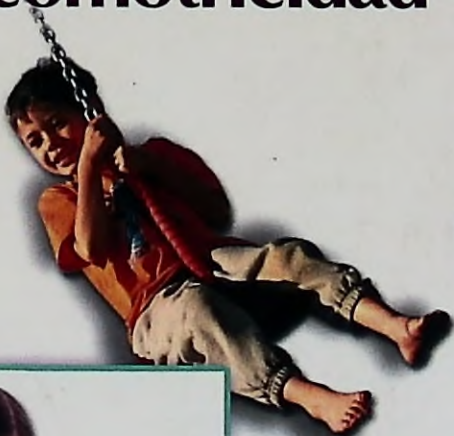


GUÍA PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO Infantil

Juegos y ejercicios
de psicomotricidad



0000007751
422

FRÍAS SÁNCHEZ

trillas 

Guía para estimular el desarrollo infantil

DE LOS 45 DÍAS AL PRIMER AÑO DE EDAD aborda los aspectos teóricos más relevantes del desarrollo infantil, con énfasis en la normalidad y atipicidad que puede presentar esta etapa, así como en la detección oportuna de los trastornos neuromotores.

DEL PRIMERO A LOS TRES AÑOS DE EDAD trata acerca de los grados de desarrollo motriz, intelectual y socioafectivo que debe alcanzar el niño.

DE LOS TRES A LOS SEIS AÑOS DE EDAD incluye programas y ejercicios especiales para estas edades.

JUEGOS Y EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD es un complemento didáctico para cualquiera de los tres libros anteriores, ya que contiene programas y ejercicios especiales de estimulación que pueden utilizarse independientemente al resto de las guías, como actividad recreativa o con fines terapéuticos.

También contiene juegos didácticos que son propiamente una serie de ejercicios motores encaminados a desarrollar destrezas en el niño de manera programada y sistematizada.

Además, se explica el modo de elaborar materiales didácticos.

Cada uno de los tres primeros libros que integran la colección *Guía para estimular el desarrollo infantil* está dividido por etapas (en orden progresivo) de acuerdo con la edad cronológica del niño.



A mi hijo Erick,
Por la paciencia que me tuvo durante todo este tiempo.

A mi padre,
con amor infinito.

Por su valiosa ayuda a:

Isabel Arteaga
Eugenia Gutiérrez
Fabiola Franco
Patricia Sánchez

MFIV 0000007751
155.422
F75
651
2012

<ESTUDIO DEL NIÑO>
<CRECIMIENTO>
<APRENDIZAJE - PSICOLOGÍA>



Biblioteca UTN

Ibarra - Ecuador

Biblioteca Nro. _____

Via de Adquisición Donada

Factura Nro. 17741

Fecha 31-10-2012

Valor Unitario. 19.91

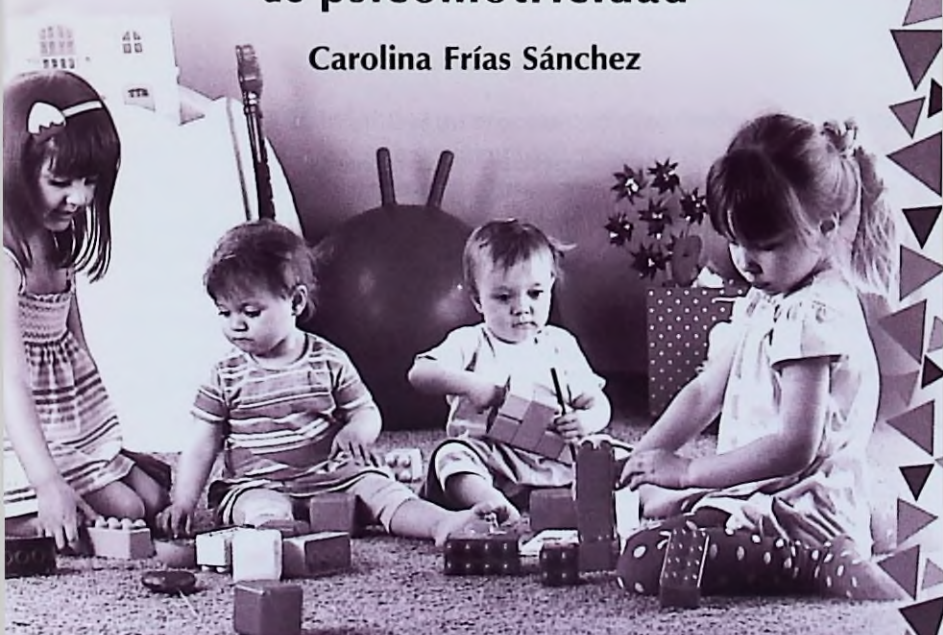
Inventario Nro. 0231202/FECYT

CB. 029164

GUÍA PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO Infantil

Juegos y ejercicios
de psicomotricidad

Carolina Frías Sánchez



EDITORIAL
TRILLAS

México, Argentina, España,
Colombia, Puerto Rico, Venezuela



Catalogación en la fuente

Frías Sánchez, Carolina

Guía para estimular el desarrollo infantil : juegos y ejercicios de psicomotricidad. -- 2a ed. -- México : Trillas, 2012.

192 p. : il. ; 23 cm.

Bibliografía: 192

ISBN 978-607-17-1136-6

1. Niño, Estudio del. 2. Crecimiento. 3. Aprendizaje - Psicología. I. t.

D- 155.422'F663gJ

LC- BF721.7'F7.3

3831

*La presentación y
disposición en conjunto de
GUÍA PARA ESTIMULAR EL
DESARROLLO INFANTIL.*

*Juegos y ejercicios de
psicomotricidad
son propiedad del editor.*

*Ninguna parte de
esta obra puede ser
reproducida o transmitida, mediante ningún
sistema o método, electrónico o mecánico
(incluyendo el fotocopiado, la grabación
o cualquier sistema de recuperación y
almacenamiento de información),
sin consentimiento
por escrito del editor*

Derechos reservados

© SI, 2012, Editorial Trillas, S. A. de C. V.

*División Administrativa,
Av. Río Churubusco 385,
Col. Gral. Pedro María Anaya,
C. P. 03340, México, D. F.
Tel. 56884233
FAX 56041364*

*División Comercial,
Calzada de la Viga 1132,
C. P. 09439, México, D. F.
Tel. 56330995, FAX 56330870*

www.trillas.com.mx

 **Tienda en línea**
www.etrillas.com.mx

*Miembro de la Cámara Nacional de
la Industria Editorial
Reg. núm. 158*

*Primera edición SI
ISBN 978-968-24-6748-6
♠ (5X)*

Segunda edición, marzo 2012
ISBN 978-607-17-1136-6

*Impreso en México
Printed in Mexico*

*Se imprimió en marzo de 2012,
en Encuadernaciones Maguntis,
S. A. de C. V.*

B 105 TW

The top of the page features a light gray illustration. In the upper left, a group of four children are depicted in a playful, running or jumping pose. To their right, another child is shown in a similar active pose. Below these figures, a series of small, stylized handprints are arranged in a winding, path-like pattern that leads from the left side of the page towards the right, ending near the title. The title 'Prólogo' is written in a large, bold, black sans-serif font on the right side of the page.

Prólogo

El desarrollo infantil es un proceso continuo desde el nacimiento mismo, durante el cual se presentan cambios en el niño en el aspecto tanto físico como mental que establecen una estrecha relación con su medio social y natural. Por lo general, se espera que mediante esta relación el niño aprenda a desarrollarse con sociabilidad, autonomía, expresión verbal fluida y con habilidades creativas e intelectuales; sin embargo, no siempre suele ocurrir de esta manera, y ello por diversos factores, entre los que destaca la falta de un apoyo didáctico que guíe al educador en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La *Guía para estimular el desarrollo infantil* tiene el propósito de favorecer el desarrollo del niño desde los primeros días de nacido hasta los seis años de edad. En ella se pretende que el menor realice diversas actividades atractivas e interesantes, disfrutando de ellas y adquiriendo conocimientos y experiencias nuevas, tanto en forma individual como con otros niños, lo cual le permite explorar y, a la vez, ser creativo, sociable, expresivo, activo, con iniciativa y un tanto disciplinado, entre otras acciones, guiado por el educador en forma constante y dinámica.

Una forma de enriquecer estas actividades es mediante este **JUEGOS Y EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD**, del mismo nombre de la guía, que incluye una serie de programas y ejercicios especiales de estimulación, una amplia gama de juegos didácticos y el modo de elaborar algunos materiales didácticos.

La aplicación de programas y ejercicios especiales hace referencia a los diferentes niveles de maduración que los niños muestran en relación con su edad cronológica, debido a lo cual algunos pequeños requieren mayor estimulación; en algunos otros casos, formas inadecuadas en la relación adulto-niño impiden a este último lograr un desenvolvimiento acorde con los demás niños de su misma edad. Por ello, al emplear el educador estos apoyos (programas y ejercicios especiales de estimulación), el niño podrá lograr un mejor aprovechamiento de las actividades que esté realizando en ese momento.

Por otra parte, en relación con el juego, puede decirse que por medio de éste el niño establece una relación más estrecha con su realidad, lo cual le permite expresar habilidades, sentimientos, impulsos y afectos que son importantes en su desarrollo. Y para lograr que los juegos contenidos en este material favorezcan al pequeño en cada una de las fases de su desarrollo, están agrupados en 10 bloques diferentes en forma organizada que siguen una secuencia cronológica, de menor a mayor complejidad, de acuerdo con los niveles madurativos del desarrollo.

Por último, la utilización de materiales didácticos permite al niño despertar su creatividad e incrementar su nivel de conocimientos y experiencias, facilitando con ello su proceso educativo. Estos materiales pueden ser de dos tipos: *a)* comerciales y *b)* elaborados manualmente. Los primeros se fabrican industrialmente en grandes cantidades, y los segundos establecen cierta relación afectiva al ser creados con base en las necesidades e intereses del niño, a la vez que permiten aumentar la estimulación a los pequeños por la creatividad que se requiere para elaborarlos.

La función del educador como guía, promotor, orientador y coordinador de un proceso educativo, sin los elementos de apoyo para realizar su labor, limita en muchos casos y en gran medida su desempeño, por muy buenos deseos que se tengan para proporcionar una adecuada estimulación a los niños.

Por lo anterior, se propone este JUEGOS Y EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD como apoyo para realizar las diferentes actividades con los niños, esperando satisfacer las necesidades de los mismos durante la gran tarea de educar.

The top of the page features a light, sketchy illustration of three children playing. Below them, a series of handprints of various sizes are arranged in a winding path that leads from the bottom left towards the center of the page. The word 'Presentación' is printed in a large, bold, sans-serif font on the right side of the page, partially overlapping the handprint path.

Presentación

En esta segunda edición de la *Guía para estimular el desarrollo infantil* no sólo se ha centrado la atención en el desarrollo de los niños en sus diferentes etapas, sino que ahora la intervención psicoeducativa ocupa un lugar preponderante debido a que cualquier niño, independientemente de su condición de salud, posee capacidades para el aprendizaje que se favorecen mediante distintos tipos de estímulos y adecuaciones. Por consiguiente, en esta edición brinda al lector mayor información teórica sobre factores y bases neurológicas del desarrollo, alteraciones en éste, la manera de proporcionar estimulación neuromotriz a los que sufren una alteración durante este proceso y formas para estimular las capacidades de los pequeños.

La *Guía para estimular el desarrollo infantil* está compuesta por cuatro libros independientes, que en conjunto proporcionan una orientación completa y progresiva para el lector. El primero abarca desde los 45 días al primer año de edad; el segundo comprende del primero al tercer años; el tercero, de los tres a los seis años, y el cuarto es un complemento didáctico para cualesquiera de los tres textos anteriores, ya que contiene programas y ejercicios especiales de estimulación que pueden utilizarse sin relación alguna con el resto de las guías, ya sea como actividad recreativa o con fines terapéuticos.

La guía de: **JUEGOS Y EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD** en su primer capítulo presenta algunos programas y ejercicios de estimulación para aplicarlos a los niños en sus diferentes etapas. Estos programas se elaboraron por un lado, para reforzar las actividades y, por otro, para

un lado, para reforzar las actividades y, por otro, para corregir ciertas conductas que el pequeño presenta como parte de su desarrollo.

Los programas están clasificados de la manera siguiente:

1. Programa básico de estimulación temprana.
2. Ejercicios especiales de estimulación.
3. Programas de apoyo.
4. Ejercicios de estimulación para el lenguaje.

En el capítulo 2 de la guía del complemento didáctico se describen programas y ejercicios especiales de estimulación para niños con alteraciones motoras. Estos programas se destinan a tres acciones básicas que son:

- I. Cambio de posturas anormales por posturas adecuadas.
- II. Practicar ejercicios de estimulación motriz.
- III. Realizar actividades de apoyo para su desarrollo.

El capítulo 3 de esta misma guía contiene juegos didácticos que son propiamente una serie de ejercicios motores encaminados a desarrollar destrezas en el niño de una manera programada y sistematizada.

Estas destrezas han quedado clasificadas en 10 categorías:

1. Manipulación de objetos.
2. Arrastre.
3. Desplazamiento simple.
4. Coordinación gruesa.
5. Coordinación ojo-mano.
6. Lateralidad.
7. Respiración.
8. Coordinación ojo-pie.
9. Desplazamiento sobre diferentes materiales y niveles.
10. Equilibrio.

Finalmente, en el capítulo 4 se explica el modo de elaborar materiales didácticos de forma sencilla y práctica.

El material teoricopráctico que contiene la obra en su totalidad está apoyado por la experiencia propia generada durante algunos años de trabajo con niños desde 45 días de nacidos hasta seis años de edad, unos sin discapacidad y otros con algún tipo de anomalía, que tienen necesidades educativas especiales de distinta índole.

De esta manera se pretende colocar en manos del educador un instrumento sencillo y perfectible por un lado y, por otro, promover la iniciativa y la creatividad entre el educando y el educador.

LA AUTORA



Índice de contenido

Prólogo	5
Presentación	7
Cap. 1. Programas y ejercicios especiales de estimulación	13
Programa básico de estimulación temprana, 15. Ejercicios especiales de estimulación, 29. Programas de apoyo, 34. Ejercicios de estimulación para el lenguaje, 45.	
Cap. 2. La estimulación infantil en niños con alteraciones motoras	61
Programas y ejercicios especiales de estimulación, 66. Objetivos específicos, 66. Cambio de posturas anormales por otras adecuadas, 67. Ejercicios de estimulación motriz, 77. Actividades de apoyo para el desarrollo, 107. Actividades recreativas, 121. Actividades para desarrollar habilidades, 123.	
Cap. 3. Juegos didácticos	135
Manipulación de objetos, 141. Arrastre, 142. Desplazamiento simple, 144. Coordinación gruesa, 147. Coordinación ojo-mano, 153. Lateralidad, 157. Respi-	

ración, 160. Coordinación ojo-pie, 162. Desplazamiento sobre diferentes materiales y niveles, 164. Equilibrio, 167.

Cap. 4. Modo de elaborar material didáctico	173
Bibliografía	193

1

Programas y ejercicios especiales de estimulación



PROGRAMA BÁSICO DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Objetivo

Facilitar el desarrollo psicomotor del niño con alteraciones neurológicas, o sin ellas, durante su primer año de vida.

Material

- Rodillos de estimulación (pequeño y mediano).
- Juguetes diversos con y sin sonido.

Ejercicios

1. Estimulación táctil.
2. Presiones articulares.
3. Abrazo del oso.
4. Posición bocabajo sobre rodillo.
5. Rodamientos.
6. Llevar a sentado.
7. Sedentación.
8. Defensas de sedentación.
9. Arrastre.
10. Gateo.

Etapa de desarrollo para la aplicación

1. De recién nacido hasta los 4 meses.
2. De recién nacido hasta los 4 meses.
3. De recién nacido hasta los 4 meses.
4. De los 2 meses hasta los 4 meses.
5. De los 4 meses hasta los 6 meses.
6. De los 6 meses hasta los 8 meses.
7. De los 6 meses hasta los 8 meses.
8. De los 6 meses hasta los 8 meses.
9. De los 8 meses hasta los 12 meses.
10. De los 8 meses hasta los 12 meses.

Estimulación táctil

Objetivo

- Estimular la piel del bebé, indicándole dónde están las partes de su cuerpo.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Tocar la piel del bebé con mucha suavidad, iniciando en los pies y piernas, como envolviéndolo.
2. Deslizar hacia el tronco la caricia, después hacia los brazos y por último hacia la cabeza. No presionar los músculos.



Presiones articulares

Objetivo

- Favorecer la integración del esquema corporal.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Realizar tres abducciones en el nivel de las muñecas, codos, manos, caderas, rodillas y tobillos. Repetir 10 veces la serie.





Abrazo del oso

Objetivo

- Favorecer el control ojo-mano-boca y la apertura de las manos.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Acostar al bebé bocarriba y abrirle los brazos extendiéndolos.
2. Después, cruzarle codo con codo en forma rítmica sobre el pecho, como si se abrazara a sí mismo. Alternar el movimiento, de manera que una vez la mano derecha quede arriba y la otra abajo. Repetir 10 veces.



Posición bocabajo sobre el rodillo

Objetivo

- Favorecer el control del cuello y la apertura de las manos.

Material

- Rodillo de estimulación pequeño.
- Juguetes con sonido.

