

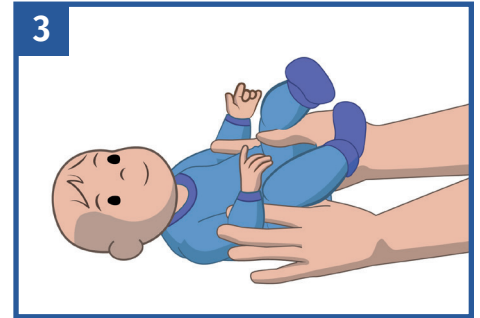
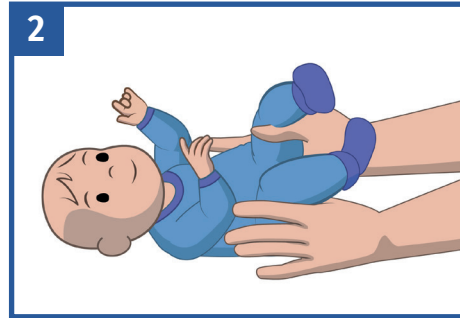
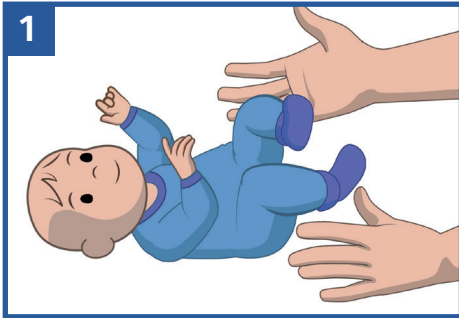
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

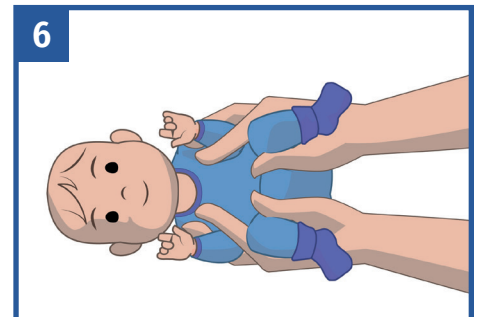
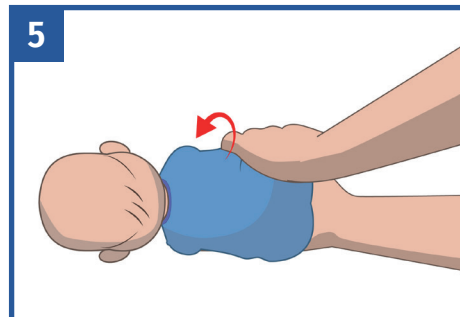
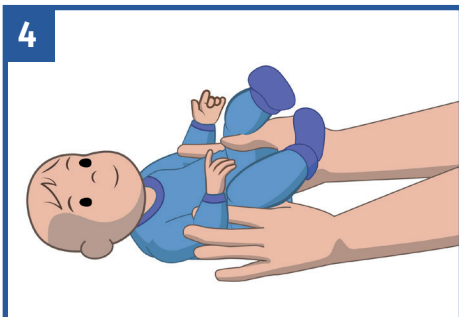
0 a 3 meses

### Giros

---



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.
2. Coloca la curvatura de tus dedos pulgares por debajo de las rodillas del bebé.
3. Haciendo una pinza con tus dedos índice y medio, toma las muñecas del bebé, esto hará que tenga una postura flexionada en la que sus manos casi toquen sus rodillas.



4. Cuida que su espalda esté completamente apoyada en la colchoneta.
5. Gira hacia un lado y el otro, con un ritmo suave y continuo, logrando que lleguen a tocar la colchoneta en cada giro su oreja y sus pies.
6. Asegúrate de que su cabeza siga el movimiento del cuerpo. Realiza 10 repeticiones de cada lado, sin detenerte.

