

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

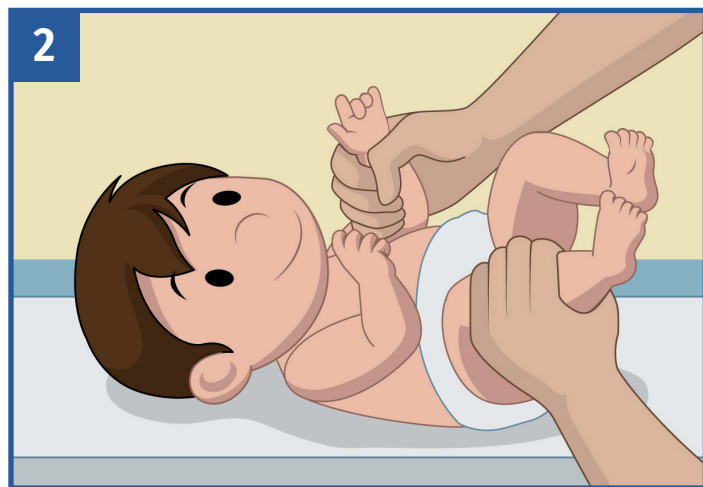
3 a 6 meses

Abrazo cruzado

.....



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.



2. Con tu mano, toma uno de sus antebrazos y con tu otra mano, toma su pantorrilla contraria.



3. Lleva hacia el centro de su cuerpo el antebrazo y la pantorrilla al mismo tiempo por unos segundos, provocando que el bebé intente agarrar su pie con la mano. Importante: no lo tomes de la mano, o no podrá tocarse el pie.



4. Estira para regresar a la posición inicial y realiza el ejercicio con el antebrazo y pantorrilla contrarios. Realiza 10 repeticiones.

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

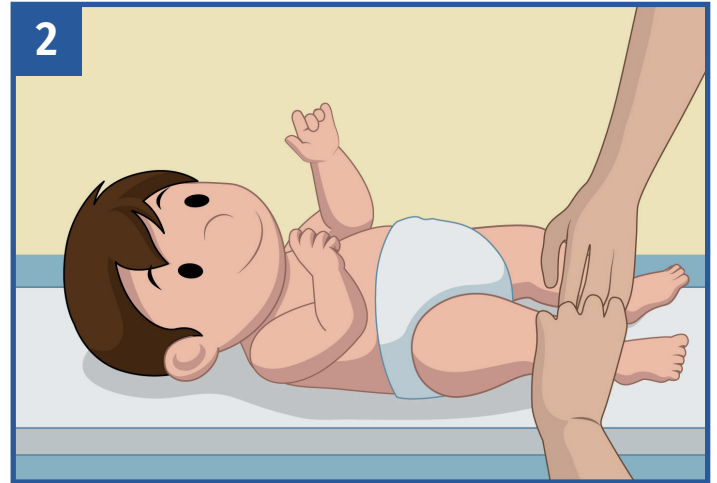
3 a 6 meses

Elevación de cadera

.....



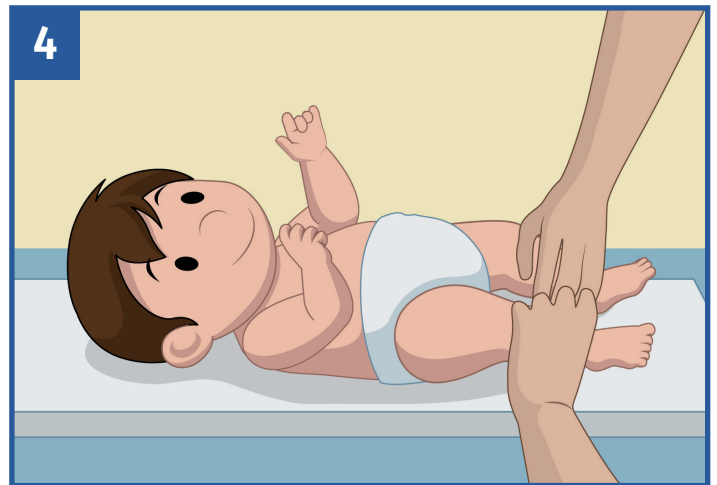
1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.