Indicaciones

1. Acostar al bebé bocabajo; colocar el rodillo debajo de sus axilas, con los brazos al frente, los codos apoyados sobre el colchón y las manos abiertas.
2. Poner frente al niño algunos juguetes atractivos y con sonido. Cambiarlo de posición después de 15 minutos.



Rodamientos

Objetivo

- Enseñar al bebé a voltearse.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Acostar al bebé bocarriba; flexionar y cruzar la pierna contraria al lado donde se va a voltear.
2. Girarlo y permitir que complete el movimiento.
3. Para regresarlo, acomodar su brazo extendido y flexionar subiéndole la pierna contraria, para que quede otra vez bocarriba.



Llevar a sentado

Objetivo

- Favorecer defensas hacia abajo y sedentación.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Acostar al bebé bocarriba con las piernas juntas.
2. Fijar con la mano del adulto una mano del menor apoyada sobre el colchón, traccionando del otro brazo hacia delante como si se intentara sentarlo. Realizar el ejercicio 10 veces con la mano derecha y 10 veces con la izquierda.



Sedentación

Objetivo

- Ayudar a lograr la sedentación.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Sentar al bebé con la espalda frente al adulto y realizar tres presiones hacia dentro y tres hacia abajo en sus hombros.
2. Hacer lo mismo que en el inciso anterior, con las caderas.
3. Por último, realizar un movimiento en cadera y uno en el hombro de forma contralateral, como juntando las manos. Repetir la serie 10 veces.





Arrastre

Objetivo

- Favorecer el arrastre.

Material

- Juguetes con o sin sonido.

Indicaciones

1. Acomodar al bebé bocabajo sobre una superficie plana y en dirección a algunos juguetes.
2. Hacerle flexionar una de las piernas, apoyando la palma del adulto en la planta del pie del menor. Empujar hacia arriba al mismo tiempo que levanta la cadera del lado contrario. Alternar el movimiento, avanzando hacia delante.



Gateo

Objetivo

- Favorecer el gateo.

Material

- Rodillo de estimulación mediano.
- Juguetes con o sin sonido.

Indicaciones

1. Acomodar al bebé bocabajo sobre el rodillo en posición de ganeo. Presionar tres veces hacia abajo y tres hacia dentro en los hombros.
2. Hacer lo mismo que en el inciso anterior, con las caderas.
3. Después, presionar en forma contralateral un hombro y una cadera, como juntando las manos.
4. Retirar el rodillo y colocar juguetes frente al niño para que se desplace por sí mismo.





EJERCICIOS ESPECIALES DE ESTIMULACIÓN

Objetivo

- Completar el programa básico de estimulación temprana cuando se detecten algunos de los signos de alarma.

Signos de alarma

- a)* Atrapamiento del pulgar.
- b)* Cabeza permanentemente hacia atrás.
- c)* Cierre de manos.
- d)* Parado de puntas y cruzamiento de piernas.

Material

- Rodillo de estimulación pequeño.

Ejercicios

1. Liberación del pulgar.
2. Balanceo.
3. Posición bocabajo sobre rodillo con descargas de peso.
4. Disociación de cintura.
5. Correr.

Estos ejercicios sólo se aplican durante un mes, según la alteración que el niño presente, conjuntamente con el programa de estimulación temprana correspondiente al nivel de desarrollo en que se encuentre.

Liberación del pulgar

Objetivo

- Liberar el dedo pulgar.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Tomar el dedo pulgar del niño y realizar círculos completos, sin tocar la palma de la mano. Hacer el ejercicio 10 veces hacia la derecha y 10 hacia la izquierda.

**Balanceo****Objetivo**

- Normalizar el tono axial, disminuyendo la hiperextensión del cuello.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Con el bebé bocarriba, tomarlo de la cabeza flexionando su cuello y doblando sus piernas hacia el abdomen, como meciéndolo. Realizar el ejercicio 10 veces.



Posición bocabajo sobre rodillo con descargas de peso

Objetivo

- Favorecer la apertura de manos.

Material

- Rodillo de estimulación mediano o pequeño.

Indicaciones

1. Con el bebé bocabajo sobre el rodillo tratando de que quede debajo de las axilas, apoyarle una mano sobre el colchón, al tiempo que se levanta el brazo del lado contrario. Realizar el ejercicio 10 veces con el brazo izquierdo y 10 veces con el derecho.



Disociación de cintura

Objetivo

- Normalizar el tono muscular.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Acostar al bebé bocarriba y fijar el tronco, flexionando las rodillas cerca de su abdomen. Repetir 10 veces.
2. Rodar las caderas, deteniendo al bebé del pecho. Hacerlo 10 veces a la derecha y 10 veces a la izquierda.



Correr

Objetivo

- Mejorar el tono muscular de las extremidades.

Material

- No requiere.

Indicaciones

1. Acostar al bebé de lado, flexionar la cadera y extender el brazo hacia atrás.
2. Extender la pierna, llevándola hacia atrás, y estirar el brazo hacia delante, alternando los movimientos. La pierna de abajo deberá estar bien estirada durante todo el ejercicio. Repetir 10 veces de cada lado.



PROGRAMAS DE APOYO

Programa de gateo

Objetivo

- Lograr que el niño se traslade espontáneamente de un lugar a otro sobre sus cuatro extremidades en forma coordinada.

Material

- Colchoneta.
- Rodillo mediano.
- Escalera de madera.
- Objetos diversos y atractivos para el niño.

Indicaciones

1. Acostar al niño bocarriba y levantarle y bajarle las piernas juntas, lenta y suavemente.
2. En posición supina. Moverle las piernas en forma de bicicleta (flexionándole una pierna mientras la otra está estirada), coordinando los movimientos.
3. Colocar al niño bocabajo sobre un cojín cilíndrico y mostrarle un juguete, moviéndolo en diferentes direcciones.
4. Colocar al pequeño en posición de pie, sosteniéndolo por la cintura, y luego levantarlo y bajarlo tratando de que sus pies toquen la colchoneta.
5. Acomodarlo bocabajo, apoyándose en sus manos y rodillas sobre el piso o la colchoneta. Ayudarle a extender la mano izquierda hacia delante apoyándola en el suelo y al mismo tiempo impulsando sus rodillas flexionadas hacia delante (primero una y después la otra).
6. Ayudarle a practicar varias veces la posición anterior, usando la mano derecha primero y después la izquierda.
7. Hacer que el niño suba escaleras gateando, para reafirmar los movimientos anteriores, y que las baje en reversa (sin voltearse).

8. Colocar objetos atractivos sobre el suelo en dirección al pequeño, para propiciar que se traslade por sí mismo. Si no puede hacerlo, repetir los movimientos anteriores hasta que lo haga por sí solo.



Programa de caminata

Objetivo

- Lograr que el niño camine por sí mismo sobre una superficie plana, manteniendo el equilibrio.

Material

- Tirantes de tela.
- Objetos atractivos para el niño.
- Silla pequeña.

Indicaciones

1. De acuerdo con su desarrollo, cuando el pequeño esté en condiciones madurativas para sostenerse sobre sus pies, se iniciará la caminata. Es importante que use botitas para esta actividad con suelas antiderrapantes, para evitar resbalarse al caminar.
2. El uso de tirantes proporciona mejores resultados para la caminata que la forma tradicional (dándole la mano al niño), porque

él adquiere mayor seguridad al desplazarse sin “depender” de “algo” o “alguien”.

3. Si busca la mano del adulto para sentir seguridad al caminar, se le puede ofrecer en su lugar un objeto para que lo abrace o lo traiga en la mano durante el desplazamiento (tirantes o sin ellos), con el objeto de transmitirle mayor confianza en esos momentos.
4. Durante la caminata avanzada, cuando el niño recorre mayores distancias con ayuda de los tirantes, éstos pueden aflojarse un poco (bajando más la mano) para probar cómo el pequeño se sostiene por sí mismo. Los tirantes se siguen sujetando por seguridad.
5. Empujar un carrito o silla pequeña (adecuada a su tamaño) se convierte en algo atractivo para él, ya que puede desplazarse hacia donde desea con seguridad (cuidar que el suelo sea uniforme, sin relieves).
6. Colocar diferentes objetos frente al niño a una distancia a la que pueda distinguirlos con facilidad, lo motivará a caminar hacia ellos sin ayuda de los tirantes (cuidarlo de cerca) hasta lograr una caminata manteniendo el equilibrio.



Programa de desapego

Objetivo

- Lograr que el pequeño socialice y se integre espontáneamente en las diferentes actividades, sin depender en forma excesiva de su educador.

Material

- Objetos atractivos para el niño (con sonido, colores y movimiento).

Indicaciones

1. Cuando el niño demanda extrema atención de brazos o estar cerca de un adulto, el manipular un objeto que esté cerca de él sin hablarle directamente, haciendo que su atención se centre en el objeto y no en la figura del educador, hará ceder su demanda considerablemente.
2. Cuando el pequeño esté más tranquilo (sin llorar), el educador podrá abrazarlo o jugar con él para reconfortarlo y poder proseguir. Si no hay avances, repetir el paso 1 varias veces y continuar.
3. Según vaya cediendo su demanda en cada manipulación con los objetos, la distancia entre el educador y el niño tendrá que irse ampliando progresivamente, de tal manera que el pequeño no sienta la necesidad de que alguien esté junto a él y de que se le atienda de inmediato, aceptando un tiempo de espera.
4. A medida que vaya aceptando estar a distancia del educador, se le hablará en forma directa por su nombre (y en especial cada vez que haya contacto visual) esperando que la respuesta sea favorable (que sonría, manipule los objetos por sí mismo, o bien, que se muestre relajado, sin llorar).
5. Es recomendable que mientras se esté trabajando con este programa, al niño se le cargue lo menos posible (excepto cuando se trate de atender sus necesidades básicas, como alimentación, aseo o traslado de un lugar a otro).



Programa de expresión verbal

Objetivo

- Lograr que el niño se comunique con las personas con claridad, expresando palabras y frases espontáneamente.

Material

- Cuentos y libros ilustrados.
- Objetos diversos de su preferencia.
- Dulces o galletas.

Indicaciones

1. Enseñar diariamente al niño dos palabras diferentes (por lo menos), en presencia de los objetos que se están mencionando, lo estimulará para que inicie su balbuceo, emita sílabas y después las palabras de que se trate.
2. Las palabras deben ser cortas y sencillas: mamá, papá, mano, agua, sopa, pan, nene, bibi.
3. De la frecuencia con la que se le mencionen las palabras al niño dependerá la mayor o menor asimilación que éste tenga de ellas.

4. Si se motiva al pequeño a que cada vez que solicite algo en especial pronuncie por lo menos la palabra referente antes de darle lo que pide, se le estará estimulando adecuadamente en su expresión verbal.
5. Ayudarlo a repetir frases o a completarlas cada vez que quiera comunicarse con el adulto será muy estimulante para que continúe haciéndolo. Esto será posible una vez que el niño ya pueda pronunciar por sí mismo palabras completas.
6. Hacer ver que, si trata de pedir las cosas hablando con claridad, se le podrá proporcionar lo que está solicitando, y de otra manera no.
7. Ofrecerle algún alimento de su agrado como premio por su esfuerzo lo estimulará y mejorará aún más su expresión verbal en lo sucesivo.
8. Es importante que el adulto no imite la pronunciación del niño cuando él esté tratando de expresarse; lo mejor será que le indique cómo se pronuncia la palabra que intenta decir.
9. Para que el pequeño aprenda a expresarse mejor, es preciso que escuche un mayor número de palabras en relación con algo, por lo que se sugiere leerle cuentos ilustrados, hacerlo participar con preguntas de vez en cuando, pedirle que platique lo que está observando, o bien, lo que haya recordado del cuento al final.



Programa de imitación

Objetivo

- Lograr que el niño mantenga contacto visual con un modelo (asistente educativo) y sea capaz de realizar la misma actividad que él.

Material

- Todo objeto que esté a la vista del pequeño.
- Espejo grande.

Indicaciones

1. Procurar que el niño esté frente a su modelo, para que observe los movimientos que se le están enseñando y se le facilite hacerlos.
2. Tratar de mantener su atención visual durante el mayor tiempo posible, ya sea hablándole o exagerando un poco los movimientos que se están realizando.
3. Cada vez que el niño trate de imitar por sí mismo alguno de los movimientos mostrados (aunque sea mínimamente), es importante aprobar su participación, ya sea moviendo la cabeza hacia arriba y hacia abajo como diciendo "sí, así es", o diciéndole verbalmente "muy bien", o simplemente brindando una sonrisa si no son posibles las formas anteriores.
4. Si el niño no intenta por sí mismo imitar los movimientos requeridos, será oportuno que otra persona lo ayude a mover las partes de su cuerpo necesarias para que realice la actividad.
5. Trata de alternar las intervenciones de ayuda que se le brinda: en un ejercicio sí y en otro no. Y, según vaya respondiendo, será conveniente ayudarlo en menos ocasiones, hasta que lo haga por sí mismo.
6. Realizar las actividades, tanto el niño como el instructor, frente a un espejo grande, favorece también la imitación, porque él puede observarse a sí mismo y ver al adulto a la vez, comparando los movimientos de ambos.



Programa de control de esfínteres

Objetivo

- Promover en el niño la práctica de hábitos de higiene personal, al utilizar los músculos conscientemente según su necesidad biológica.

Material

- Bacinica confortable.
- Muñeco grande.
- Huaraches de plástico.
- Banco pequeño.
- Aditamento de sanitario.
- Esponja.
- Calzoncitos de tela.
- Plastilina y golosinas.
- Estrellitas.

Indicaciones

1. Permitir que el niño juegue libremente con su bacinica de 10 a 15 minutos al día durante una semana; esto hará que se identifique con ella fácilmente.

2. Sentarlo con pañal en su bacinica durante 10 o 15 minutos después de cada ingesta de alimentos, lo cual ayudará a que acepte usarla con agrado, más aún si se le ofrece alguna golosina. Realizar esta actividad por una semana, durante la cual el niño deberá traer su calzoncito encima del pañal.
3. Motivarlo con algún dulce para que acepte sentarse sin pañal en su bacinica por espacio de 10 o 15 minutos después de cada ingesta de alimentos (si no acepta, se le dejará un tiempo más el pañal). Realizar esta actividad durante dos semanas.
4. Se realizará la misma actividad que en la indicación anterior, sólo que durante la siesta y por la noche se le retirará el pañal. El dulce se le otorgará después de que haya orinado o evacuado en la bacinica al despertarse. Hacer esto durante dos semanas.
5. Llevar al pequeño al sanitario poco a poco facilitará su aceptación. Seguir dejando que use la bacinica después del desayuno y comida para que no extrañe. Se recomienda usar un aditamento para el inodoro y un banquito para que el niño apoye sus pies y pueda sentir seguridad igual que en la bacinica. Ofrecerle una golosina si mantiene seca su ropa. Hacer esto durante dos semanas.
6. Acostumbrarlo a hacer uso del inodoro después de ingerir sus alimentos y durante el transcurso del día si se presenta la ocasión. Realizar esta acción durante dos semanas.
7. Estimular al niño con algún alimento de su agrado o con una estrellita en la frente para que avise cuando sienta necesidad de orinar y evacuar (verbalmente, diciendo "pipí" o "popó"), lo cual reforzará este hábito.
8. Premiar socialmente al pequeño (diciéndole "bravo", "muy bien" y mencionando su nombre) cada vez que avise que quiere orinar y evacuar; esto reafirmará su control de esfínteres. Se sugiere para entonces retirar el aditamento.
9. Es recomendable que antes de iniciar el programa con el niño, él sea el espectador del proceso, desde el punto 2, por medio de un muñeco grande a quien se le hará orinar exprimiendo una esponja mojada y evacuar colocando plastilina sobre la bacinica.
10. Cantarle durante el proceso del control.



Programa de socialización

Objetivo

- Lograr que el pequeño conviva en armonía con otros niños de su edad, en diferentes lugares donde se encuentre.

Material

- Objetos diversos preferidos por el niño.

Indicaciones

1. Cuando el pequeño traiga consigo varios juguetes de su agrado, motivarlo a que los comparta con otros niños de su edad durante el juego. Si se presenta alguna agresión hacia otro, decirle "eso no se hace", y procurar que se disculpe "sobando" o dándole un beso o abrazo a quien lastimó.
2. Premiar con un beso, aplauso, abrazo o sonrisa al niño cada vez que esté jugando en armonía con otros lo estimulará; así, tratará de seguir realizando acciones que agraden a los demás para salir él también beneficiado.

3. Enseñar al niño a pedir el objeto deseado sin agresiones favorece la socialización. En los niños muy pequeños, para hacer la petición será suficiente con estirar la mano o repetir palabras como "dame", "mío", "por favor", o bien, mover la cabeza en forma de petición si aún no habla.
4. Es conveniente que ante los casos de agresión, el educador muestre un rostro serio, sin expresión aprobatoria, y un tono de voz firme al llamarle la atención al niño, para que éste identifique que el agredir fue un acto inadecuado.
5. Si las agresiones continúan después de haber hablado con el pequeño, será necesario separarlo por unos minutos del resto de los niños (un minuto por cada año de edad que tenga éste). Después, reintegrarlo al grupo con el acuerdo de que no se portará agresivo.
6. Es probable que al actuar de esta manera se presenten otras conductas, como llorar en exceso, querer agredir al adulto, tirarse al suelo. Lo más conveniente en estos casos será ignorar todas estas conductas y esperar un tiempo razonable para llegar a un acuerdo con él y tratar de integrarlo al grupo con una actitud positiva, tomando en consideración lo que se indica en el punto 2.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PARA EL LENGUAJE

Ejercicios de soplo

Objetivo

- Aprender a controlar la respiración para lograr un lenguaje claro.