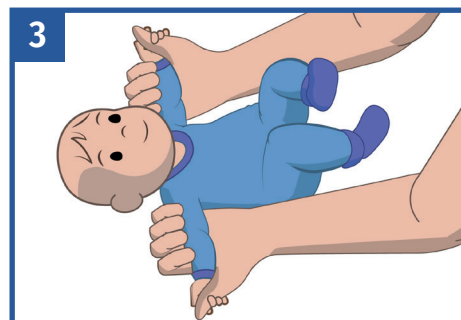
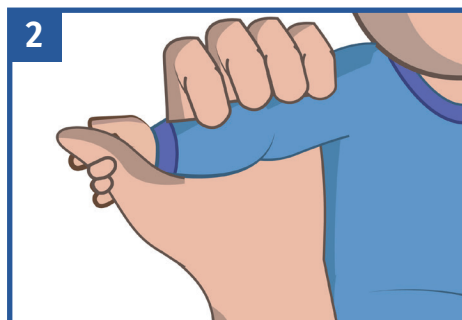
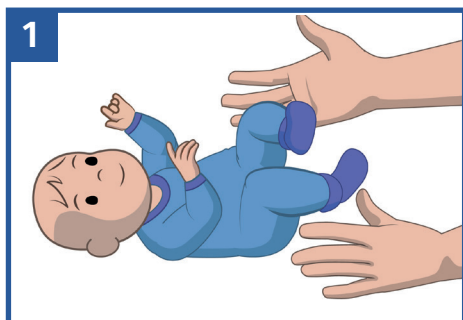
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

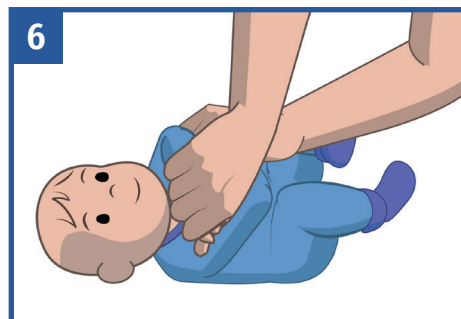
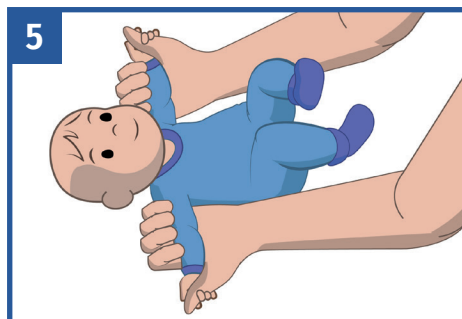
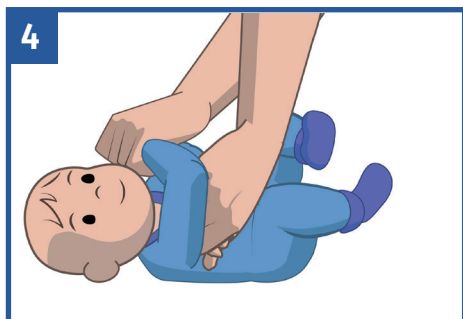
0 a 3 meses

### Abrazo de oso

.....



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.
2. Tómalo de las manos; asegúra que tu dedo pulgar no quede en el centro de sus manos, sino atrapando el dedo pulgar del bebé abierto hacia afuera.
3. Extiende sus brazos suavemente hacia los lados.



4. Después crúzalos sobre su pecho.
5. Vuelve a extender sus brazos suavemente hacia los lados.
6. Asegúrate de alternar la posición de sus brazos (brazo derecho arriba, brazo izquierdo abajo y viceversa). Cuida que su espalda no despegue de la colchoneta. Realiza 20 repeticiones.

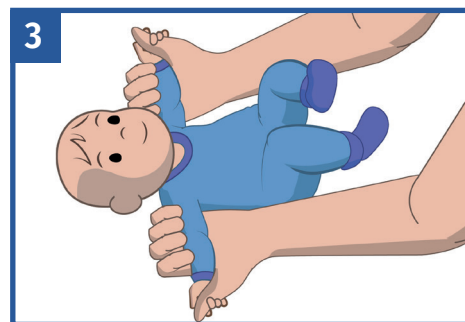
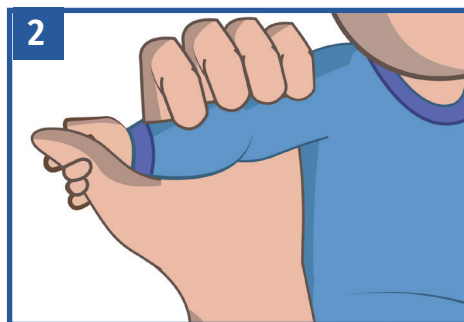
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

