

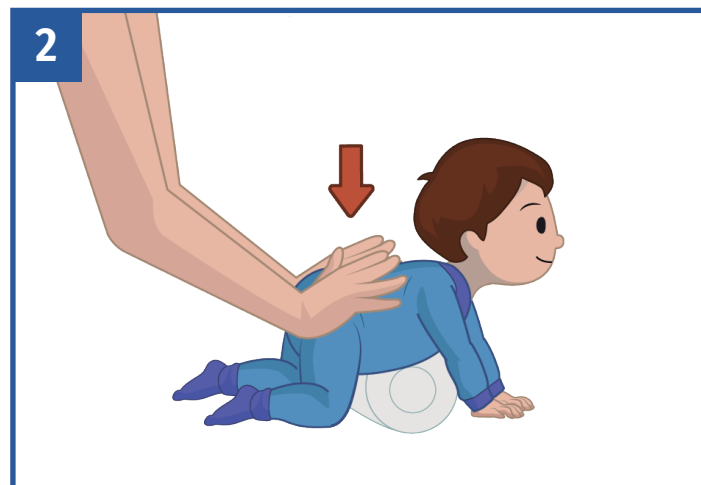
Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

9 a 12 meses

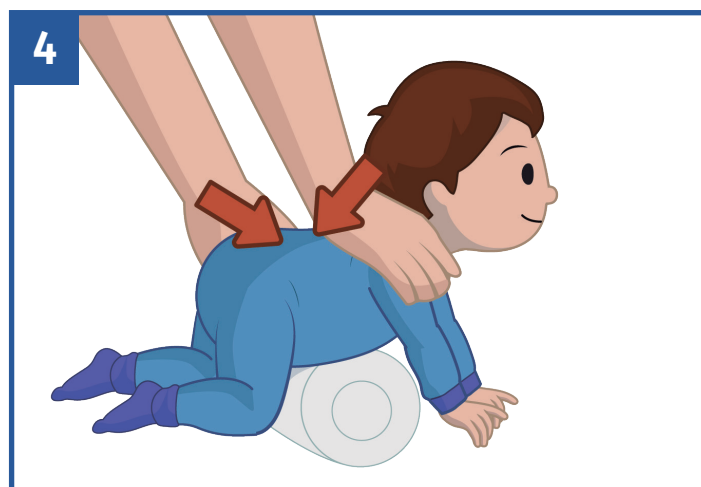
Cuatro puntos

.....



1. Acuesta al bebé boca abajo sobre un rodillo o toalla enrollada a la altura de su abdomen de forma que logre apoyarse en el suelo con las dos manos y las dos rodillas. Cuida que mantenga la espalda recta simulando posición de ganeo.

2. Coloca tus manos en la cadera del bebé y haz ligeras presiones hacia abajo. Realiza 5 repeticiones.



3. Después coloca tus manos sobre los hombros del bebé y realiza el mismo ejercicio. Observa que sus manos estén abiertas y apoyadas sobre la colchoneta. Realiza 5 repeticiones.

4. Finalmente, haz ligeras presiones desde el hombro derecho a la parte izquierda de su cadera y viceversa. Realiza 5 repeticiones.

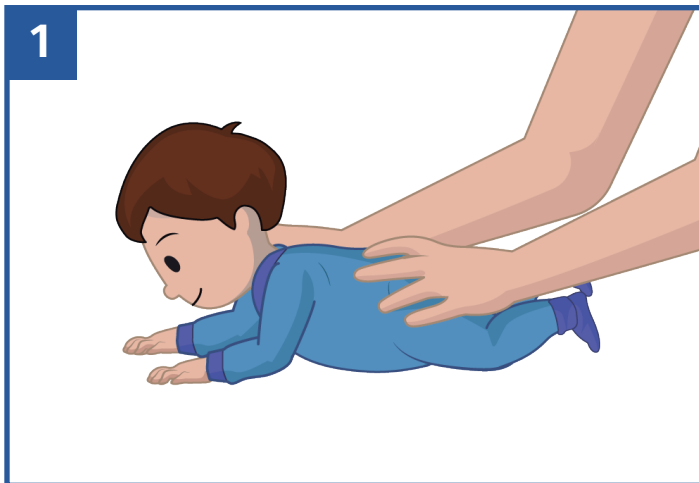
Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