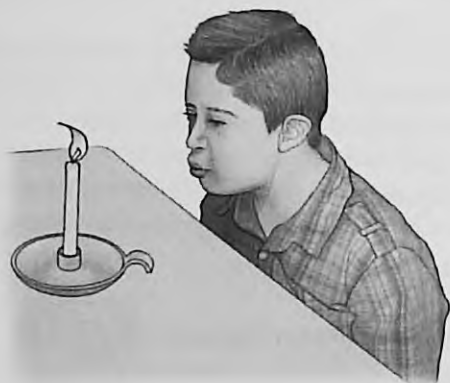
Material

- Jabón disuelto en agua.
- Vela, cerillos.
- Globos de colores.
- Popotes.
- Vaso con líquido.
- Pedacitos de papel.
- Plumas de ave.
- Bolitas de algodón.

Indicaciones

1. Apagar velas y cerillos a diferentes distancias.
2. Soplar velas y cerillos sin apagarlos.
3. Inflar globos.







4. Soplar con un popote, haciendo burbujas de agua y de jabón (esto último con niños más grandes).
5. Hacer trompetillas con la lengua entre los labios.
6. Soplar sobre una mesa pedacitos de papel, algodón o plumitas.
7. Sorber pedacitos de papel con un popote (haciendo que se detengan).
8. Silbar.
9. Tomar líquidos con un popote.





Ejercicios de lengua

Objetivo

- Estimular el movimiento de la lengua para lograr un lenguaje fluido.

Material

- Azúcar, cajeta o mermelada.
- Plato.
- Agua para beber.

Indicaciones

1. Sacar y meter la lengua 10 veces en forma consecutiva.
2. Sacar la lengua y mantenerla en posición recta por unos instantes. Hacerlo cinco veces.

3. Mover la lengua de un lado a otro (de derecha a izquierda y de izquierda a derecha). Hacerlo 10 veces.
4. Mover la lengua por afuera de la boca y alrededor de ésta. Hacerlo 10 veces.





5. Llevar la lengua hacia arriba, tratando de tocar la nariz.
6. Llevar la lengua hacia abajo, tratando de tocar la barbilla.
7. Sacar la lengua y formar una ranura con ella.
8. Inflar las mejillas, colocando la lengua por dentro de la boca, de un lado y otro. Hacerlo cinco veces.





9. Recorrer los dientes con la lengua de un lado a otro (de derecha a izquierda).
10. Tomar agua de un plato (lamiendo).
11. Hacer trompetillas con la lengua afuera.



12. Poner mermelada, cajeta, miel o azúcar alrededor de los labios y limpiarlos con la lengua.
13. Barrer con la lengua el paladar.
14. Subir y bajar la lengua en el paladar produciendo el sonido *la, la*.
15. Hacer chasquidos con la lengua, mostrando los dientes.





Ejercicios de labios

Objetivo

- Ejercitar el movimiento de los labios para lograr una adecuada expresión verbal.

Material

- Paletas de sabores de bolita chica (de palo resistente).
- Objetos diversos (tubos para el cabello, popotes, lápiz).

Indicaciones

1. Estirar y fruncir los labios.
2. Llevar los labios de un lado a otro (de derecha a izquierda y de izquierda a derecha) haciendo muecas.



6. Colocar los labios en forma de trompa, embudo o boca de pez.
7. Sostener un objeto (tubo, popote, lápiz) entre los labios apretados, sin ayuda de los dientes.
8. Cerrar los labios y apretar como para decir *pa* (sin sonido).



9. Colocar en la boca una paleta de bolita y jalar. El niño debe hacer presión con los labios sobre la paleta para no dejarla salir.
10. Hacer trompetillas con los labios.



Edad aproximada para la aplicación de los programas y ejercicios especiales de estimulación

Descripción	Edades						
	45 días a 6 meses	6 meses a 1 año	1 a 1.6 años	1.6 a 2 años	2 a 2.6 años	2.6 a 3 años	3 a 6 años
Programa básico de estimulación temprana (aplicación completa).	*	*					
Ejercicios especiales de estimulación (aplicación completa).	*						
Programas de apoyo:							
• Gateo.		*	*				
• Caminata.		*	*				
• Desapego.		*	*	*			
• Expresión verbal.			*	*	*		
• Imitación.			*	*	*		
• Control de esfínteres.				*	*		
• Socialización.				*	*	*	*
Ejercicios de estimulación para el lenguaje:							
• Soplo.				*	*	*	*
• Lengua.					*	*	*
• Labios.					*	*	*

2

La estimulación infantil en niños con alteraciones motoras





Hace algunos años, los niños con alteraciones motoras eran atendidos sólo en instituciones especializadas y sus relaciones interpersonales con otros pequeños en diferentes ámbitos quedaban limitadas. Estas alteraciones, por su origen, restringen en gran medida la capacidad del niño para realizar actividades que se consideran normales para un ser humano.

Anteriormente se utilizaban términos peyorativos o despectivos para referirse a las personas que presentaban alguna deficiencia física o sensorial (inválido, deficiente, minusválido), y ahora se emplea la palabra *discapacidad*, que se refiere tanto a una limitación funcional como a una adaptación o respuesta al medio; es decir, es la consecuencia de una deficiencia en relación con las actividades físicas, intelectuales, afectivo-emocionales y sociales.

La discapacidad puede ser definitiva, recuperable o compensable, de acuerdo con el grado de severidad y del nivel cuantitativo que represente, pero también depende de otros factores: si es congénita o adquirida, y de las reacciones psicológicas tanto del individuo como de su entorno familiar.

Los niños que presentan alguna discapacidad tienen necesidades educativas especiales y se encuentran en una situación de desventaja respecto a la mayoría de los alumnos, especialmente en lo que se refiere al acceso a una educación escolar común y a los beneficios sociales que les corresponden. Además, requieren mucho cariño como cualquier otro chico, pero no de consentimientos en

exceso ni de sobreprotección, sino de la oportunidad de aprender a ser independiente en la medida de lo posible y de lograr un crecimiento personal.

Desde hace varios años se inició la integración social de las personas que presentan alguna discapacidad, en particular en el ámbito educativo. La integración se vincula con el concepto de normalización. A este término, empleado por Wolfensberger (1972) lo definió como "la utilización de medios, culturalmente tan normativos como sea posible, en orden para establecer o mantener conductas y características personales que son tan culturalmente normativas como sea posible".

La normalización no se refiere a un programa de tratamiento en particular, sino a la manera como las personas con discapacidad pueden acceder socialmente a todos los derechos que les corresponden, como actividades sociales e interpersonales, desarrollo personal y bienestar físico, entre otros. Al aceptar las características físicas y personales de cada individuo, se cree que nadie se sentirá discriminado y se logrará que todos estén cómodos independientemente del lugar donde se encuentren.

Hay diferentes tipos de discapacidades: visual, auditiva, intelectual, de lenguaje y motora. La discapacidad visual limita al menor para ver con claridad o bien, le es imposible usar la vista como elemento básico para su educación escolar. A su vez, la discapacidad auditiva impide al niño escuchar con claridad la información o los sonidos que provienen del exterior y por ello dificulta su comunicación oral. La discapacidad intelectual afecta el proceso cognoscitivo del pequeño y, la discapacidad de lenguaje, interfiere en el proceso de comunicación oral que afecta el desempeño académico. Por último, la discapacidad motora consiste en la incapacidad de moverse parcial o totalmente, lo cual propicia que la persona muestre dificultades para dar una respuesta adaptativa en relación con su entorno al no coordinar adecuadamente sus movimientos gruesos, finos o ambos.

En la mayor parte de los casos, las discapacidades se presentan asociadas, dos o más a la vez. Cuando su severidad es considerable, se requiere recurrir a diversas estrategias para satisfacer con calidad las necesidades del niño.

La discapacidad motora puede definirse como una alteración de las funciones neuromusculares esqueléticas, debido a una deficiencia del funcionamiento de los sistemas oseoarticular, muscular y nervioso, ya sea en dos de ellos o en los tres. De ahí que una discapacidad motora puede ser sólo física o estar asociada a un daño neurológico (Isabel Paz, 1999).

La discapacidad motora de origen físico está específicamente localizada, de manera que el individuo mantiene una capacidad intelectual íntegra, sin problemas perceptivos, y su tratamiento es meramente de tipo ortopédico.

La discapacidad motora con daño neurológico es más generalizada y la capacidad cognitiva puede o no estar afectada, pero existen problemas psicomotrices, perceptuales y de lenguaje. Su tratamiento requiere atención neurofisiológica, utilizando métodos de ajustes posturales, mecanismos de enderezamiento, patrones de movimiento y normalización del tono muscular, entre otros.

La intervención psicoeducativa en niños con algún tipo de discapacidad exige una adecuación curricular, que se considera un recurso para lograr el acceso al aprendizaje escolar. La adecuación curricular consiste en hacer ciertas adaptaciones de tipo metodológico y de acceso (materiales, instalaciones y personales).

En este capítulo se incluye una amplia información de apoyo muy particular a niños con alteraciones motoras, en relación con ejercicios físicos, manejo del pequeño y actividades que pueden realizarse en torno a él. Esto no quiere decir que los programas del capítulo anterior deban excluirse para estimular a estos niños; por el contrario, han de aplicarse con posterioridad conforme el niño adquiera mayor control de sus movimientos voluntarios.

De igual manera, se recomienda al educador (padre o maestro) revisar las guías del desarrollo infantil (desde los 45 días a los seis años) e ir practicando ejercicios a los que mejor pueda responder; claro está que para este fin ellos requerirán ayuda continua y ciertas adecuaciones, según sea el caso.

Entre estas adaptaciones curriculares significativas debe incluirse la reeducación del habla para tratar de mejorar, en primera instancia, la articulación y la fonación. Con este fin se requiere dar estimulación a los músculos de la cara mediante ejercicios de rela-

jación, respiración, masticación, succión, deglución, movimientos bucoarticulatorios, control del babeo y reeducación de la voz.

En ocasiones, al no responder los niños positivamente a estas técnicas, se debe contar con otros recursos de apoyo. Los sistemas de comunicación más usuales entre quienes presentan dificultades para la articulación del lenguaje oral son de dos tipos: comunicación sin ayuda y con ayuda. El primero consiste en gestos, mímica o signos manuales, sin que se necesite ningún instrumento en particular aparte del propio cuerpo de quien se comunica. El segundo requiere el empleo de cualquier instrumento, además del cuerpo.

Entre las técnicas que pueden aplicarse en niños que presentan alteraciones motoras o discapacidades motoras con afectaciones del lenguaje están los sistemas alternativos o aumentativos de comunicación (SAAC).

PROGRAMAS Y EJERCICIOS ESPECIALES DE ESTIMULACIÓN

La atención que necesita un niño con parálisis cerebral implica tres acciones básicas:

1. Cambio de posturas anormales por otras adecuadas.
2. Hacer ejercicios de estimulación motriz.
3. Realizar actividades de apoyo para promover su desarrollo.

Objetivo general

Orientar al educador y a los padres sobre el manejo y los cuidados que deben recibir los niños con parálisis cerebral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Cambiar posturas anormales por las más normales posibles.
- Estimular su tono muscular.

- Propiciar sensaciones diversas y movimientos corporales.
- Desarrollar en el niño habilidades y adquisición de conocimientos.

Estos objetivos deben contemplarse de manera integral y no de forma independiente, debido a que al trabajar uno se facilita el logro de los otros.

CAMBIO DE POSTURAS ANORMALES POR OTRAS ADECUADAS

Los niños que presentan parálisis cerebral suelen adoptar posturas inapropiadas, de acuerdo con el tipo de la parálisis (véase el capítulo 1 de la GUÍA PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO INFANTIL: DEL PRIMERO A LOS TRES AÑOS). Estas posturas deben evitarse todo lo que se pueda, cambiándolas por posturas más recomendables que lo beneficien, permitiéndole realizar un mayor número de actividades y alcanzar un desarrollo lo más normal posible.

Las posturas que se han de corregir se dan cuando el niño se encuentra:

- Acostado.
- Sentado.
- Parado.

Indicaciones básicas

1. Se sugiere que el niño use zapatos durante la mayor parte del día, con lo que se evita que sus pies se acomoden en una posición inadecuada.
2. Es importante que se le nombre cada una de las partes corporales que se le están tocando, cada vez que se le cambia de posición.
3. Se recomienda cambiar de posición al niño por lo menos cada 30 minutos, para que su cuerpo se mueva y se relaje, haciendo actividades diferentes.
4. Cuando el pequeño se encuentre manipulando algún objeto, el

educador puede interactuar con él y explicarle algo relacionado con ese objeto (tipo de juguete, su uso...), y aunque dé la impresión de que no lo escucha, sí lo está haciendo. Cuanto más continuas sean estas interacciones, es posible que el niño inicie la comunicación de algún modo (con gestos, ruidos, expresión corporal u otra forma, según se le vaya enseñando).

Objetivo

- Que el niño aprenda a adoptar posturas correctas, que le permitan integrarse socialmente de una mejor manera.

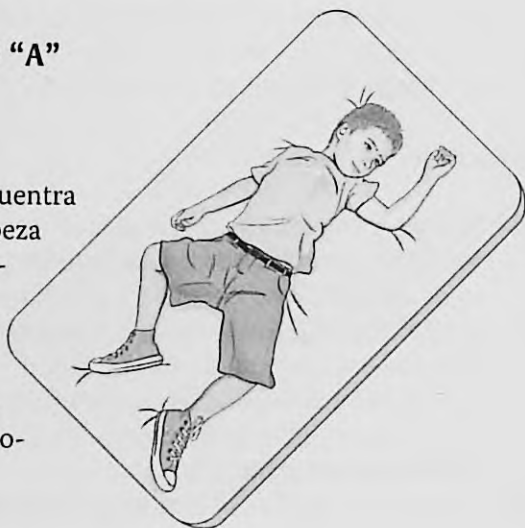
Material

- 3 almohadas pequeñas.
- 2 almohadas o cojines grandes.
- Colchón.
- Rodillos de estimulación, pequeño y mediano.
- Juguetes diversos de color llamativo: de plástico, tela, huleespu-ma, madera... (sonoros y sin sonido).
- Juguetes móviles colgantes, de colores brillantes.

Acostado (bocarrriba) "A"

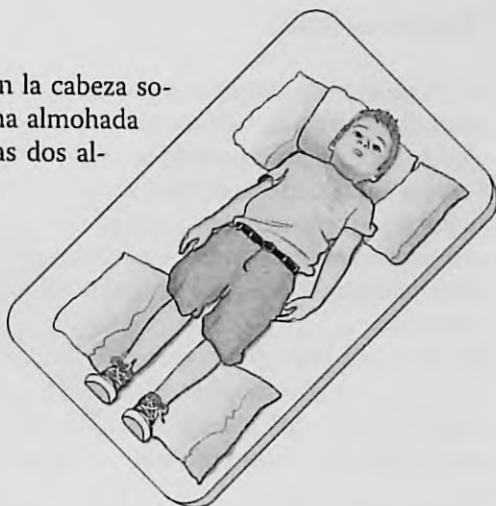
Postura anormal

Si el niño se encuentra bocarrriba con la cabeza hacia un lado, manteniendo la pierna y el brazo de ese mismo lado estirados, a diferencia del otro lado, tiene una posición incorrecta.



Postura adecuada

Acomode al niño con la cabeza sobre la parte media de una almohada pequeña, colocando otras dos almohadas a los costados.



Colgar un juguete móvil cerca del niño. Moverlo ligeramente hacia los lados, después hacia delante y hacia atrás para que siga el movimiento con la vista. Permita que lo manipule durante un tiempo (con la supervisión del educador).

Acostado (bocarrriba) "B"

Postura anormal

Cuando el niño al estar acostado bocarrriba mantiene las piernas estiradas en forma de tijera (metiendo las puntas de los pies). Esa posición no es normal.



Postura adecuada

Colocar una pequeña almohada entre las piernas del niño para evitar el cruce. Acomodarle la cabeza sobre la parte media de una pequeña almohada colocando otras dos almohadas a los costados.



Colgar un juguete móvil cerca del niño. Moverlo ligeramente hacia los lados, después hacia delante y hacia atrás para que siga el movimiento con la vista. Permita que lo manipule durante un tiempo (con la supervisión del educador).

Acostado (bocabajo)

Postura anormal

Si al estar bocabajo el niño acomoda la cabeza flexionando el cuello, con los brazos doblados y las piernas abiertas, flexionándolas, su posición es inadecuada.

