cuerpo. Al completar la actividad acostada boca arriba, asegúrese de que su espalda permanezca plana contra el piso y no se arquee.
5. Cómo puede ver en esta imagen, nuestra modelo rodó sobre su lado y luego colocó el artículo en el contenedor. Ese movimiento se dirige a los músculos centrales frontales y laterales.

*** Permita descansos según sea necesario. Para la actividad si su hijo se queja de algún dolor y contacte a su fisioterapeuta de escuela. ***





Modificaciones a la actividad:

Menos Desafiante:

Use un objeto ponderado más ligero; coloque el artículo entre las rodillas para comenzar. Si su hijo no tiene suficiente flexibilidad en sus brazos / hombros para alcanzar el contenedor, arrodílese detrás de ellos y haga que alcancen la altura de los hombros (brazos en un ángulo de 90 grados), entregándole el artículo a una altura más baja.

Más Desafiante:

Use un objeto un poco más pesado y / o menos conforme, como una pelota de baloncesto pequeña. Colóquelo entre los tobillos / pies del niño. Mueva el contenedor unos centímetros más lejos de ellos, pero aún a su alcance (pueden tener que estirarse un poco). Presta mucha atención a que su espalda baja no se arquee. Si es así, use un objeto más ligero y / o coloque el recipiente más cerca de ellos.

Sentando en una silla o en una silla de ruedas:

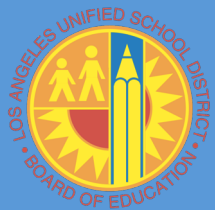
Coloque el objeto entre los pies de su estudiante (más duro) o las rodillas (más fácil) y pídale que lo agarren con las manos. Luego pídale que alarguen la mano y coloquen el artículo en el contenedor en un estante, sosteniéndolo por un miembro de la familia o simplemente pasándolo a un miembro de la familia en lo alto.

Asegúrese de que el adulto esté al lado del estudiante y lo esté vigilando para que no se caiga de su silla or silla de ruedas.



Cómo Incorporar en las Rutinas Educativas:

- Use varios animales de peluche, objetos de colores, objetos con letras, etc. y haga que su hijo nombre los colores y / o identifique los objetos antes de colocarlos en el contenedor
- Incorpore el conteo al colocar objetos en el contenedor, llevando la cuenta de cuántos ingresa.
- Lea una historia o cante una canción educativa mientras realiza esta actividad
- Para motivarte, puedes involucrar a los hermanos y hacer que ambos hagan la actividad o que el hermano te ayude con la configuración.



Equilibrio y
Coordinación

Terapia Física Actividades en Casa *Alcanzando para Diversión*

Habilidad Específica:

Fuerza del Tronco

Materiales:

- 8-12 artículos pequeños para alcanzar (piezas de rompecabezas, bolsas frijoles, juguetes, etc.)

Instrucciones:

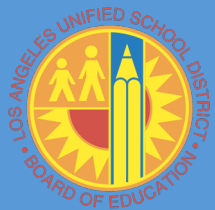
***SEGURIDAD:** Un adulto siempre debe proporcionar supervisión y apoyo según sea necesario durante la actividad.

- 1) Ponga al estudiante en manos y rodillas.
- 2) Dígale al estudiante que alcanza a un objeto con una mano a la altura de los hombros mientras mantiene la posición.
- 3) Repita hasta completar el rompecabezas con el mismo brazo; dar un breve descanso y repetir con el otro brazo.
- 4) Asegúrese de que el estudiante no mueva las piernas o el brazo de apoyo.



Diferentes formas de hacer la actividad:

- Realice la misma actividad en una variedad de posiciones: sentado en una silla, silla de ruedas o de pie sobre las rodillas.
- Haga que el estudiante alcance en diferentes direcciones hacia los lados o en diagonal.
- Después de alcanzar los artículos, pon los en el lado opuesto del cuerpo (alcance con el brazo derecho y coloque los artículos en el lado izquierdo del cuerpo).



Equilibrio y
Coordinación

Terapia Física Actividades en Casa

Sentar y Jugar

Nivel de Grado:

Preescolar - Secundaria

Habilidades Enfocadas:

Equilibrio sentado, Cambio de peso, Uso de brazos

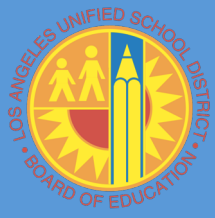
Materiales:

- Juguete o objeto de motivación

Instrucciones:

Un adulto se sienta detrás del niño (en el piso) apoyando el tronco con los brazos y el cuerpo. Mueva el peso del niño del tronco hacia la derecha, permitiéndole usar su mano para alcanzar el piso. Es posible que necesite ayudar con eso. Luego cambie el peso al centro. Luego mueva el peso al otro lado (izquierda), nuevamente tratando de poner la mano en el piso.



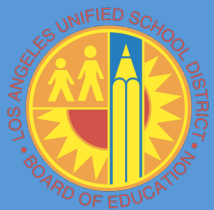


Modificaciones a la actividad:

1. El niño puede sentarse en una variedad de posiciones mientras hace esto, dependiendo de lo que le es cómodo. Puede estar sentado con piernas estiradas o pies juntos y rodillas dobladas.
2. Puede hacer que el niño mantenga el contacto de las manos con el piso, cuando se mueva hacia cada lado, y sostenga durante 5 segundos, antes de regresar al centro.
3. Igual que el número 2, pero que el niño intente usar la mano opuesta para una actividad, como explotar burbujas o golpear un globo o un juguete de causa y efecto.