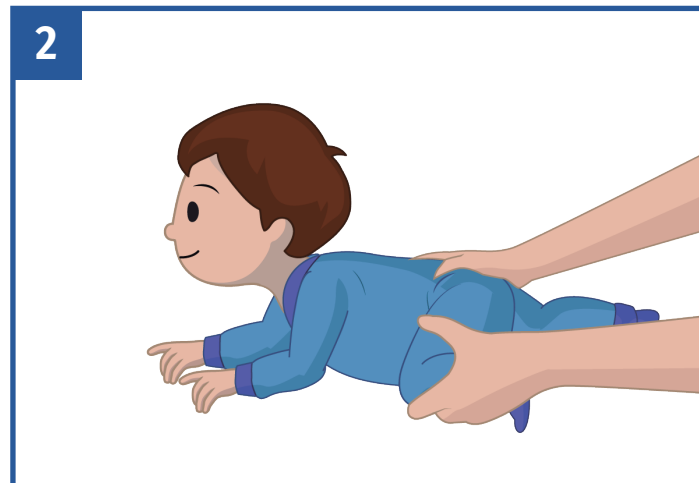
9 a 12 meses

Arrastre

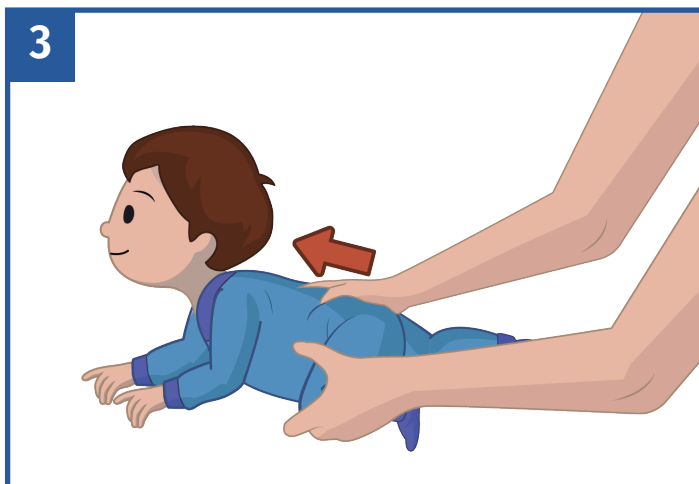
.....



1. Acuesta al bebé boca abajo sobre la colchoneta con los brazos estirados hacia el frente.



2. Con una de tus manos, dobla una rodilla del bebé hacia su costado. Sostén la pierna en esa posición presionando la pantorrilla hacia la colchoneta como punto de apoyo.



3. Coloca tu otra mano por debajo del abdomen del bebé del lado contrario a la pierna doblada. Levanta al bebé unos 2 cm del suelo e impúlsalo suavemente hacia el frente. Corrige los brazos para que queden estirados hacia el frente.



4. Alterna con la otra pierna y lado contrario de la cadera, simulando un arrastre "pecho tierra". Realiza 5 repeticiones de cada lado.

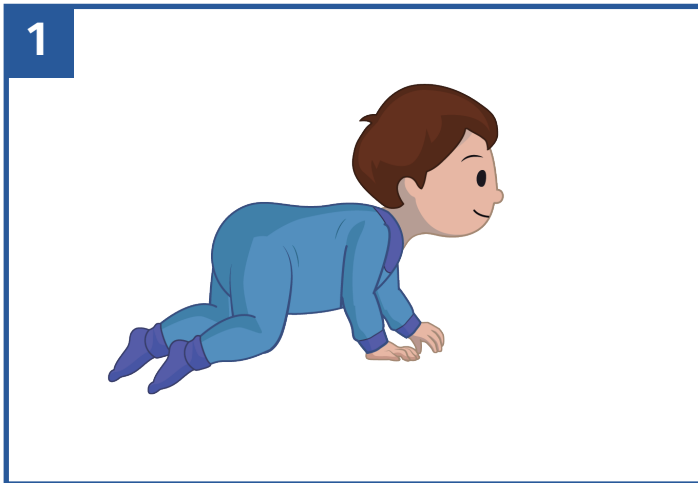
Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