2. Toma al bebé de sus tobillos.



3. Estira sus piernas hacia el frente, luego elévalas hacia su abdomen, flexionando las rodillas hasta que los dos pies se toquen en el centro. Mantén por unos segundos esta posición, frotando o aplaudiendo sus pies.



4. Regresa estirando suavemente. Realiza 10 repeticiones.

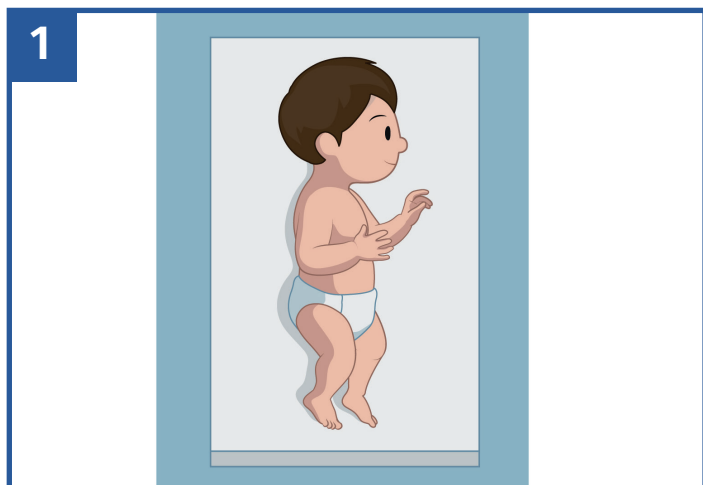
Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

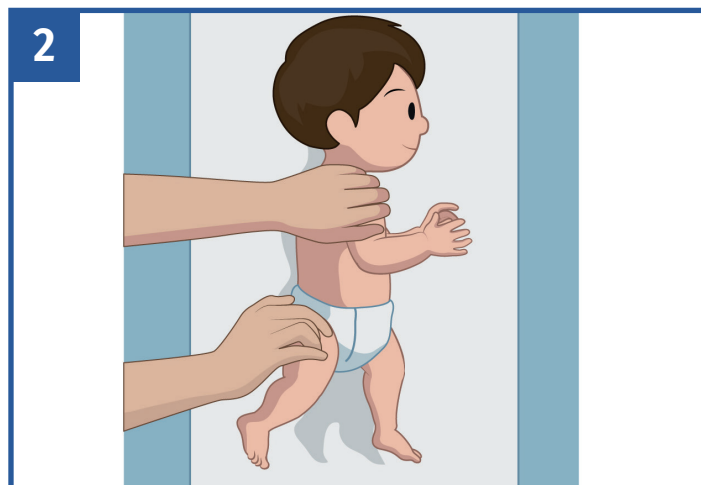
3 a 6 meses

Exprimir

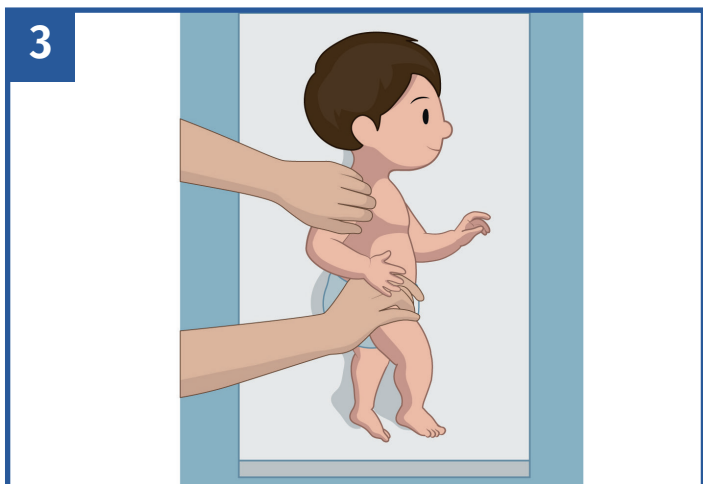
.....