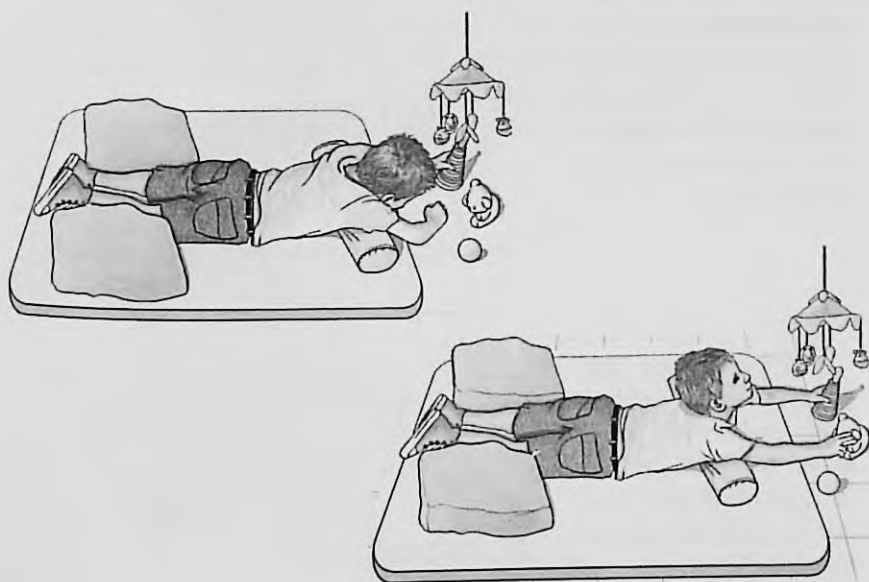


Postura adecuada

1. Acomodar al niño bocabajo sobre un rodillo (el que mejor se adapte a su cuerpo, según su talla). Estirar sus brazos hacia delante para que pueda manipular objetos que se coloquen frente a él. También se puede colgar algún juguete móvil casi frente a él, con un poco más de altura en relación con la cabeza, para que tonifique su cuello al flexionarlo. Las piernas deben permanecer estiradas y para ello se colocan dos almohadas grandes a los lados, evitando que las separe.

2. En la misma posición anterior, cuando el niño esté mirando hacia el frente o hacia arriba, háblele hacia la derecha y después a la izquierda, para que voltee y tonifique el cuello. También se pueden producir diversos sonidos para que levante y mueva la cabeza si no lo hace por sí mismo.

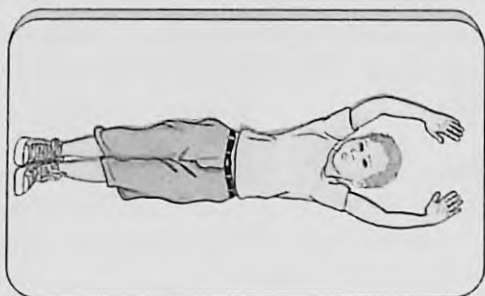
Si el niño estira de manera exagerada su cabeza hacia atrás, se recomienda cambiar a la posición de lado.



Acostado (de lado)

*Estar “de lado” permite al niño descansar de la posición boca-
arriba y bocabajo. Se sugieren los siguientes pasos para apli-
carlos cuando se cambie al niño a la posición de lado.*

Si el niño está boca-
arriba, se le moverá sua-
vemente hacia un lado,
levantando sus brazos
hacia arriba paralela-
mente.



Girar su cabeza ha-
cia el lado derecho, des-
pués tomarlo del brazo
y la pierna izquierdos,
empujándolo con cui-
dado hacia su lado dere-
cho y mover sus brazos
hacia delante.



Es importante que
tenga en la parte de atrás
algun apoyo fijo (pared
o mueble), protegién-
do con almohadas para
que no se lastime al re-
cargarse.



De igual forma, acomodar debajo de la cabeza una pequeña almohada y otra entre las piernas (si suele cruzarlas).

Coloque diversos juguetes cerca de él para que los manipule. Después de un tiempo, cambie de posición al lado contrario.

Sentado (en carriola)

Postura anormal

Si al sentarlo en la carriola su niño apoya la cabeza hacia atrás y los pies quedan colgando (por no tener el soporte de apoyapiés), está en una posición inadecuada.



Posición adecuada

Verificar que el niño esté bien sentado, con la cabeza ligeramente hacia delante (acomodando una pequeña almohada por detrás). Sus caderas deben quedar atrás en el asiento y apoyar los pies en el apoyapiés (si no se cuenta con este accesorio, se debe adaptar por lo menos una tablita a la altura del niño, para que apoye los pies correctamente y mantenga una postura adecuada).



Sentado (en el suelo)

Postura anormal

Si el niño se sienta en el suelo con las piernas abiertas y dobladas hacia atrás, lo hace inadecuadamente.



Posición adecuada

1. Sentarlo con las piernas hacia un lado (derecho o izquierdo) si el niño tiende a estar con las piernas abiertas.
2. Sentarlo con las piernas cruzadas hacia delante si se estira demasiado.
3. Sentarlo con las piernas estiradas hacia delante, recargado en una esquina de la habitación (protegido con almohadas gruesas para que no se golpee).
4. Si el niño tiende a resbalarse al estar en la posición anterior, flexione sus rodillas y caderas (es importante que el pequeño tenga zapatos puestos), deteniéndole las piernas con una almohada pesada.



Parado

Para lograr mantener la posición de pie, el niño debe haber logrado cierto equilibrio en la posición de hincado durante los ejercicios correspondientes.

Se sugiere seguir estos pasos para facilitar el proceso.

El educador se acomodará por detrás del niño, pasando sus brazos por delante de sus hombros y tomándolo firmemente de la cadera.

Cuidar que la cabeza del niño no se vaya hacia delante o hacia atrás (mantenerla derecha).

Conviene que otra persona apoye al educador en el cambio de postura. Se le pedirá que empuje ligeramente las rodillas del niño hacia atrás si las dobla demasiado, para que se mantenga bien parado.

Es fundamental que el niño use zapatos y que sus pies estén bien apoyados en el piso.

El pequeño debe permanecer en esta posición por poco tiempo (de 15 a 20 minutos, si lo tolera). Se recomienda hacerlo por la mañana y por la tarde.

Si el niño llora insistentemente, será mejor consultar al especialista.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ

Por las características propias que presentan estos niños, no pueden ser estimulados al igual que el resto de la población infantil, porque lejos de beneficiarlos se les suele perjudicar; por ello, los ejercicios que se describen a continuación son los recomendados por la Asociación Pro Parálítico Cerebral desde 1981.

Estos ejercicios son adecuaciones de los ejercicios de estimulación temprana (descritos al principio del capítulo) que se emplean en niños con un desarrollo normal y con aquellos que presentan alto riesgo en su nacimiento, por lo que requieren estimulación para fortalecer cada una de sus áreas y potenciar sus capacidades.

Indicaciones previas

Los ejercicios siguientes son semejantes a los del programa básico de estimulación temprana, con la diferencia de que en este caso se presentan adecuaciones o señalamientos muy particulares. Para algunos ejercicios es necesario mantener una postura especial (niño y educador) que facilite su realización. Las instrucciones básicas para cada uno de los ejercicios deberán de aplicarse de esta manera:

- Es importante nombrarle constantemente qué parte de su cuerpo se está trabajando (brazo, pierna...) y la dirección hacia donde se dirige ésta (arriba, abajo, adentro...).
- Se sugiere aplicar los ejercicios diariamente, repartidos en tres sesiones durante el día.
- También se recomienda empezar con los ejercicios en posición de acostado (en colchón, rodillo y pelota).
- Los ejercicios en posición de sentado se realizarán en la medida en que el niño logre cierto control en el equilibrio de la cabeza.
- Los ejercicios en posición de hincado no deben aplicarse hasta que logre mayor equilibrio de la cabeza y el cuerpo.

Ejercicios de extremidades superiores (bocarriba)

1. Movimiento de brazos hacia los lados.
2. Movimiento de brazos hacia arriba y abajo.
3. Movimiento con cruzamiento de brazos.
4. Movimiento de antebrazos.
5. Separación del pulgar.

Posición durante los ejercicios: 1, 2, 3, 4 y 5

Acostar al niño bocarriba sobre un colchón, acomodando atrás de su cabeza una pequeña almohada (que su cabeza quede en la parte media de ésta). Colocar las piernas del niño abiertas y giradas hacia los lados del educador, quien debe estar frente a él.

Objetivo

- Estimular el tono muscular de las extremidades superiores y que sienta diversas sensaciones.

Material

- Almohada.
- Colchón.
- Botecitos forrados de diferentes materiales: franela, huleespuma, toalla, papel, plástico, terciopelo, lija suave, tela áspera y dura.

Ejercicio 1

Tomar los bracitos del pequeño a la altura del codo o por debajo de éstos para dirigir los movimientos. Se sugiere evitar tomarlo sólo de la palma de la mano, porque se convierte en un estímulo inapropiado (encogerá y tensará demasiado el brazo). Mover los brazos hacia fuera y después hacia dentro (10 veces).



Ejercicio 2

Hacer lo mismo que en el ejercicio 1, pero ahora se le moverán los brazos hacia arriba y luego hacia abajo (10 veces).





Ejercicio 3

En la misma posición, entrelazar las manos del niño deteniéndolas el educador con una de sus manos y con la otra, dirigir los brazos del pequeño hacia arriba y abajo, después hacia un lado y otro (10 veces en cada dirección).





Ejercicio 4

Abrir los brazos del niño hacia los lados. El educador sostendrá uno de ellos con una de sus manos y con la otra dirigirá el antebrazo del chico hacia arriba y abajo, después hacia fuera y adentro (tocándose a la vez su cabeza) 10 veces en cada dirección. Hacer lo mismo del lado contrario.





Ejercicio 5

Si el niño mantiene las manos cerradas continuamente, separar el dedo pulgar con suavidad y la mano del pequeño se abrirá al instante. Acomodarlo en la mano uno de los botecitos forrados (durante 30 segundos, después darle otro botecito de textura diferente, completando a tres por día). Hacer lo mismo con la otra mano. También se puede incluir el ejercicio de liberación del pulgar (véanse los ejercicios especiales de estimulación).



Ejercicios de extremidades superiores (bocabajo)

6. Movimiento de brazos hacia arriba y abajo.
7. Movimiento de brazos hacia los lados.
8. Movimiento combinado de brazos.

Posición durante los ejercicios 6, 7 y 8

Acomodar al niño bocabajo sobre el rodillo, con los brazos hacia delante (tratando de que quede debajo de las axilas). El educador debe acomodarse sobre las caderas del niño en una almohada grande (sin recargar todo su peso).

Objetivo

- Estimular el tono muscular de las extremidades superiores.

Material

- Un rodillo de estimulación pequeño o mediano.
- Una almohada grande.

Ejercicio 6

Mover los brazos del niño hacia arriba y luego hacia abajo (10 veces).



Ejercicio 7

En la misma posición, moverle los brazos hacia los lados (10 veces).

Ejercicio 8

En la misma posición anterior, con los brazos hacia los lados, moverlos hacia arriba y hacia abajo (10 veces).



Ejercicios de extremidades superiores (sentado)

9. Balanceo corporal hacia los lados.
10. Balanceo corporal hacia delante y atrás.
11. Movimiento de brazos hacia el frente.
12. Movimiento de brazos hacia los lados.

Posición durante los ejercicios 9, 10, 11 y 12

Sentar al niño delante del educador, con las piernas cruzadas si la posición habitual de éstas es en forma de tijera; o bien, sentado doblando las rodillas hacia un lado si por lo general mantiene las piernas abiertas.

Objetivo

- Estimular el tono muscular de las extremidades superiores, adoptar nuevas posturas y que sienta texturas diferentes.

Material

- Botecitos forrados de diferentes materiales: franela, huleespuma, toalla, papel, plástico, terciopelo, lija suave, tela áspera y dura...

Ejercicio 9

Mover los brazos del niño hacia atrás con las palmas de las manos hacia arriba. Tomarlo de los codos y balancearlo hacia la derecha y hacia la izquierda (10 veces).





Ejercicio 10

En la misma posición anterior, balancear al niño hacia delante y hacia atrás (10 veces).



Ejercicio 11

Sentado el niño en la misma posición, acomodar sus brazos hacia delante, moverlos hacia arriba y hacia abajo (10 veces). Repetir el ejercicio, acomodándole en cada mano un botecito forrado (cambiar de textura en cada sesión).



Ejercicio 12

En la misma posición anterior, acomodar los brazos del pequeño a los lados (a la altura de los hombros) y moverlos hacia arriba y hacia abajo (10 veces). Repetir el ejercicio con los botecitos.



Ejercicios de extremidades inferiores

13. Movimientos de piernas hacia los lados.
14. Flexión de caderas hacia el frente (acostado).
15. Flexión de caderas hacia los lados (acostado).
16. Flexión de rodillas y caderas con presión (sentado).

Posición durante los ejercicios 13, 14 y 15

Acostar al niño bocarriba sobre un colchón y acomodar atrás de su cabeza una pequeña almohada (cuidando que la cabeza quede en la parte media de ésta y los hombros toquen la superficie en la que se trabaja). Colocar los brazos ligeramente separados del cuerpo. Al trabajar con las piernas del pequeño, hacerlo con cierta presión y firmeza, sin llegar a lastimarlo. Si el niño llora o se muestra molesto, probablemente no es de dolor, sino porque no está familiarizado con los movimientos.

Objetivo

- Estimular el tono muscular de las extremidades inferiores.

Material

- Almohada pequeña.
- Colchón.
- 2 cojines grandes.

Ejercicio 13

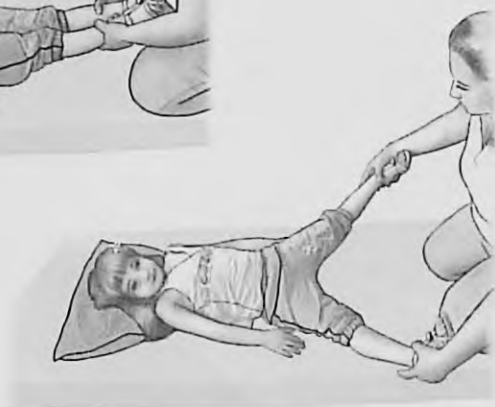
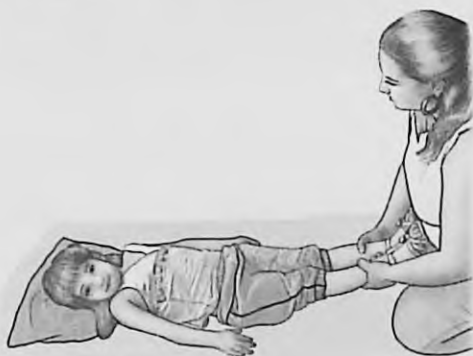
Tomar al niño por las piernas ligeramente separadas entre sí y moverlas hacia arriba, flexionando las caderas. Después, extenderlas nuevamente.





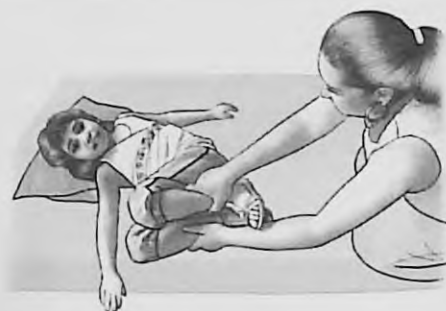
Ejercicio 14

En la misma posición inicial, mover ambas piernas al mismo tiempo hacia los lados, abriéndolas y cerrándolas sin que lleguen a juntarse.



Ejercicio 15

Flexionar las piernas del niño hacia el tronco, rotando su cadera hacia la derecha e izquierda, de manera rítmica. El educador puede estar sentado en algún cojín o de pie (según donde se le acueste al niño).



Ejercicio 16

Sentar al pequeño con las piernas estiradas hacia delante, recargado en una esquina de la habitación y protegido con almohadas grandes (para que no se golpee). Flexionarle las rodillas y caderas (haciendo presión hacia dentro en forma continua). Las plantas de los pies deben estar en el suelo (10 veces). Repetir el ejercicio haciendo ahora presión sobre las rodillas hacia abajo (10 veces).



Ejercicios con los hombros

17. Presión profunda (acostado).
18. Rotación (acostado).
19. Presión y rotación (sentado).

Posición durante los ejercicios 17 y 18

Acostar al niño bocarriba sobre un colchón, acomodándole atrás de la cabeza una pequeña almohada (que la cabeza quede en la parte media de ésta). Colocar las piernas del chico abiertas y giradas hacia los lados del educador, quien debe estar frente a él.

Objetivo

- Propiciar la relajación muscular.

Material

- Almohada pequeña.
- Colchón.

Ejercicio 17

Hacer presión profunda sobre los hombros (5 veces seguidas, esperar unos segundos y repetir 5 veces).



Ejercicio 18

Rotar ambos hombros a la vez, primero hacia dentro y después hacia fuera (10 veces en cada dirección).

**Ejercicio 19**

Repetir ambos ejercicios, ahora en posición de sentado (10 veces para cada dirección de movimiento). El educador se acomodará detrás del niño.

Ejercicios corporales (sobre rodillo)

20. Balanceo hacia delante y atrás.

Posición durante el ejercicio 20

Acostar al niño boca abajo sobre el rodillo con las manos hacia delante. El educador se acomodará hincado atrás del pequeño, con las piernas de éste a los lados de su cadera. Un juguete móvil colgante debe estar al frente del chico (un tanto más arriba que el nivel de su cabeza).

Objetivo

- Tonificar los músculos del cuello.

Material

- Rodillos de estimulación, pequeño y mediano.
- Juguete sonoro o móvil colgante.

Ejercicio 20

Balancearlo hacia delante y hacia atrás. Cada vez que el niño sea movido hacia delante se le estimulará con el juguete para que levante la cabeza por algunos segundos (tratando de que aumente poco a poco su resistencia para sostener la cabeza).