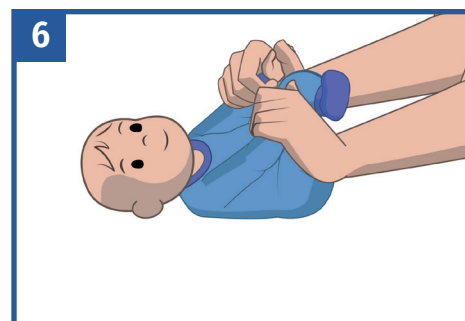
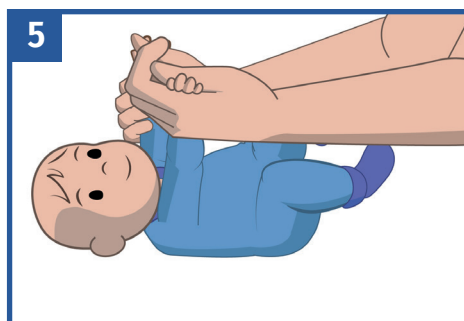
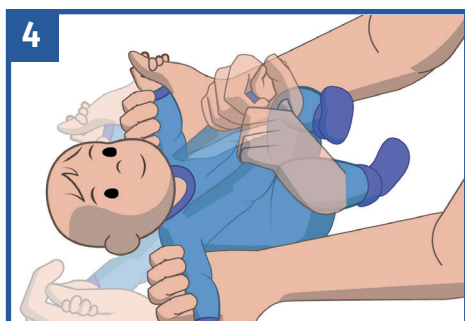
0 a 3 meses

### Nadador

---



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.
2. Tómalo de las manos; asegura que tu dedo pulgar no quede en el centro de sus manos, sino atrapando el dedo pulgar del bebé abierto hacia afuera.
3. Haz círculos amplios con sus brazos bien estirados, iniciando con los brazos a los lados.



4. Haz círculos amplios con sus brazos bien estirados, iniciando con los brazos a los lados, subiendo hasta sus orejas.
5. Bajando por el centro de su cuerpo.
6. Llegando hasta la colchoneta para reiniciar. Realiza 10 repeticiones.

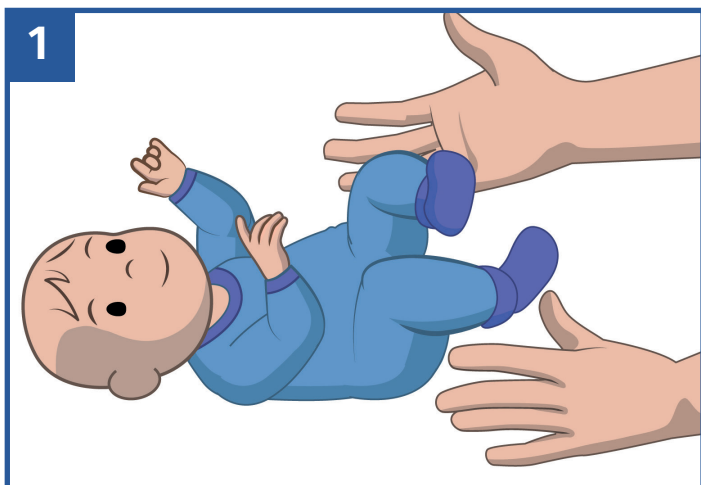
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