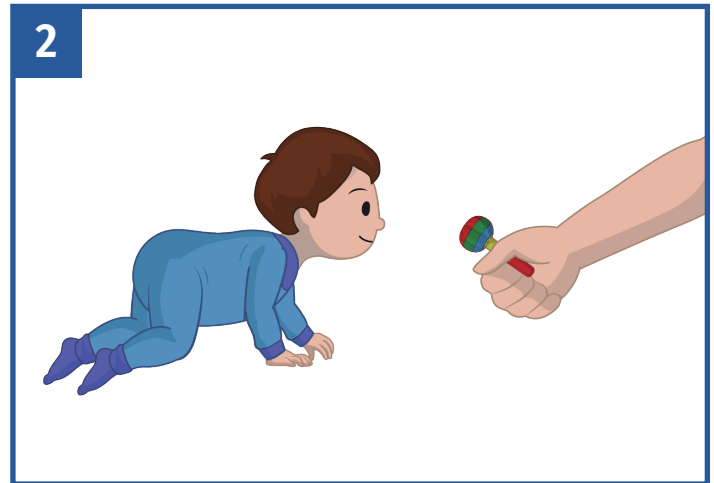
9 a 12 meses

Gateo

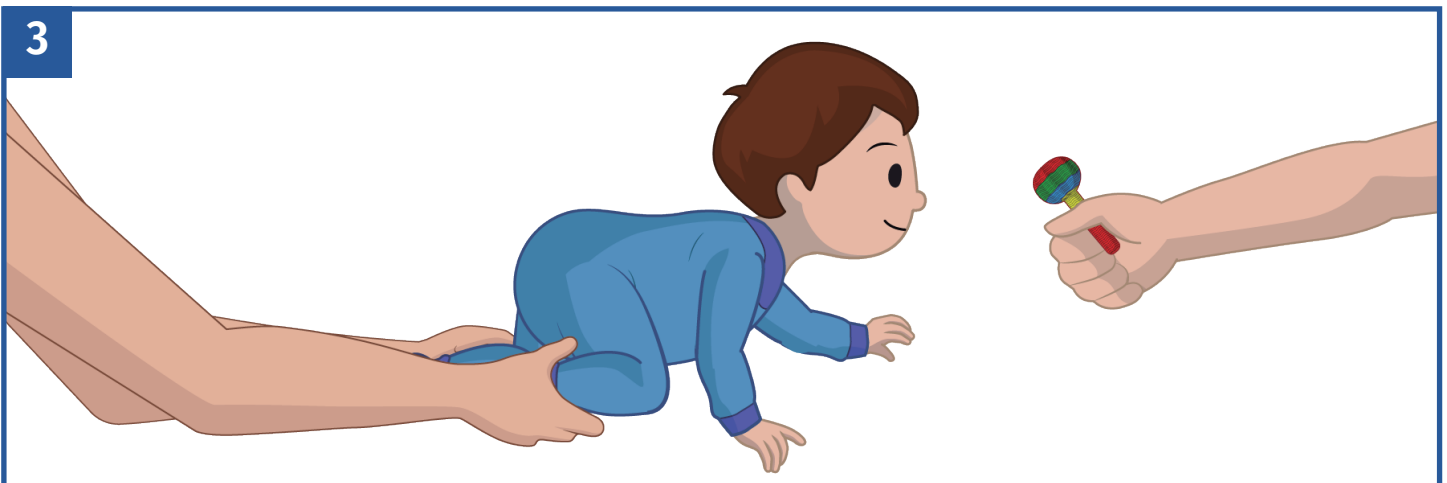
.....



1. Coloca al bebé sobre la colchoneta, apoyado en manos y rodillas (4 puntos) si ya logra esta posición.



2. Pide a un integrante de la familia que llame su atención con un objeto de su interés para que intente alcanzarlo.



3. Tómalo de los tobillos y alterna el avance de sus piernas con movimientos cortos para que se desplace hacia el frente, mientras el bebé mueve sus brazos para avanzar. Realiza 10 repeticiones.

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

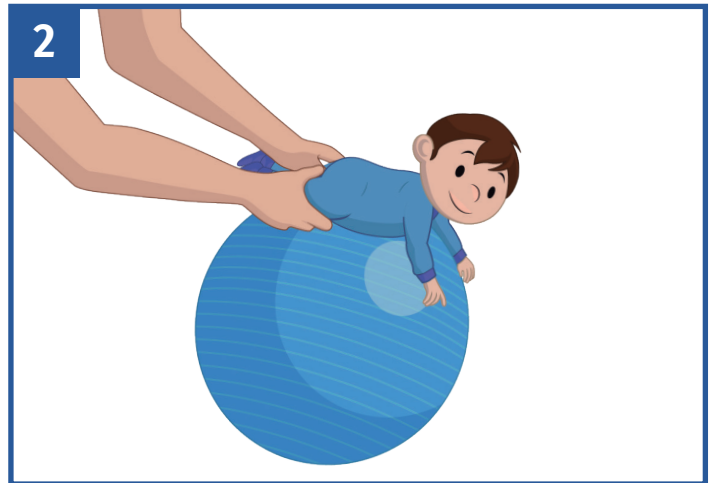
9 a 12 meses

Defensas de ganeo

.....



1. Coloca al bebé boca abajo sobre una pelota elástica de pilates o playa.



2. Sostén con tus dos manos su cadera o piernas y mécelo suavemente de lado a lado con la intención de que apoye su mano hacia el lado en el que va la pelota. Realiza 10 repeticiones.



3. Después mece hacia adelante suavemente con la finalidad de que extienda sus brazos y los apoye en el suelo. Realiza 5 repeticiones.