Cómo incorporar a las rutinas educativas:

1. Puede hacerlo mientras lee un libro o canta una canción con su hijo. Puede hacerlo mientras mira una película o escucha al maestro en una llamada de zoom (si corresponde).
2. Puede incorporar actividades usando sus manos (rompecabezas, colorear, burbujas) mientras está sentado en el centro y durante los descansos, el peso se desplaza hacia los lados.



Instrucciones:

- 1) Coloque calcomanías en el zapato de su hijo
- 2) Pídale que levante el pie para quitar la calcomanía
- 3) Colocarla en una superficie vertical (Pared)
- 4) Coloque calcomanías en ambos pies.

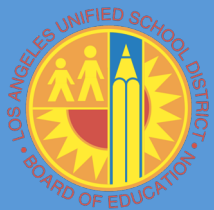
Materiales:

- Calcomanías
- Cinta adhesiva
- Pared (superficie vertical)



Diferentes formas de hacer la actividad:

Intente usar calcomanías que puedan formar un objeto, por ejemplo: un animal, un monstruo o un robot, para alentar múltiples repeticiones.

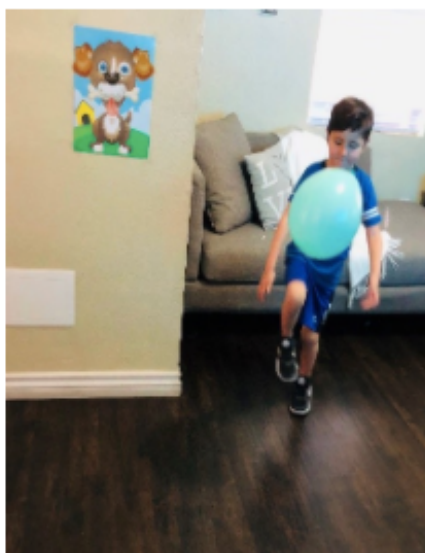


Instrucciones:

- 1) Juegue voleibol usando un globo con su hijo
- 2) La regla es usar los pies solamente para patear el globo, no se permiten las manos
- 3) Tome nota de la puntuación

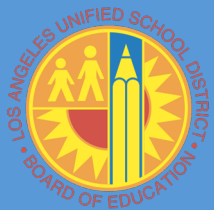
Materiales:

- Globos



Diferentes formas de hacer la actividad:

Anime a su hijo a alternar los pies patear el globo.



Instrucciones:

- 1) Haga que su hijo golpee los conos con un pie.
- 2) Que después los coloque en posición vertical sin bajar el pie.
- 3) Alterne el pie y repita.

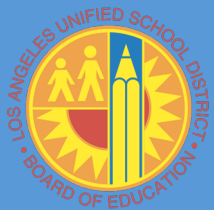
Materiales:

- Conos o vasos de plástico



Diferentes formas de hacer la actividad:

Coloque bolsas de frijoles o pequeños juguetes de felpa encima de los conos y pídale a su hijo que tumben el objeto sin golpear los conos.



Materiales:

- Rompecabezas favorito
- Mesa

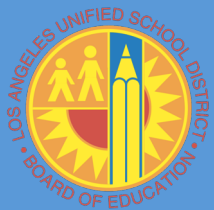


Instrucciones:

1. Coloque el rompecabezas completo en la mesa.
2. Desarme el rompecabezas pieza por pieza y coloque cada pieza en el piso agachándose lentamente. Regrese a la posición de pie para la próxima pieza.
3. Continúe hasta que todas las piezas estén en el piso.
4. Arme el rompecabezas agachándose y recogiendo una pieza a la vez.
5. Arme el rompecabezas en la mesa.

Diferentes formas de hacer la actividad:

- Realice la misma actividad de rompecabezas en una variedad de posiciones, por ejemplo, arrodillado, arrodillado con una rodilla.
- Parado de una pierna.
- Mantenga el tiempo de ejecución e intente un registro personal.



Instrucciones:

- 1) Haga que su hijo coloque una pierna en un taburete y una pierna en el suelo
- 2) Pídales que dibujen su animal / caricatura favorita mientras estén en esa posición
- 3) Alterne los pies y repita

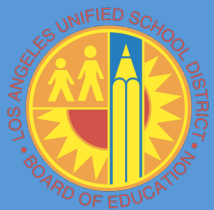


Materiales:

- Taburete
- Papel y lápiz

Diferentes formas de hacer la actividad:

Puede usar diferentes alturas de taburetes, cuanto más alto sea el taburete, mayor será el desafío del equilibrio.



Materiales:

- 2 sillas o cualquier otro objeto para definir una portería
- Balón de fútbol o pelota de juegos

Instrucciones:

1. Configure la portería con las sillas o cualquier otro objeto.
2. Coloque al niño en el andador a unos 5 pies de distancia de la portería.
3. Patear la pelota hacia la portería.



Diferentes formas de hacer la actividad:

- Disminuya el apoyo haciendo que el niño agarre el andador con una mano.
- Variar la distancia a la portería.
- Varíe la distancia entre los postes de la portería.
- Varía el tamaño de la bola.
- Ruede la pelota al niño.