Ejercicios corporales (sobre rodillo)

21. Balanceo hacia los lados.

Posición durante el ejercicio 21

Acostar al niño bocabajo sobre el rodillo con las manos hacia delante. El educador se acomodará arriba de una almohada sobre las caderas del niño, con sus piernas a los lados. El juguete móvil colgante debe estar al frente del niño (un tanto más arriba que el nivel de su cabeza).

Objetivo

- Tonificar los músculos del cuello.

Material

- Rodillos de estimulación, pequeño y mediano.
- Juguete sonoro o móvil colgante.
- Almohada grande.

Ejercicio 21

Sostenerlo de los hombros. Balancearlo hacia los lados (tratando de que el niño apoye el peso de su cuerpo hacia la derecha, si es ahí donde se dirige el movimiento, o a la inversa) y motivándolo a levantar la cabeza de manera adecuada (cuidar que la mantenga en la parte central). Se puede hacer uso del juguete móvil cada vez que el pequeño sea movido hacia los lados.



Ejercicios corporales (sobre pelota)

22. Balanceo hacia delante y atrás.
23. Balanceo hacia los lados.

Posición durante los ejercicios 22 y 23

Acostar al niño bocabajo sobre una pelota. Sostenerlo por las piernas (manteniéndolas un tanto separadas).

Objetivo

- Estimular sensaciones vestibulares y gravitacionales en el niño.

Material

- Pelota grande de estimulación (de pilates).
- Objetos varios de tela o plástico (de color llamativo).

Ejercicio 22

Balancear al niño hacia delante y hacia atrás, procurando que sus manos toquen el suelo y sus pies el piso; se pueden colocar objetos diversos al frente para que tome alguno con las manos, y dejándolo nuevamente en el siguiente balanceo (repetir 10 veces seguidas).



Ejercicio 23

En la misma posición balancear al niño hacia la derecha y hacia la izquierda (10 veces).

**Ejercicios corporales (acostado)**

24. Balanceo hacia delante y hacia atrás.
25. Balanceo hacia los lados.
26. Rotación.

Posición durante los ejercicios 24 y 25

Acostar al niño bocarriba, flexionando las caderas y rodillas. Acomodar las manos del pequeño sobre sus rodillas, sujetándolas el educador con una de sus manos, y con su otra mano le moverá la cabeza al frente, acercándola a las rodillas.

Objetivo

- Estimular sensaciones vestibulares y gravitacionales en el niño.

Material

- Colchón.

Ejercicio 24

Balancear al niño hacia delante y hacia atrás de manera rítmica (10 veces).



Ejercicio 25

En la misma posición, balancear al niño hacia la derecha y después hacia la izquierda (10 veces).

**Ejercicio 26**

Estando el niño en posición bocarriba, moverlo suavemente hacia un lado, levantando sus brazos hacia arriba; paralelamente, gírele la cabeza hacia el lado derecho, después tomarlo del brazo y la pierna izquierdos, empujándolo con cuidado hacia su lado derecho (sin que quede bocabajo), y regresarlo a la posición inicial (5 veces hacia un lado y 5 veces hacia el lado contrario).





Ejercicios corporales (sentado)

- 27. Rotación de cintura sin articular hombros.
- 28. Rotación de cintura articulando hombros.

Posición durante los ejercicios 27 y 28

Sentar al niño con las piernas hacia un lado (primero hacia la derecha y después hacia la izquierda). El educador debe acomodarse hincado, de preferencia atrás del pequeño.

Objetivo

- Propiciar la relajación muscular.

Material

- Colchón.

Ejercicio 27

Rotar la cintura (sólo la parte superior, sin articular los hombros) hacia la izquierda. Si el niño está sentado con las piernas hacia la derecha, el educador debe detenerlo de los hombros al girarlo (5 veces seguidas). Después invertir la posición: rotar hacia la derecha, estando el pequeño sentado con las piernas a la izquierda (5 veces seguidas). Repetir el ejercicio completo una vez más.



Ejercicio 28

Sentar al niño en la misma posición inicial que en el ejercicio anterior (rodillas del lado derecho). El educador sujetará con una de sus manos el brazo izquierdo del chico, ayudándole a girar el cuerpo hacia la derecha (articulando su hombro) llevando su brazo hacia el lado derecho todo lo que pueda, mientras con su otra mano el educador empujará el hombro izquierdo por la parte de atrás hacia el lado derecho del niño (permanecer así durante 5 segundos) y regresar a la posición inicial. Hacer nuevamente el ejercicio, ahora hacia el lado izquierdo (invirtiendo la posición de las piernas). Repetir el ejercicio completo una vez más.



Ejercicios corporales (hincado)

29. Balanceo hacia delante y hacia atrás.
30. Balanceo hacia los lados (piernas cerradas).
31. Balanceo hacia los lados (piernas abiertas).
32. Rotación.

Posición durante los ejercicios 29 y 30

Acomodar al niño hincado con los brazos hacia atrás de su cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba. El educador debe estar atrás de él, sosteniéndolo de los antebrazos.

Objetivo

- Que el niño aprenda a controlar el equilibrio de su cuerpo.

Material

- Ninguno.

Ejercicio 29

Balancear al niño hacia delante y hacia atrás (10 veces).





Ejercicio 30

Balancear al niño hacia los lados, recargando el peso de su cuerpo sobre el lado que se apoya (10 veces).



Ejercicio 31

Acomodar al pequeño hincado con los brazos hacia los lados del cuerpo, manteniendo las piernas un tanto separadas. Balancearlo hacia un lado y otro, levantando una pierna de la superficie y recargando el peso del cuerpo sobre la rodilla que está apoyada (10 veces).



Ejercicio 32

Acomodar al niño hincado sobre sus rodillas bien apoyadas, cuidando que su cabeza esté derecha. Tomarlo por los hombros y girarle el cuerpo hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo (10 veces).



ACTIVIDADES DE APOYO PARA EL DESARROLLO

Para que los niños con parálisis cerebral logren un desarrollo lo más normal posible, es necesario ayudarles a interactuar con su medio, adoptando posiciones diferentes de acuerdo con las actividades que tenga que realizar, lo que también fortalecerá la tonicidad de sus músculos.

Las actividades se han agrupado en tres categorías:

- Actividades cotidianas.
- Actividades recreativas.
- Actividades para desarrollar habilidades.

Indicaciones básicas

- Se sugiere que durante la realización de las actividades se acomode al niño en la posición adecuada, como ya se ha indicado.

Objetivo

- Enseñarle al niño a interactuar con su medio, para que adquiera algunos conocimientos y habilidades que le permitan ser en el futuro una persona independiente.

Actividades cotidianas

Traslado del niño en brazos

Niño espástico (cuando mantiene el cuerpo estirado)

- a) Antes de cargar al niño, sentarlo de forma simétrica (tronco erguido, hombros a la misma altura y caderas en ángulo recto), después levantarlo sosteniéndolo por las axilas y colocando sus brazos sobre los hombros del educador (llevándolos hacia arriba y adelante).

- b) Cargar al pequeño doblando sus caderas y rodillas sobre el antebrazo del educador, acomodando éstas alrededor de su cintura (manteniendo así separadas las piernas del chico). Se debe tener cuidado de que él no haga la cabeza hacia atrás, por lo que el educador tiene que detenerla con su otra mano. En la medida en que el niño logre mayor control, se disminuirá el apoyo.
- c) Otra manera de cargarlo es sostenerlo por la entrepierna, acomodando el educador sus brazos por debajo de los del niño. Las caderas deben permanecer dobladas y dirigidas hacia el educador, al igual que la espalda del niño.



Niño espástico (cuando mantiene el cuerpo doblado)

Cargar al niño de forma extendida con la espalda enderezada dirigida hacia el educador; evitar que baje y doble los brazos. Mantener las piernas del pequeño separadas con la otra mano del educador.



Niño atetósico

Flexionar las piernas del chico, colocando sus brazos hacia delante. El educador las sujetará acomodando sus manos por debajo de las rodillas del pequeño (cuya espalda debe estar en dirección al educador).



Alimentación

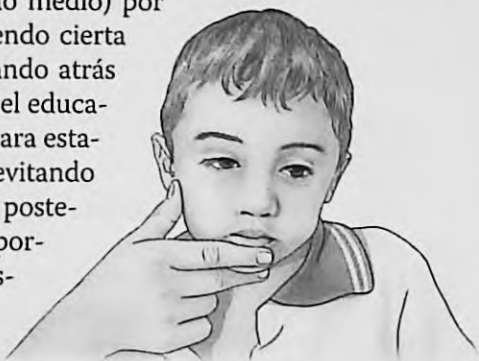
Durante la alimentación es necesario proporcionar al pequeño la ayuda necesaria para que logre mantener control de la boca, cabeza y cuerpo (manteniendo una postura adecuada). La mandíbula debe ser controlada antes de la ingesta de alimentos, para evitar el estiramiento de todo el cuerpo al esforzarse el niño por alcanzar la comida. Reducir y eliminar la ayuda conforme el niño muestre avances.



Muéstrele los alimentos y déselos a oler antes de que los pruebe. Dígale el nombre de lo que va a comer.

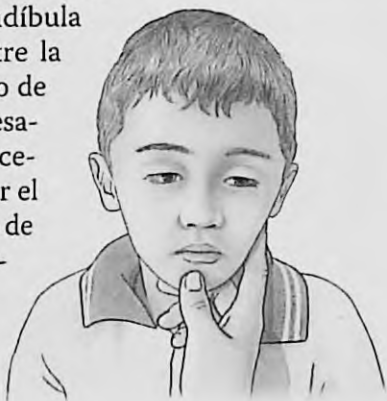
Control de mandíbula (en niños con pasivo control de la cabeza)

El educador se acomodará a un lado del niño, colocando su mano en la cara del pequeño, con su dedo pulgar sobre la articulación de la mandíbula. El dedo índice entre el labio inferior y la barba. Por último, el dedo cardinal (dedo medio) por debajo de la barba, ejerciendo cierta presión sobre el tejido blando atrás de la barba. El antebrazo del educador debe servir de apoyo para estabilizar la cabeza del niño, evitando ponerlo en la nuca (parte posterior y debajo de la cabeza) porque se puede provocar el estiramiento indeseable del pequeño.



Control de mandíbula (en niños que ya poseen un aceptable control de la cabeza)

El educador acomodará su mano en la cara del niño de la siguiente manera: colocar el dedo índice sobre la articulación de la mandíbula que permita controlar los movimientos (sin empujar la mandíbula hacia atrás). El dedo pulgar entre la barba y el labio inferior, cuidando de no tocar este último (de ser necesario, usar el pulgar para empujar y cerrar los labios). Por último, colocar el dedo cardinal (dedo medio) debajo de la barba, sobre el tejido blando (ejerciendo presión firme).



Postura adecuada para comer (en niños con alto grado de discapacidad)

Sentar al niño con las piernas abiertas frente al educador (sobre las piernas de éste). Apoyar su espalda en un cojín duro. El educador colocará una de sus manos en el tórax del niño, para lograr que los brazos y la cabeza de éste se mantengan hacia delante (evitar que se estire). Presentarle la cuchara de frente a él.



Acomodar al pequeño semisentado con ambos pies juntos sobre las piernas abiertas del educador. Este último, mantendrá una pierna más elevada que la otra, subiéndola en un pequeño banco (del lado donde se encuentren las rodillas del niño). O bien, acomodarlo sobre un portabebé, recargado sobre el borde de una mesa.



Postura adecuada para la autoalimentación

Sentar correctamente al chico en la silla, ayudándole a mantener el control de sus hombros y de su mano para sostener la cuchara (con el pulgar debajo del mango).



Colocar el brazo del pequeño (que no usa con la cuchara) hacia delante y el educador puede poner una de sus manos sobre su pecho haciendo presión (para ayudarle a controlar la cabeza).



Si el niño no posee adecuado control de su brazo para llevarse la cuchara a la boca, el educador puede ayudarlo sosteniendo su antebrazo para darle firmeza y así realizar el movimiento.



Los requisitos que el niño debe cumplir para esta acción son:

- Adecuado control de boca, cabeza y cuerpo.
- Mantener el equilibrio en posición de sentado.
- Sentarse con una postura adecuada (doblando las caderas y rodillas en ángulo recto).
- Tener la capacidad de extender los brazos.
- Flexionar los brazos, llevando la mano hacia la boca.
- Mostrar habilidad para utilizar cubiertos.
- Lograr movimientos coordinados de ojo-mano.

Sugerencias para facilitar la autoalimentación

- Acostumbrar al niño desde muy temprana edad a estirar sus brazos hacia el biberón.
- Abrir sus manos para que aprenda a sostener el biberón, la taza y la cuchara.
- Sentar al pequeño en una silla con respaldo (si ya controla el cuello y el cuerpo):
 - Alinear los hombros a la misma altura.
 - Mantener las caderas y rodillas en ángulo recto con los pies apoyados en el suelo.
 - Fijar el cuerpo del niño a la silla usando vendas (no cordones) sobre las caderas y el cuerpo, amarrado por detrás haciendo un moño (no con nudos) para desatarlo rápidamente en caso de emergencia.
- Cuidar que la mesa esté a la mitad del cuerpo del chico.

Vestimenta

Para el niño deben ser importantes los momentos en que se le viste y se le desviste, para tratar de que identifique la diferencia de cada acción y reconozca las diferentes partes corporales conforme se le nombren al tiempo que se realiza esta actividad.

Posiciones que facilitan vestir al niño

Acostar al niño bocabajo (sobre su abdomen) en las piernas del educador; con ello se evitará que se tense y se estire.



Acostarlo de costado para vestirlo permite rodarlo de un lado a otro, facilitando que sus piernas se flexionen sin dificultad y observe lo que sucede a su alrededor.

Sentar al pequeño de espaldas al educador sobre las piernas de éste, inclinando su cuerpo hacia delante, manteniendo las piernas separadas y las caderas flexionadas. O bien, sentarlo sobre una mesa de espaldas al educador.



Higiene (aseo corporal)

Para facilitar esta actividad se debe considerar el grado de equilibrio que el niño tiene con la cabeza y el cuerpo (en posición de sentado), así como aquellos movimientos involuntarios que lo tensan y hacen que se estire.

Modo de cargarlo y postura adecuada para el aseo corporal

Sostener al niño por las axilas con los brazos hacia delante y las piernas flexionadas, cuidando de que la cabeza no se vaya hacia atrás.



Si el pequeño ya controla bien su cuerpo se puede bañar en tina, sentado, se coloca un tapete o una toalla en el suelo para que no se resbale y poco a poco se agrega agua a la tina.

Otra forma de hacerlo consiste en colocar dentro de la tina dos llantas de plástico (atadas con algún listón) sobre un tapete de baño o una toalla y sentarlo. Esto le proporcionará mayor estabilidad a la espalda del chico.

Enseñarle al niño la diferencia de seco y mojado, así como la de los diferentes objetos que se usen durante el baño y su utilidad.



Para sacar al niño del agua es importante que mantenga flexionadas las piernas y cubrirlo con una toalla antes de cargarlo (con ello se tendrá mayor control de sus movimientos involuntarios). Frotarle el cuerpo con una toalla áspera y después con una suave para dar estimulación sensorial.

Higiene (lavado de manos, cara y dientes)

Sentar al pequeño frente a un lavamanos o bien de una mesa, colocando sobre ésta un recipiente pequeño con agua, cuidando la altura para que sus manos no queden muy abajo o muy arriba.



Mostrarle en cada acción la manera de mover las manos para poner y quitar el tapón del lavamanos, abrir y cerrar la llave del agua, tomar el jabón y frotarlo sobre sus manos, enjuagarse y secarse con una toalla, dejándola en su lugar al finalizar la actividad.

Enseñarle al niño cómo lavarse la cara (al principio el educador debe hacerlo o brindarle ayuda) mediante las mismas acciones básicas que en el punto anterior antes de secarse las manos (hacer esto por lo menos una vez al día).

En la misma posición, se puede aprovechar para lavarle los dientes al pequeño, enseñándole cómo hacerlo (brindándole ayuda y supervisión).

Conforme el niño avance en sus logros, será posible posteriormente que estas mismas acciones las realice estando él de pie (con ayuda del educador y apoyo físico de un banco pequeño).



Higiene (control de esfínteres)

El aprendizaje de este proceso es largo y requiere mucha paciencia por parte del educador. Esta acción se recomienda cuando el niño logre tener mayor estabilidad de su cuerpo (preferentemente sentado).

También, cuando manifiesta la necesidad de usar la bacinica (con la aceptación de la misma) y tenga ya cierta habilidad para bajarse el pantalón y los calzones, hincarse, levantarse y arreglar nuevamente su ropa.

Es importante que el proceso incluya una rutina sentando al niño en la bacinica (10 o 15 minutos después de ingerir los alimentos: desayuno, comida y cena). Explicarle por qué se le sienta en la bacinica (del tamaño apropiado) y la importancia que tiene para su higiene. El niño no debe permanecer sobre la bacinica más de 15 minutos (para evitar entumecimiento), de igual modo, se sugiere que el educador se encuentre cerca de él durante este tiempo para brindarle apoyo en todo momento.

Si el proceso se inicia cuando el pequeño aún no controla bien la cabeza o carece de equilibrio corporal y muestra a la vez dificultad para separar las rodillas, se sugiere colocar la bacinica entre las piernas del educador (estando éste sentado en el suelo). Sentar al niño en la bacinica, sosteniéndole la espalda, manteniendo las piernas separadas y cuidando que flexione las caderas. Sus brazos y hombros deben estar flexionados hacia delante.