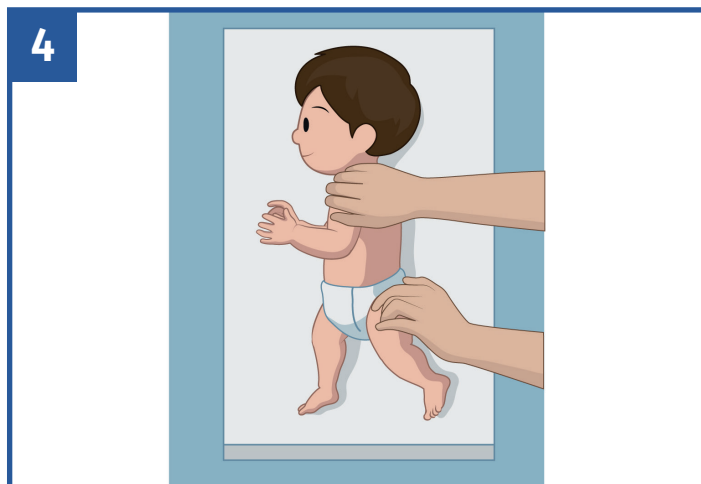
1. Acuesta al bebé sobre su lado encima de una colchoneta, de frente a ti.



2. Coloca tu mano sobre el hombro del bebé y la otra mano sobre su cadera.



3. Lleva suavemente el hombro del bebé hacia adelante, y al mismo tiempo lleva hacia atrás su cadera. Después lleva hacia atrás su hombro y hacia adelante su cadera. Repite estas dos acciones, que simulan estar “exprimiendo” su cuerpo.



4. Voltea al bebé hacia el otro lado y repite la acción. Realiza 10 repeticiones.

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

3 a 6 meses

Rodeo



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.
2. Toma una pierna del bebé y dóblala hacia su abdomen, cuida que la pierna contraria quede estirada.
3. Lleva lentamente la pierna que está flexionada por encima de la que está estirada hasta que su rodilla toque la colchoneta para que el bebé se gire y quede boca abajo.



4. Da apoyo a la cadera para que le sea más fácil girar y no lo ayudes empujándolo del tronco. Asegúrate de que sus manos queden al frente cuando esté boca abajo.
5. Regresa del mismo modo, pon una de tus manos sobre la cadera del bebé y con la otra flexiona su pierna hasta la altura de su abdomen para promover que se gire.
6. Cuida que no se atrapen sus brazos por debajo del cuerpo. Realiza 5 repeticiones de giros de cada lado.

Fichas de actividades para niños con rezago

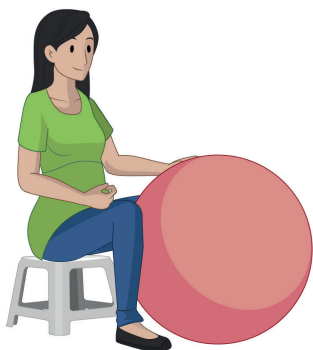
Fichas de actividades por grupo de edad

3 a 6 meses

Pelota

.....

1



2



1. Siéntate en un banco pequeño y coloca una pelota plástica de pilates o playa entre tus piernas. Sostén la pelota con tus piernas para que no se mueva.

2. Sienta al bebé sobre la pelota y sosténlo con tus dos manos de su tronco o cadera.

3



3. Rebota suave y lentamente al bebé en la pelota de arriba hacia abajo. Realiza 15 repeticiones.