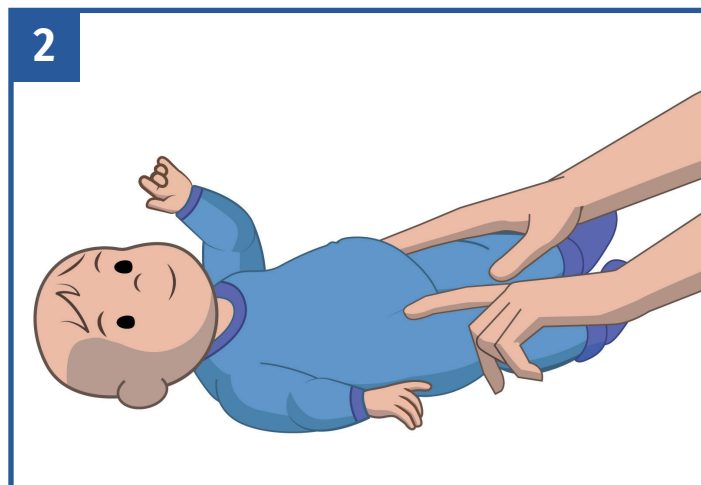
0 a 3 meses

### Piernas juntas

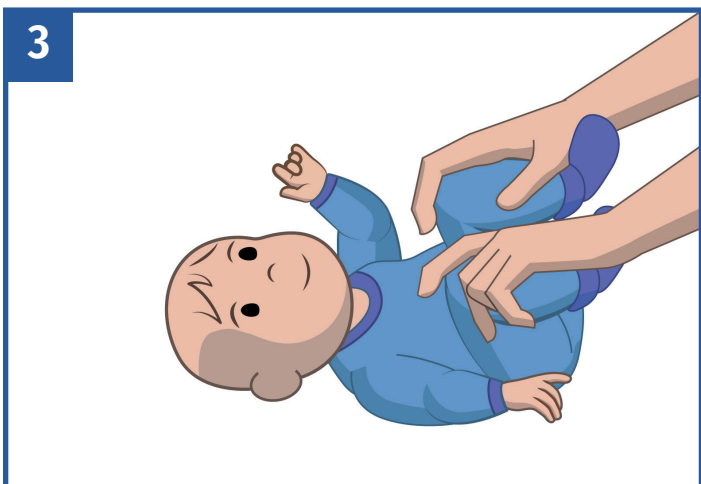
.....



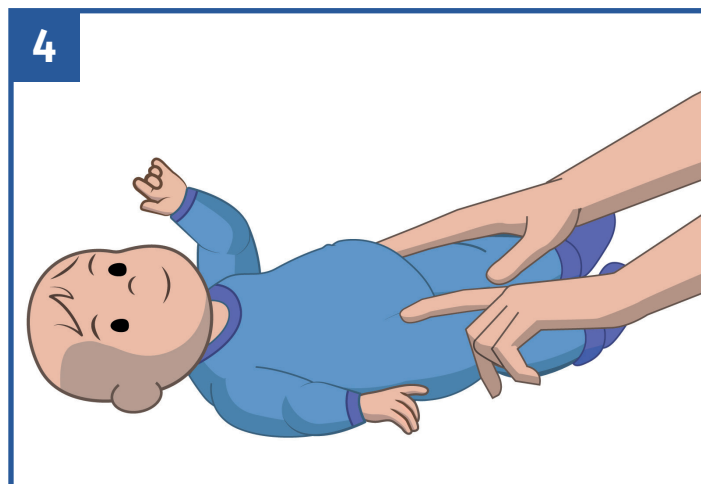
1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.



2. Envuelve sus tobillos con cada una de tus manos, dejando tus dedos índices sobre su rodilla y espinilla.



3. Flexiona hacia el abdomen del bebé sus dos piernas al mismo tiempo.



4. Regresa estirando suavemente sus piernas con una ligera vibración. No lo jales. Asegúrate de que su cabeza este alineada al cuerpo. Realiza 10 repeticiones.

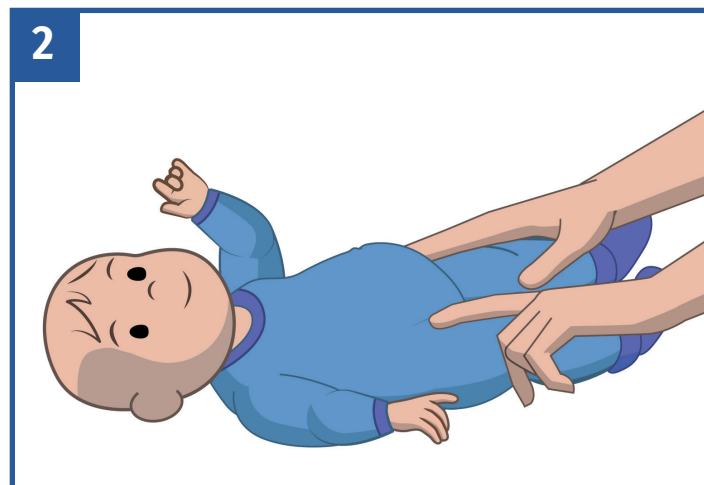
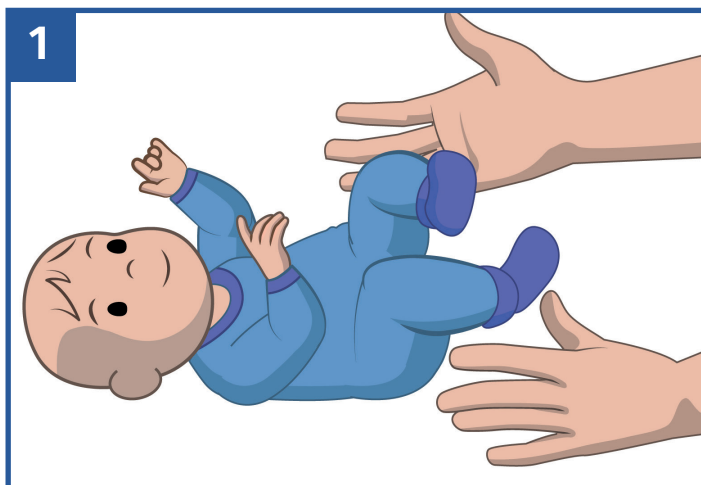
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