Si ya existe un cierto equilibrio corporal, se puede acomodar la bacinica dentro de una caja gruesa de cartón o de madera, con un soporte de apoyo al frente (un palo de escoba lijado y pintado).



Cuando el equilibrio corporal es mucho mejor, se acomoda al niño sobre la bacinica en un rincón del cuarto (se puede colocar una silla pequeña al frente como apoyo y para que flexione los hombros y lleve los brazos hacia delante).



Los chicos pueden orinar en posición de hincado (colocando una silla grande de apoyo o un barandal al frente).

Posteriormente, el pequeño será capaz de utilizar el sanitario, colocando barras de apoyo a los lados y un bloque de apoyo para los pies, si lo requiere, para que no queden colgando; con ello se le da seguridad.



Para niños con discapacidad muy severa, se puede hacer uso de un asiento excusado (que sea sólido para evitar que se voltee). Es importante que los pies no queden colgando (colocar un bloque ancho de apoyo).

Cuando el pequeño ya tiene mayores habilidades en su motricidad fina, es conveniente colocar cerca de él papel higiénico, enseñando cómo cortarlo y utilizarlo sin ensuciarse las manos.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Entretenimiento

Objetivo

- Que el niño se distraiga realizando actividades libres en diferentes posiciones.

Material

- Rompecabezas.
- Piezas para ensamblar.
- Carritos (de diferentes tamaños).
- Muñecos de plástico.
- Pizarrón pequeño.
- Gises de colores.
- Otros...



Socialización

Objetivo

- Que el niño establezca una relación afectivo-social.

Material

- Música grabada.
- Grabadora.
- Rodillo de estimulación.

Instrucción

- a) Sentar al niño con las piernas abiertas sobre las piernas del educador, quedando ambos de frente. Tomarlo de los brazos y balancearlo hacia los lados de manera rítmica, cantándole al mismo tiempo o platicando con él.



- b) La misma actividad se puede realizar con un grupo de niños, acomodando al pequeño de espaldas al educador o sentándolo en un rodillo de estimulación, con las piernas adelante y abiertas, con los pies bien apoyados sobre el suelo; el educador se coloca atrás de él para ayudarle a mantener la espalda derecha.



ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR HABILIDADES

Motricidad fina

Objetivo

- Que el niño desarrolle habilidades finas.

Material

- Botes de plástico medianos.
- Objetos diversos, pequeños.
- Crayones gruesos.
- Lápices de colores.
- Dibujos de figuras en papel.
- Papel de China o crepé.
- Pegamento líquido o engrudo.
- Sopa de macarrón grande.
- Cuerda delgada para trompo o estambre grueso.
- Aguja para estambre, sin punta, o de plástico.



Instrucción

- a) Enseñarle al niño a meter y sacar objetos en un recipiente usando los dedos (primero con todos y después sólo dos: pulgar e índice).
- b) Enseñarle a colorear dibujos usando primero crayones y luego pinturas. El educador le guiará la mano.
- c) Enseñarle a formar bolitas de papel de diferentes tamaños. Después se le dirá cómo pegarlas en el contorno del dibujo.
- d) Enseñarle a ensartar pasta usando una aguja con cuerda y formar un collar.

El niño puede realizar estas actividades estando acostado boca abajo (sobre el rodillo) o bien, sentado frente a una mesa de trabajo.

Identificación corporal (integral)

Objetivo

- Que el niño sienta dónde está cada una de sus partes corporales y al mismo tiempo se relaje.

Material

- Pelota de plástico mediana.
- Colchón.

Instrucción

Acomodar al niño boca arriba. El educador sostendrá la pelota con una de sus manos, pasándola de arriba hacia abajo por cada una de las partes corporales del niño (como si la estuviera botando encima de él, sin soltarla). Se recomienda iniciar por la parte de adelante desde la cabeza hasta los dedos del pie, después continuar con la parte de atrás.



Evitar tocar los genitales y las nalgas del pequeño para no dar una estimulación inapropiada.

Identificación corporal (lateral)

Objetivo

- Que el niño identifique cada una de sus partes corporales tanto del lado derecho como del izquierdo.

Material

- Colchón.
- Pelota.

Instrucción

Colocar al chico de costado. El educador presionará cada una de las partes corporales del niño de ese lado: hombro, brazo, cadera, pierna, rodilla y pie, diciéndole el nombre de cada una. Cambiar de lado y hacer lo mismo.



Reconocimiento corporal

Objetivo

- Que el niño ubique diferentes partes corporales propias y de otras personas.

Material

- Espejo grande.
- Rodillos de estimulación pequeño, mediano y grande.
- Colchón.
- Rompecabezas de la figura humana.
- Plastilina.
- Tabla de madera para usar la plastilina.

Instrucción

- Colocar al niño bocabajo sobre el rodillo, frente al espejo para que se mire. Ayudarle a que toque cada una de las partes de su

cuerpo que alcance a ver, mencionando el nombre de éstas empezando arriba: cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, dedos y uñas. Especificar las partes de la cabeza (cabello, cejas, ojos...).



- b) Cambiar al pequeño a la posición de sentado en el suelo o sobre un rodillo (con las piernas abiertas y los pies bien apoyados en la superficie) frente al espejo. El educador se sentará atrás de él para mantener su espalda bien derecha. Repetir el ejercicio anterior.



- c) Hacerle ver al chico que el educador también tiene partes corporales semejantes a las de él. Permitirle que las toque (evitando aquellas relacionadas con la sexualidad), mencionándole el nombre de cada una.
- d) Sentar al niño sobre una silla (bien sujetado) frente a una mesa de trabajo y darle un rompecabezas para que ordene las piezas y las coloque en el lugar correcto. Después, ofrecerle plastilina para que forme una figura humana (con ayuda).
- e) Hacer lo mismo que en el ejercicio anterior, pero ahora con las partes de la cara.



Ubicación espacial

Objetivo

- Que el niño identifique los diferentes espacios donde se encuentre.

Material

- Espejo.
- Objetos propios del lugar.
- Juguetes diversos (de tamaño grande y chico, y de color llamativo).
- Otros...

Instrucción

Indicarle al pequeño los distintos espacios que hay: arriba, abajo, adentro, afuera, atrás, a un lado, adelante, lejos, cerca..., mediante los objetos con los que tiene contacto. Decirle "estás arriba del colchón"; "tú estás cerca de mí"; ahora "estás lejos" (retirarse del niño); "estás adentro de la habitación"...



Clasificación

Objetivo

- Que el niño aprenda a identificar objetos por sus características físicas.

Material

- Objetos diversos de igual color, en tamaño chico y grande (utilizar tres colores: rojo, amarillo y verde).
- Figuras geométricas (tres círculos, tres cuadrados y tres triángulos) de un mismo color y tamaño. Aumentar con otras formas según avance su aprendizaje.
- Objetos varios: de uso personal, escolar, comestibles (con envoltura o envasados).
- Objetos diversos de diferentes texturas: blandas, duras, ásperas, tersas, lisas...(corcho, huleespuma, pedazo de madera pulida, lija gruesa, escobeta...).

Instrucción

- a) Enseñar al niño a separar objetos por tamaño (chico y grande). Después, incluir el tamaño mediano.



- b) Enseñarle a identificar objetos por el color. Empezar con dos colores e ir aumentándolos poco a poco.
- c) Enseñarle a clasificar las figuras por su forma. Aumentar después otras formas: óvalo, rectángulo...



- d) Enseñarle a clasificar objetos por su uso: comestibles, prendas de vestir, artículos escolares...



- e) Enseñarle al niño a separar objetos por su textura. Taparle los ojos de manera que los identifique mediante el tacto.



3

Juegos didácticos



Clasificación de juegos por edad

Juegos	Edades					
	6 meses a 1 año	1 a 1.6 años	1.6 a 2 años	2 a 2.6 años	2.6 a 3 años	3 a 6 años
Manipulación de objetos:						
1. Tocar objetos libremente.	*	*	*	*	*	*
2. Identificar objetos con las manos (sin ver).				*	*	*
3. Identificar objetos con los pies (sin ver).						*
Arrastre:						
1. Deslizamiento bocabajo.	*	*	*	*	*	*
2. Deslizamiento por túnel.	*	*	*	*	*	*
3. Deslizamiento sobre glúteos.			*	*	*	*
4. Deslizamiento por puente.					*	*
Desplazamiento simple:						
1. Gatear en diferentes direcciones.	*	*	*	*	*	*
2. Caminar en diferentes direcciones.		*	*	*	*	*
3. Caminar como gigantes y enanos.			*	*	*	*
4. Caminar siguiendo líneas.			*	*	*	*

Clasificación de juegos por edad

Juegos	Edades					
	6 meses a 1 año	1 a 1.6 años	1.6 a 2 años	2 a 2.6 años	2.6 a 3 años	3 a 6 años
5. Rodar hacia los lados.				*	*	*
6. Maromas.					*	*
Coordinación gruesa:						
1. Gatear sobre una tabla.		*	*	*	*	*
2. Gatear transportando objetos.		*	*	*	*	*
3. Marchar.		*	*	*	*	*
4. Subir y bajar de bloques.				*	*	*
5. Correr en zigzag.				*	*	*
6. Saltar hacia diferentes posiciones.				*	*	*
7. Saltar con un objeto entre las piernas.					*	*
8. Caminar librando bloques.					*	*
9. Tirar de una cuerda en círculo.					*	*
10. El gato y los ratones.					*	*
11. Lanzar objetos hacia un color.					*	*
12. Caminar sobre bloques.					*	*
Coordinación ojo-mano:						
1. Botar una pelota.		*	*	*	*	*
2. Atrapar la pelota.			*	*	*	*

3. Hacer bolas de papel.
4. Tendiendo la ropa.
5. ¡Pásala! Si no, te quemas.
6. Quítale la cola al gato.

*	*
*	*
*	*
*	

Lateralidad:

1. Coger objetos pequeños.
2. Tocar instrumentos musicales.
3. Lanzar objetos hacia un recipiente.
4. Rodar objetos.
5. Girar objetos.
6. Lanzar objetos hacia un aro elevado.

*	*	*	*
*	*	*	*
	*	*	*
	*	*	*
	*	*	*
	*	*	*

Respiración:

1. Hacer burbujas.
2. Soplar lanzando un objeto.
3. Soplar sin dejar caer el objeto.
4. Inflar globos.

*	*	*	*
	*	*	*
			*
			*

Coordinación ojo-pie:

1. Caminar sobre aros.
2. Pasar objetos con los pies.
3. Empujar objetos.
4. Caminar sobre una viga.
5. Recolección de aros con los pies.

*	*	*
*	*	*
*	*	*
		*
		*

Clasificación de juegos por edad

Juegos	Edades					
	6 meses a 1 año	1 a 1.6 años	1.6 a 2 años	2 a 2.6 años	2.6 a 3 años	3 a 6 años
Desplazamiento sobre diferentes materiales y niveles:						
1. Sacarse aros por arriba.				*	*	*
2. Caminata libre sobre objetos.				*	*	*
3. Caminar sobre cuerdas.				*	*	*
4. Caminar sobre llantas y dentro de ellas.				*	*	*
5. Caminar sobre un color determinado.				*	*	*
6. Saltar sobre aros con ambos pies.				*	*	*
Equilibrio:						
1. Saltar desde otro nivel.				*	*	*
2. Sostener objetos sobre la cabeza.				*	*	*
3. Saltar en un pie alternadamente.					*	*
4. Caminar sobre espacios separados.					*	*
5. El cojito.					*	*
6. Atrapar objetos sobre un mismo sitio.					*	*
7. Seguir trayectorias por encima de objetos.					*	*
8. Caminar sobre las puntas de los pies.					*	*
9. Saltar sobre un pie, por parejas.						*
10. Saltar sobre aros con un solo pie.						*

MANIPULACIÓN DE OBJETOS

1. Tocar objetos libremente

Organizados en rueda y sentados en el piso, manipular una pelota bastante grande: empujarla, rodarla, pasarla, abrazarla, girarla. Se sugiere utilizar música rítmica durante la actividad y pausas para cada cambio de movimiento.

2. Identificar objetos con las manos (sin ver)

Con los ojos vendados estando en un mismo lugar, palpar con las manos algunos objetos familiares (caja, pelota, vaso) e identificarlos verbalmente. Los niños más grandes pueden caminar lentamente por el salón si lo desean.

3. Identificar objetos con los pies (sin ver)

Se colocan en una colchoneta diversos objetos y después se hace pasar lentamente a los niños de uno en uno, descalzos y con los ojos vendados. Al pisarlos, el pequeño deberá identificarlos verbalmente.





ARRASTRE

1. Deslizamiento bocabajo

Acostados los niños bocabajo sobre el suelo, deslizarse con ayuda de las manos hacia delante tratando de alcanzar una cuerda que se va recorriendo al mismo tiempo.

2. Deslizamiento por túnel

Acostados los niños bocabajo sobre el suelo, pasar por debajo de mesas y sillas hacia delante y hacia atrás.

3. Deslizamiento sobre glúteos

Sentados en el piso, con las piernas flexionadas, empujarse hacia delante con las manos, deslizándose sobre los glúteos, y luego hacia atrás de igual forma, al compás de ritmos musicales (palmas, pisadas fuertes).

4. Deslizamiento por puente

Colocar una tabla larga de 30 cm de ancho. Formar a los pequeños en fila e indicarles que se desplacen a lo largo de la tabla arrastrándose sobre el abdomen.





DESPLAZAMIENTO SIMPLE

1. Gatear en diferentes direcciones

Ejercitar el desplazamiento, primero a un tiempo moderado y después alternando ritmos: rápido y lento, procurando que los niños no choquen entre sí.



2. Caminar en diferentes direcciones

Ejercitar desplazamientos libres, caminando con paso moderado, procurar que los niños no choquen unos con otros y respetar los índices de madurez. Acompañar con música al compás de pandero, palmadas, sonajas. Alternar con otras formas de caminata: de puntas y talones, hacia delante y hacia atrás (si la edad del niño lo permite).



3. Caminar como gigantes y enanos

Ejercitar desplazamientos, realizando los movimientos como gigantes (alzando los brazos y sobre las puntas de los pies) y enanos (caminando en cuclillas). Alternar estas posturas hacia distintas direcciones o hacia un mismo lado.



4. Caminar siguiendo líneas

Pintar líneas en el suelo de diversas formas con colores diferentes: en espiral, en zigzag, rectas, curvas. Formar a los niños en fila y hacer que caminen por cada una de ellas, de un extremo a otro.

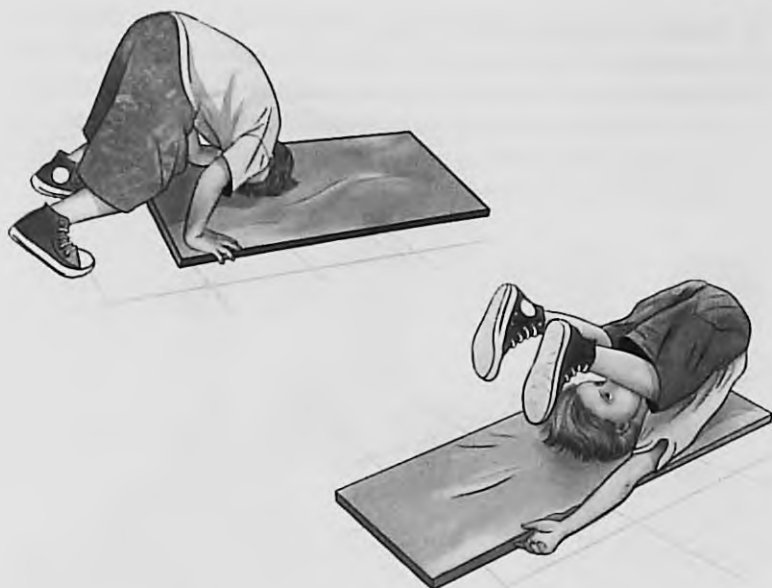
5. Rodar hacia los lados

Acomodados en fila, pedirles que de uno en uno se acuesten sobre una colchoneta o en el piso y rueden el cuerpo hacia un mismo lado. Después hacer lo mismo volteados del lado contrario.

6. Maromas

Acomodar a los niños en fila y pedirle a cada uno por separado que sobre una colchoneta doble las rodillas y recargue la cabeza, impulsando su cuerpo hacia delante. Después hacer que el niño, estando en posición de sentado, impulse el cuerpo hacia atrás (ayudarle en este último movimiento si es necesario).

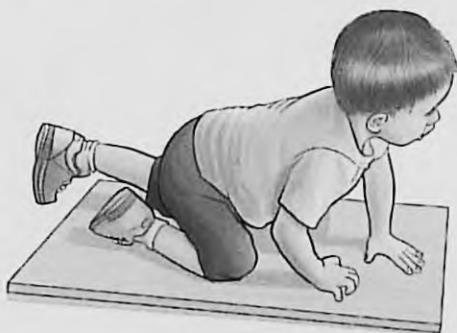




COORDINACIÓN GRUESA

1. Gatear sobre una tabla

Colocar una tabla larga de 30 cm de ancho. Formar a los niños en fila e indicarles que se desplacen en ella de un extremo a otro, gateando sobre las cuatro extremidades (con apoyo de manos y rodillas).



