



Tips de Fisioterapia

1. Estimulación sensorial a través del tacto

- **Objetivo:** Desarrollar la motricidad fina y la conciencia corporal.
- **Cómo hacerlo:** Proporciona objetos con diferentes texturas para que el niño explore con sus manos. Pueden ser pelotas blandas, telas rugosas, cepillos, esponjas, y hasta superficies frías o calientes. Coloca estos objetos cerca de él para que los toque, agarre y manipule.
- **Consejo:** Usa texturas suaves para los más pequeños (de 0 a 6 meses) y más variadas a medida que el niño crezca (7-18 meses).

2. Juego de "tummy time" (tiempo boca abajo)

- **Objetivo:** Fortalecer los músculos del cuello, hombros y espalda.
- **Cómo hacerlo:** Coloca al bebé boca abajo sobre una alfombra o colchoneta segura. A medida que el bebé levanta la cabeza y empieza a empujar con sus manos, está desarrollando los músculos necesarios para rodar, gatear y caminar más adelante.
- **Consejo:** Realiza este ejercicio varias veces al día, comenzando por pocos minutos e incrementando gradualmente el tiempo a medida que el bebé se acostumbra. Puedes colocar un juguete atractivo frente a él para motivarlo a levantar la cabeza.

3. Rodar y girar (de 6 a 12 meses)

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación y el control corporal.
- **Cómo hacerlo:** Anima al bebé a rodar de un lado a otro. Puedes colocar un juguete interesante a un lado para motivarlo a girar. Este ejercicio también facilita el desarrollo de la motricidad gruesa, como el control del torso y la pelvis.
- **Consejo:** A medida que el niño crezca, también puedes alentarle a que se sienta y luego se ponga en posición de gateo.

4. Arrastrarse y gatear (de 6 a 12 meses)

- **Objetivo:** Fortalecer los músculos de las piernas, brazos y tronco.
- **Cómo hacerlo:** Coloca al bebé en una superficie segura y coloca juguetes o objetos interesantes a cierta distancia para motivarlo a moverse hacia ellos. Si aún no gatea, puedes ayudarlo a arrastrarse o hacerlo sobre una alfombra.
- **Consejo:** Deja que el niño explore libremente por el suelo, pero asegúrate de que el entorno sea seguro. A medida que se fortalezca, verás que comienza a gatear o a moverse de manera más coordinada.

Datos de contacto

Correo: agusti@ibwellness.es
Tel: 626 67 15 13

5. Jugar con agua (de 12 a 24 meses)

- **Objetivo:** Desarrollar la motricidad fina y la coordinación.
- **Cómo hacerlo:** Llena un recipiente con agua y ofrece diferentes utensilios (como cucharas, tazas, esponjas) para que el niño pueda verter, verter y explorar el agua. Esto también promueve el desarrollo del control manual y la concentración.
- **Consejo:** Hazlo en un área fácil de limpiar y bajo supervisión. Puedes introducir juegos como verter agua de una taza a otra o soplar burbujas con una pajilla.

6. Danza y movimiento al ritmo de la música (de 12 a 36 meses)

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal.
- **Cómo hacerlo:** Pon música alegre y mueve el cuerpo del niño al ritmo, o si ya está de pie, anímalo a que baile. Puedes introducir movimientos simples como girar, saltar o aplaudir mientras suena la música.
- **Consejo:** Usa instrumentos simples como maracas, tambor o panderetas para involucrar al niño más activamente en el ritmo de la música.

7. Juegos de imitación (de 18 a 36 meses)

- **Objetivo:** Desarrollar la motricidad fina, la coordinación y la conciencia corporal.
- **Cómo hacerlo:** Anima al niño a imitar movimientos que tú hagas, como aplaudir, tocar los pies o mover los brazos. Esto no solo desarrolla la coordinación, sino que también fortalece la relación entre la percepción y la acción.
- **Consejo:** También pueden imitar sonidos de animales, objetos o personas, lo que también contribuye al desarrollo de la comunicación.

8. Subir y bajar escalones (de 18 a 36 meses)

- **Objetivo:** Mejorar el equilibrio, la fuerza en las piernas y la coordinación motora gruesa.
- **Cómo hacerlo:** Si ya camina, anímalo a subir y bajar de manera segura pequeños escalones o peldaños. Al principio, puedes sostenerlo para que se sienta seguro.
- **Consejo:** Usa una escalerita o los escalones de una pequeña estructura de juego. Siempre supervisa al niño para evitar caídas.

9. Jugar a esconder y buscar (de 12 a 24 meses)

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades cognitivas y motrices.
- **Cómo hacerlo:** Jugar a esconder y encontrar objetos, ya sea juguetes o partes del cuerpo (como los dedos, los pies, la nariz). Esto no solo ayuda con el desarrollo físico, sino también con la comprensión del concepto de permanencia del objeto.
- **Consejo:** Puedes esconder objetos simples debajo de mantas o juguetes, y animar al niño a que los busque y los descubra.

Datos de contacto

Correo: agusti@ibwellness.es
Tel: 626 67 15 13