0 a 3 meses

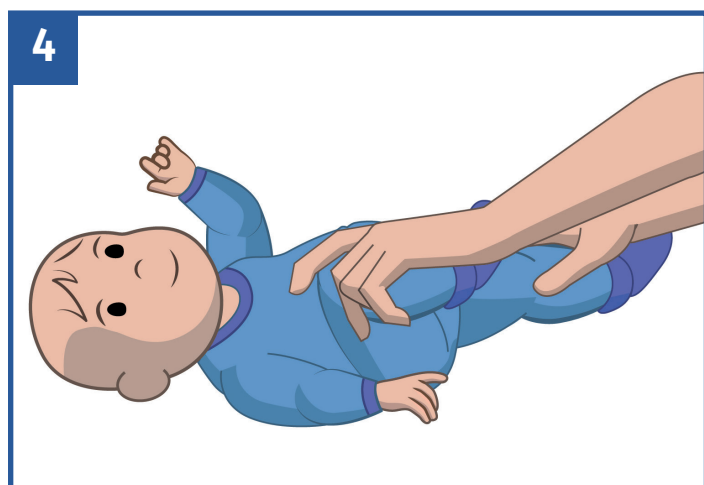
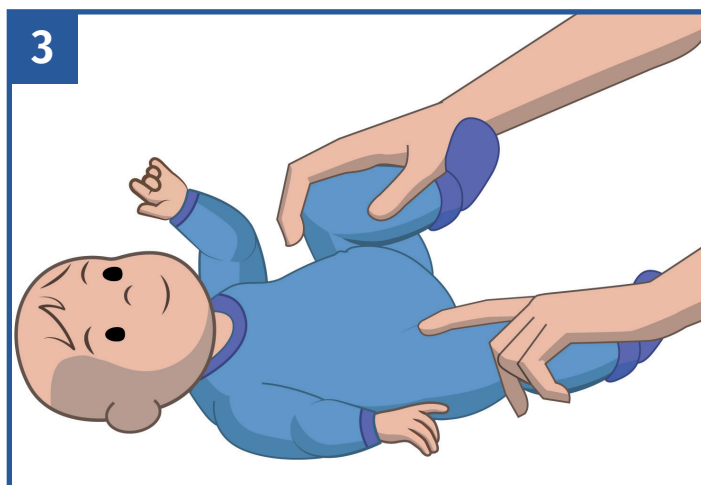
### Piernas alternadas

.....



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

2. Envuelve sus tobillos con cada una de tus manos, dejando tus dedos índices sobre su rodilla y espinilla.



3. Flexiona hacia el abdomen del bebé una de sus piernas, dejando la otra estirada, en una postura que simularía estar subiendo una escalera.

4. Alterna la pierna estirada y la doblada, sin detenerte. Asegúrate de que su cabeza este alineada al cuerpo. Realiza 10 repeticiones.

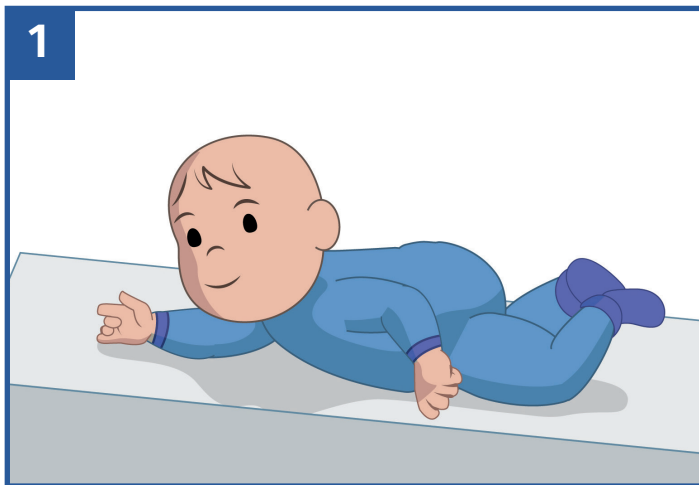
# Fichas de actividades para niños con rezago