2. Gatear transportando objetos

En posición de ganeo, transportar sobre la espalda un costalito hasta un sitio determinado, procurando que no se caiga. Regresar en la misma forma para entregar el costalito al compañero que sigue. Este ejercicio puede tener algunas variaciones: hacia atrás, de lado, etcétera.



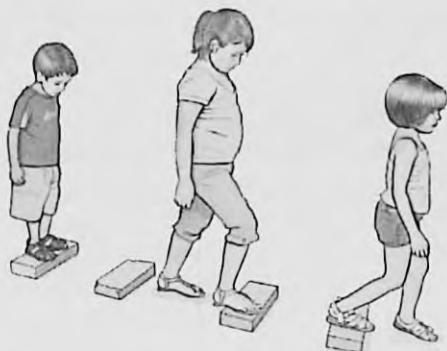
3. Marchar

Marchar al ritmo de un pandero.



4. Subir y bajar de bloques

Colocar una hilera de bloques rectangulares de madera separados por una distancia moderada. Los pequeños subirán y bajarán de cada bloque sin moverlo y sin hacer ruido.



5. Correr en zigzag

Colocar una hilera de sillas separadas por una distancia moderada. Formar en fila a los niños, quienes correrán en zigzag de un extremo a otro, y esperar a que los demás se vayan incorporando de uno en uno ordenadamente. Regresar en la misma forma al punto de partida.



6. Saltar hacia diferentes posiciones

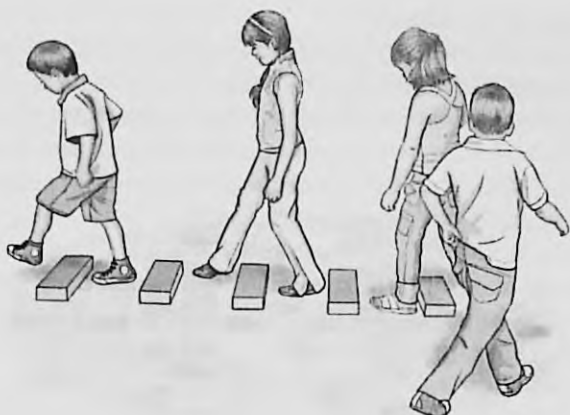
Formar una rueda grande dejando una separación moderada a los lados entre cada niño. Proporcionar a cada uno de ellos un aro mediano y pedir que lo acomoden en el suelo en la parte de atrás. Pedirles que realicen los siguientes movimientos: saltar dentro y fuera de los aros con los pies juntos: hacia delante, hacia atrás y a los lados. Todos los niños deberán hacerlo al mismo tiempo para identificar las posiciones señaladas.

7. Saltar con un objeto entre las piernas

Dividir el grupo en dos o tres equipos y formarlos en filas. El niño que encabeza la fila transportará una pelota mediana entre las piernas a la altura de las rodillas dando saltos hasta llegar a un punto de referencia; en esta misma forma regresará a entregársela al compañero que le sigue, el cual hará lo mismo, y así sucesivamente.

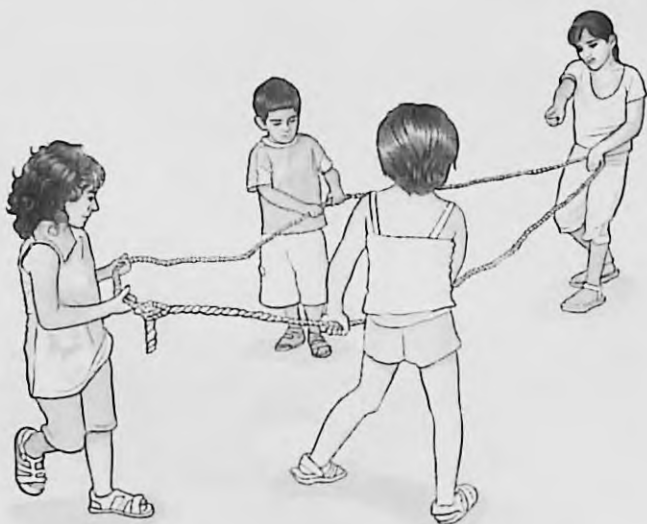
**8. Caminar librando bloques**

Colocar una hilera de bloques rectangulares de madera a una distancia moderada, en la que quepa holgadamente el pie de un niño. Los niños pasarán sobre los bloques sin tocarlos. De ningún modo se les deberá apresurar.



9. Jalar una cuerda en círculo

Colocar a los pequeños en círculo, tomados de una cuerda de algodón consistente amarrada de los cabos. Indicarles que deben tirar de la cuerda hacia atrás, tratando de ir unos hacia un lado y los otros hacia el lado contrario, para equilibrar fuerzas. Evitar rivalidades.

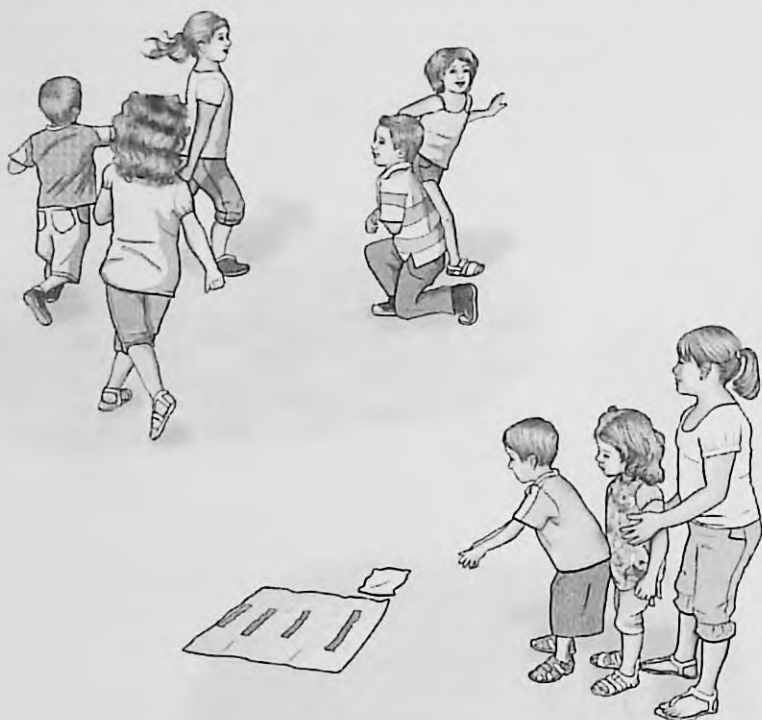


10. El gato y los ratones

Formar una rueda grande y explicarles a los niños que en forma imaginaria todos son “ratoncitos”, menos uno, que será “el gato” y se situará al centro de la rueda. Se tocará alguna melodía y los “ratones” se pondrán a jugar; de repente, cuando la música pare, el “gato” correrá a perseguir a los “ratones”. El “ratón” que sea alcanzado será el siguiente “gato”.

11. Lanzar objetos hacia un color

Marcar cinco líneas horizontales y paralelas en un extremo del salón, con una distancia moderada entre sí, pintadas con colores básicos. En el otro extremo del salón formar en cinco filas a los pequeños, cada uno de los cuales tendrá un costalito. Los niños que encabezan las filas comenzarán el juego, lanzando su costalito a la línea cuyo color les sea indicado. Después lo recogerán y volverán a formarse en su misma fila.



12. Caminar sobre bloques

Pasar sobre bloques de madera acomodados en hilera, sin tocar o pisar el suelo, juntando los pies sobre cada bloque. Primero de frente, luego hacia atrás y por último lateralmente (tanto a la derecha como a la izquierda).



COORDINACIÓN OJO-MANO

1. Botar una pelota

Hacer botar una pelota mediana con las dos manos.



2. Atrapar la pelota

Colocar a los niños de pie en círculo y en el centro un adulto, quien lanzará la pelota a cada uno de los pequeños; después de haberla atrapado, el pequeño la regresará en la misma forma al adulto para conservar su lugar. Si no la atrapa, entonces se colocará en el centro del círculo. Vigilar que todos los niños participen.



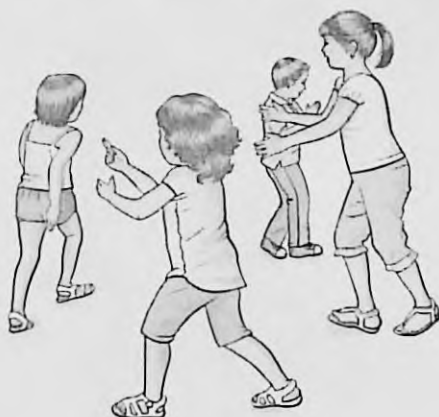
3. Hacer bolas de papel

Proporcionar a cada niño media hoja de papel periódico. Pedirles que la estrujen y formen una pelotita, la lancen hacia arriba y la reciban con las manos. Si la pelota cae, identificar la suya y continuar el juego. Indicarles que el lanzamiento de la pelotita sea al principio lo más cerca de sus manos, aumentando poco a poco la distancia.



4. Tendiendo la ropa

Organizar el grupo en rueda. En el centro habrá un niño que tratará de prenderles una pinza de ropa a los demás, los cuales correrán para no ser alcanzados. El que quede con la pinza prendida pasará al centro y hará lo mismo que el pequeño anterior.



5. ¡Pásala! Si no, te quemas

Organizados en círculo, pasarse un objeto rápidamente y procurar no quedarse con él cuando se detenga la música. El que se quede con el objeto se retira del grupo.

6. Qúitate la cola al gato

Entregar a cada niño una tira de tela o de plástico, que será la cola del gato, y pedirles que la sostengan con los dedos (no debe atarse a la mano para no lastimarse con ella). Organizar el grupo por parejas frente a frente para que traten de quitarse la cola uno al otro. El niño que la pierda se sentará en un extremo del salón, y el que se la quitó buscará a otro "gato" que aún la conserve. Los pequeños siempre deberán estar en parejas. Al finalizar el juego, el que tenga más colas será el ganador.



LATERALIDAD

1. Coger objetos pequeños

Esconder un objeto pequeño dentro de una caja llena de aserrín. Pedir al niño que lo encuentre y lo transporte a una caja vacía, primero con una mano y después con la otra.



2. Tocar instrumentos musicales

Tocar un pandero u otro instrumento musical, primero con una mano y después con la otra. Es importante no forzar a los niños a utilizar determinada mano en esta lateralización, porque el objetivo es que habiliten ambas manos de manera natural.



3. Lanzar objetos hacia un recipiente

Formar a los niños en fila. Hacer que lancen una pelota chica que puedan sostener fácilmente hacia un recipiente grande o un cajón. Hacerlo varias veces con una mano y después con la otra.



4. Rodar objetos

Rodar una pelota o una llanta mediana siguiéndola por el salón con desplazamiento y posición libre, primero con una mano y después con la otra.

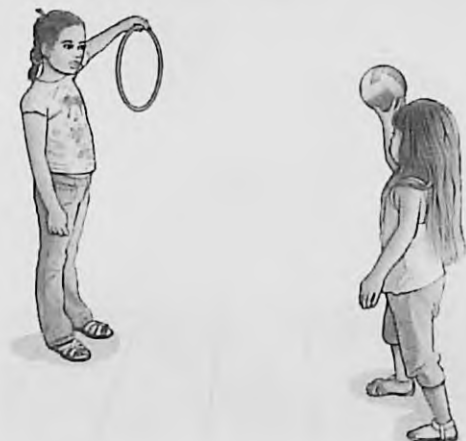


5. Girar objetos

Pedir a los niños que se sienten en el suelo y proporcionarles una pelota mediana o una perinola. Cada pequeño en su lugar la hará girar, primero con una mano y después con la otra.

**6. Lanzar objetos hacia un aro elevado**

Lanzar un objeto liviano (costalito, pelota, bola de papel) al centro de un aro sostenido vertical u horizontalmente en el aire. Hacerlo varias veces con una mano y después con la otra. Dar la orden verbal para el cambio de mano.



RESPIRACIÓN

1. Hacer burbujas

Los niños pequeños deberán hacer burbujas de agua con un popote en un vaso. Los más grandes harán burbujas de jabón: mientras unos soplan para hacer las pompas, otros tratarán de alcanzarlas con las manos.

2. Soplar lanzando un objeto

En posición de ganeo, los niños deberán soplar una bolita de algodón llevándola a un punto de referencia. Esta actividad puede hacerse en equipos: uno hacia una dirección y otro en la contraria, o bien, en una misma dirección.



3. Soplar sin dejar caer el objeto

Cada niño soplará una pluma de ave manteniéndola en el aire el mayor tiempo posible. Esta actividad debe realizarse en un salón amplio, sin obstáculos, o bien, al aire libre.



4. Inflar globos

Proporcionar a cada niño un globo grande. Pedirle a cada uno que lo infle en forma libre. Es importante no presionarlos, dejándolos probar sus posibilidades naturales para controlar sus músculos orbiculares.



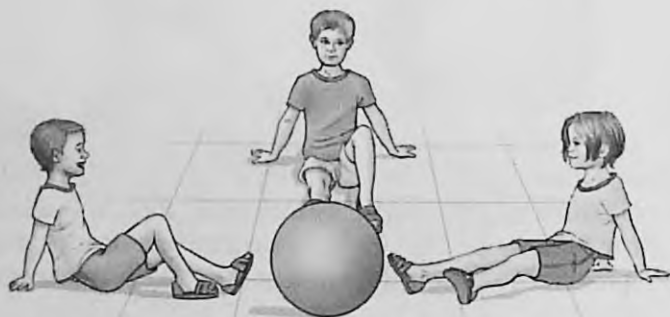
COORDINACIÓN OJO-PIE

1. Caminar sobre aros

Colocar en hilera aros a una distancia moderada uno de otro. Formar al grupo en fila, y hacer que pase un niño detrás de otro, dejando un espacio razonable entre cada uno. Ellos pasarán sobre los aros colocando un pie en cada uno.

2. Pasar objetos con los pies

Pedir a los pequeños que se sienten en el piso formando un círculo con las piernas extendidas y apoyados con sus manos colocadas hacia atrás. Empujar una pelota grande con un solo pie hacia algún compañero, que sin meter las manos la pasará a otro, y así sucesivamente. Si el grupo es muy numeroso, podrán formarse varios círculos procurando que todos participen.

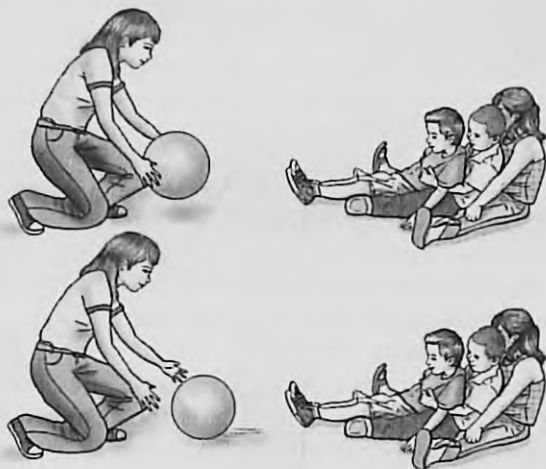


3. Empujar objetos

Pedir a los niños que se sienten en el piso con las piernas abiertas, uno detrás de otro, como "cebollitas". El adulto se colocará al frente a cierta distancia y hará rodar una pelota al niño que encabeza la fila, quien la regresará empujándola con ambos pies flexionando las rodillas.

4. Caminar sobre una viga

Colocar una tabla larga de 10 o 12 cm de ancho. Formar al grupo en fila y hacer que cada niño camine sobre ella, acomodando un pie adelante del otro, juntando punta y talón. Primero hacia delante y luego hacia atrás.



5. Recolección de aros con los pies

Colocar aros repartidos en el salón. Cada niño deberá recolectarlos de uno en uno levantándolos con un solo pie, sin importar que al final los transporte con las manos. Es importante no presionarlo ni indicarle con cuál pie debe realizar la acción.



DESPLAZAMIENTO SOBRE DIFERENTES MATERIALES Y NIVELES

1. Sacarse aros por arriba

Colocar en hilera, uno junto a otro, 12 o 15 aros medianos en el piso. Formar a los niños y hacerlos pasar de uno en uno. El primer niño saltará dentro del primer aro, lo levantará y lo sacará luego sobre su cabeza, y lo colocará en el piso detrás de sí. Continuar de esta forma hasta llegar al último aro. Procurar que el movimiento sea fluido, pero sin apresurarlos.

2. Caminata libre sobre objetos

Dispersar llantas en el piso. Pedir al pequeño que camine por encima de ellas y, si lo desea, realizar otro tipo de movimientos: dar vueltas a su alrededor, saltar sobre las llantas, acostarse, etcétera.

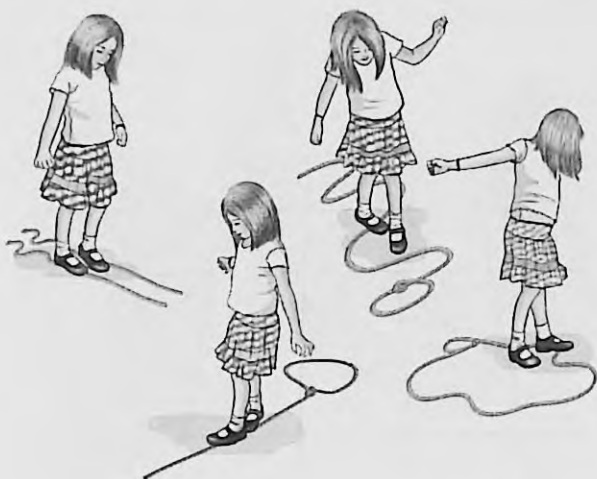


3. Caminar sobre cuerdas

Acomodar en el suelo varias cuerdas tendidas de formas diferentes: recta, ondulada, en círculo, dos cuerdas paralelas. Pedir a cada niño que camine sobre éstas, manteniendo el equilibrio con los brazos extendidos a la altura de los hombros.