## Fichas de actividades por grupo de edad

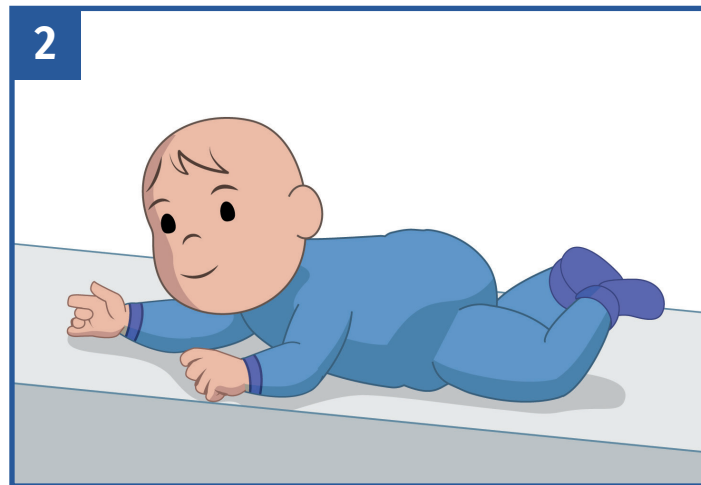
0 a 3 meses

### Boca abajo

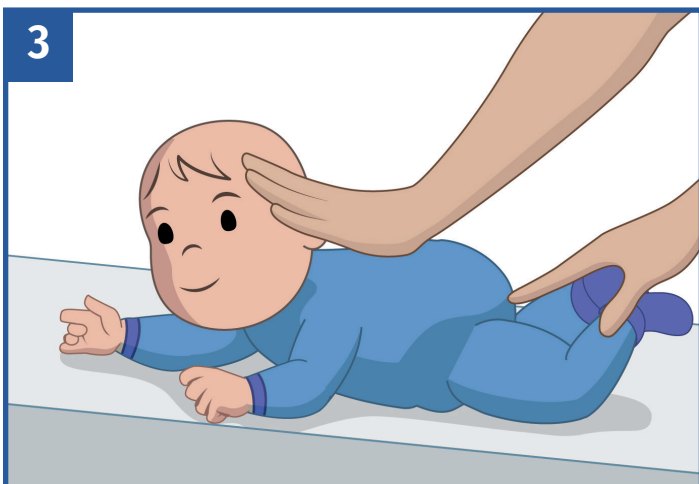
.....



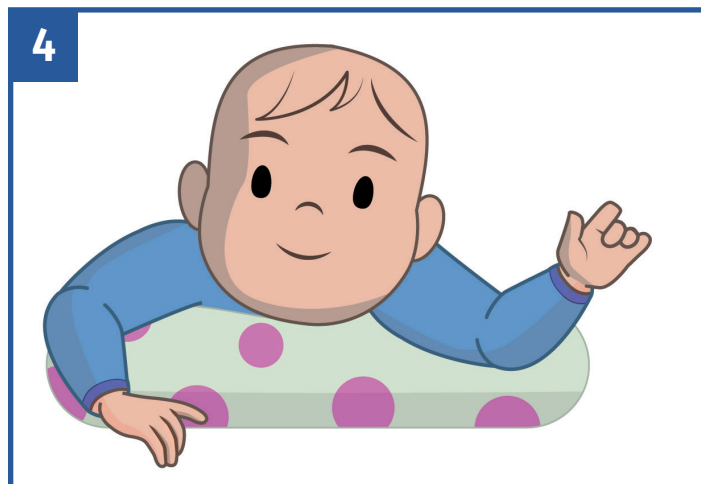
1. Acuesta al bebé boca abajo sobre una superficie inclinada, manteniendo su cabeza en la parte más elevada (puedes utilizar una cuña, una almohada de reflujo, etc.).



2. Pasa los brazos del bebé hacia adelante.



3. Da un suave masaje con tu mano desde la cabeza del bebé hasta sus pies para provocar que levante la cabeza.



4. Cuida el periodo de alerta del bebé o el momento en el que lo veas más despierto para realizar este ejercicio. Realízalo por breves periodos.