4. Caminar sobre llantas y dentro de ellas

Acomodar llantas sobre el piso en hilera. Pedir a los pequeños que caminen por encima, pisándolas, y después que lo hagan metiendo el pie en las llantas sin pisarlas.

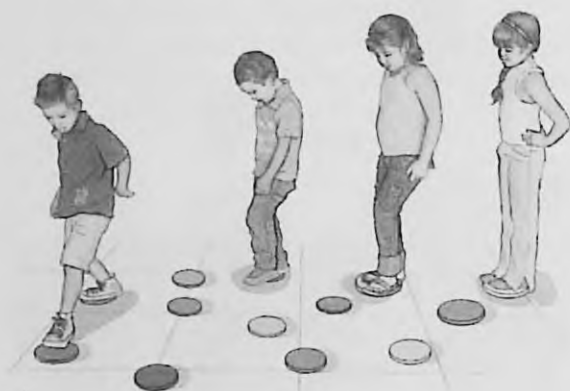


5. Caminar sobre un color determinado

Distribuir en el piso círculos medianos de colores: rojo, verde, azul. El niño deberá caminar sobre un color determinado siguiendo la instrucción del adulto; por ejemplo caminar sobre el color verde, después sobre el color azul, etcétera.

6. Saltar sobre aros con ambos pies

Colocar varios aros en el piso. Pedir a los niños que se desplacen por el salón, saltando con ambos pies dentro de los aros: hacia delante, hacia atrás, por el lado derecho y por el lado izquierdo. Respetar la edad madurativa de los niños.



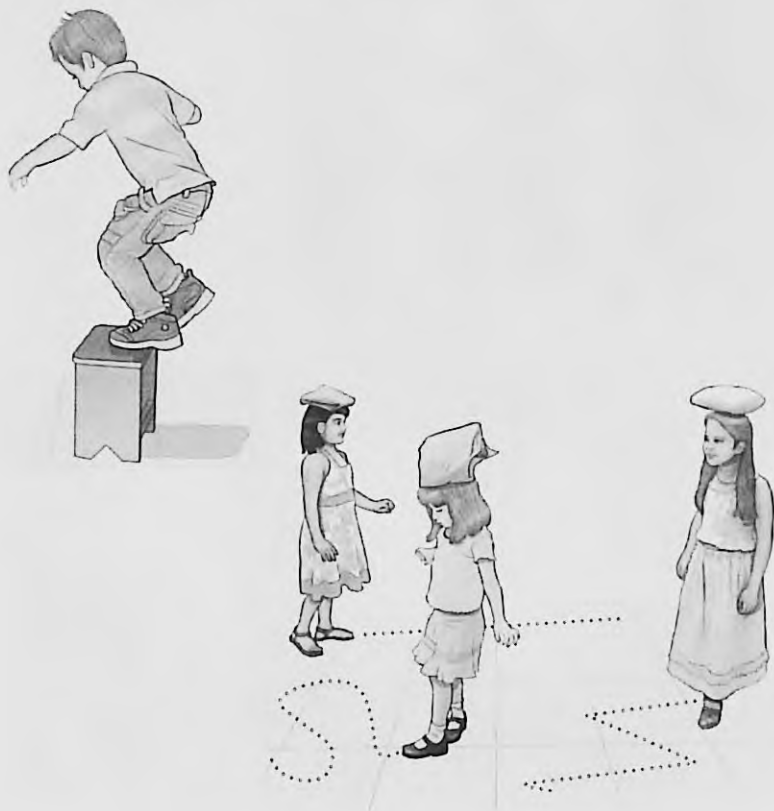
EQUILIBRIO

1. Saltar desde otro nivel

Saltar al suelo repetidas veces con los dos pies desde un banco no muy alto. Esta actividad se realizará niño por niño, vigilando que la caída al piso sea sobre las puntas de los pies y flexionando las rodillas (en forma de resorte).

2. Sostener objetos sobre la cabeza

Proporcionar a cada pequeño un costalito o un cojín y pedir que lo transporte sobre la cabeza sin dejarlo caer, hasta llegar a un punto de referencia. Variar los movimientos: en línea recta, curva, quebrada o combinada.

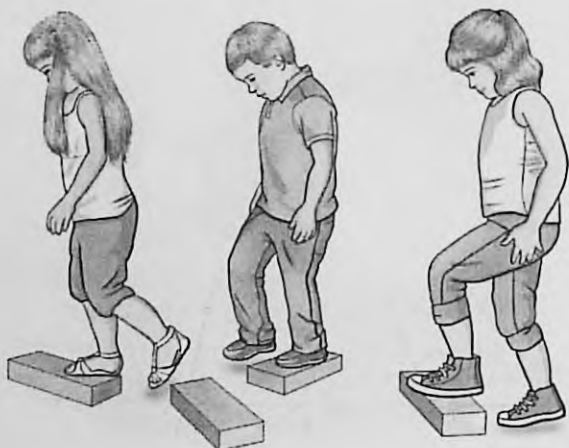


3. Saltar en un pie alternadamente

Saltar en un mismo lugar sobre un pie y luego sobre otro, utilizando un ritmo en cada movimiento. Pueden combinarse al mismo tiempo algunos movimientos con las manos: levantándolas, estirándolas, palmeando.

4. Caminar sobre espacios separados

Desplazarse sobre trozos de madera de desperdicio colocados a poca distancia unos de otros y en posiciones variadas, imaginando que están cruzando un río sobre las piedras salientes. Juntar los pies en cada trozo; o bien, un pie en cada trozo, o apoyando pies y manos.

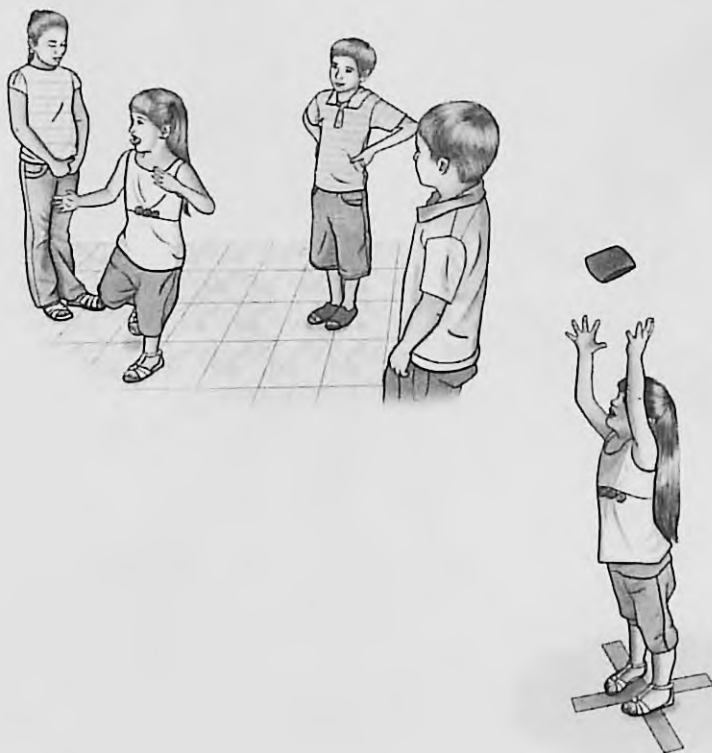


5. El cojito

Acomodar a todos los niños formando un círculo. Uno de ellos pasará brincando con un solo pie por enfrente de los demás, quienes a su vez le cantarán "Soy un cojito"; el pequeño que se encuentre frente a él cuando ya no pueda avanzar más, será quien pase a brincar en su lugar, y así sucesivamente.

6. Atrapar objetos sobre un mismo sitio

Proporcionar un costalito a cada niño. Pedirles que se paren sobre una cruz previamente pintada o marcada en el suelo. En ese mismo sitio cada niño lanzará hacia arriba el costalito y lo recibirá con las manos, sin perder el equilibrio ni salirse de su señal. Posteriormente, se les pedirá hacer lo mismo pero parados en un pie (si la edad del niño lo permite).

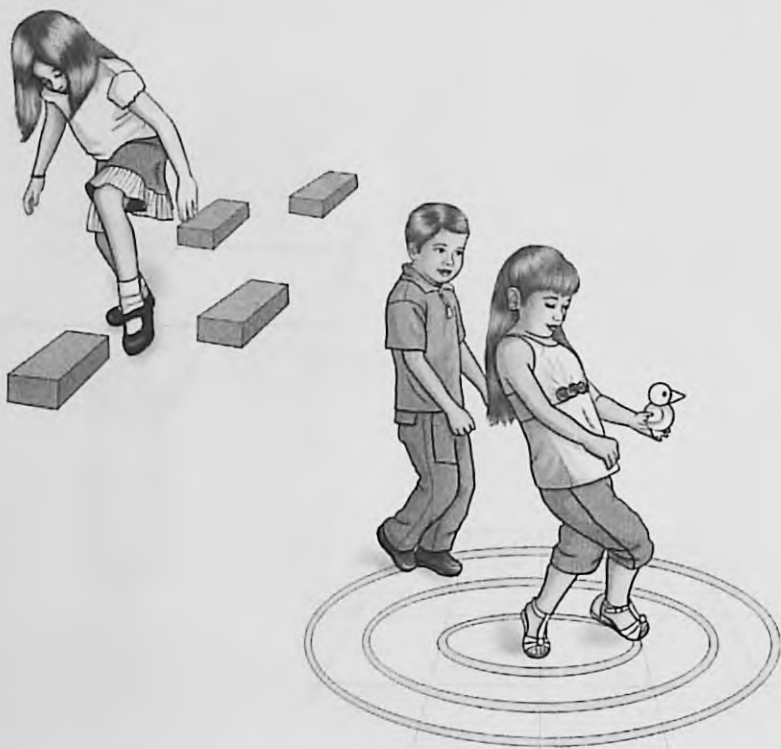


7. Seguir trayectorias por encima de objetos

Colocar en el piso cajas de cartón de tamaño mediano en distintas trayectorias (zigzag, curva, hilera) a poca distancia una de otra. Los niños pasarán por encima de ellas sin pisarlas ni moverlas, alternando los pies y conservando el equilibrio.

8. Caminar sobre las puntas de los pies

Pintar en el piso varios círculos concéntricos y colocar en el centro un objeto liviano. Formar al grupo en fila. El primer niño se desplazará rápidamente sobre las puntas de los pies, sin pisar ninguna de las líneas señaladas, para recoger el objeto del centro. Regresará en la misma forma y se lo entregará al compañero que le sigue, quien a su vez volverá a colocar el objeto en el centro y regresará a tocar la mano del niño que le sigue en la fila, y así sucesivamente.



9. Saltar sobre un pie por parejas

Por parejas, tomados de la mano, sostenerse uno de los pies con la mano libre y saltar los dos niños al mismo tiempo sobre el otro pie.

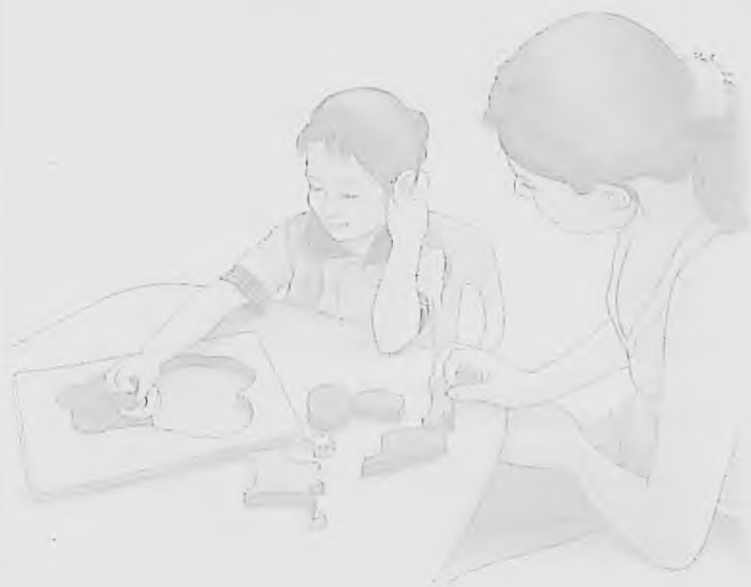
10. Saltar sobre aros con un solo pie

Colocar aros en el piso. Saltar con un solo pie adentro y afuera, hacia delante, hacia atrás, por el lado derecho y por el lado izquierdo. Repetir varias veces, cambiando de pie si así se desea.



4

Modo de elaborar material didáctico



Descripción

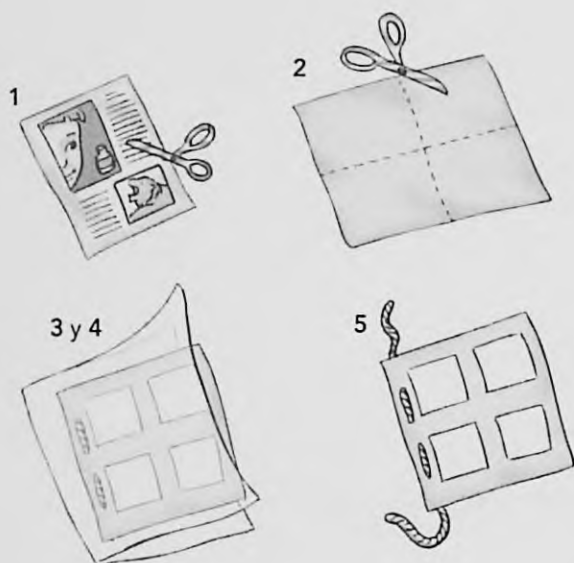
Álbum de imágenes.

Material

- Revistas usadas.
- Cordón de algodón.
- Cartulina.
- Pegamento.
- Mica autoadherible.
- Tijeras.

Instrucciones

1. Recortar de una revista fotografías de diversos objetos, animales y personas.
2. Cortar la cartulina en cuatro partes y hacerle dos perforaciones a los lados a cada parte.
3. Pegar las fotografías clasificándolas por tema, características u otro aspecto.
4. Enmascar cada hoja con la mica autoadherible para proteger las fotografías.
5. Pasar el cordón por las perforaciones de las hojas y atar por la parte de atrás.



Descripción

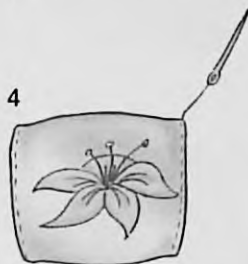
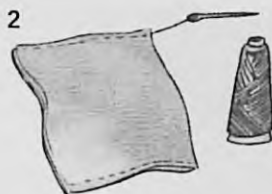
Colchoneta (tamaño opcional).

Material

- Huleespuma (del tamaño deseado).
- Tela gruesa (lo doble del huleespuma, más el grosor de éste además de 2 cm de costura de cada lado).
- Hilo (del color de la tela).

Instrucciones

1. Doblar la tela por el revés, emparejando las puntas.
2. Coser a máquina alrededor de la tela, dejando un espacio abierto. Rematar la costura.
3. Voltear la tela al derecho y rellenar con el huleespuma.
4. Cerrar el espacio abierto de la colchoneta, cosiendo a mano o con la máquina.



Descripción

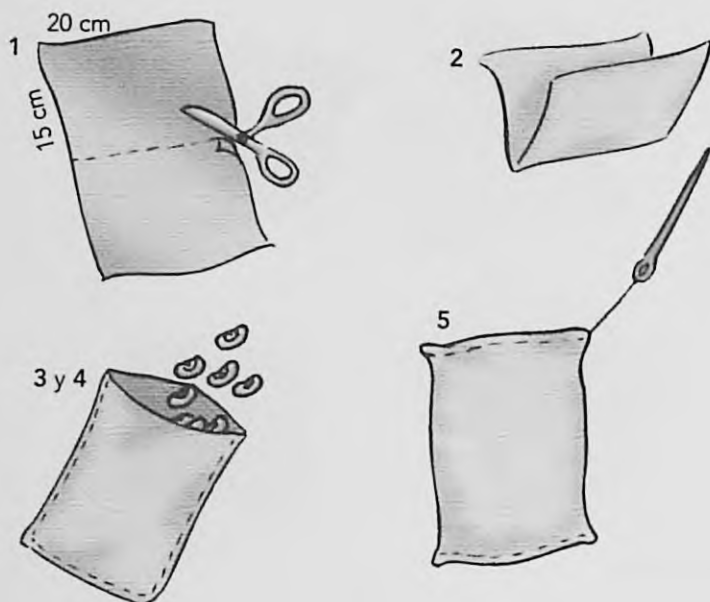
Costalitos de tela.

Material

- Bolitas de unicel (para relleno liviano).
- Semillas de frijol (para relleno mediano).
- Piedras pequeñas (para relleno pesado).
- Tela (retazos).
- Hilo (del color de la tela).

Instrucciones

1. Cortar la tela en pedazos de 15×20 cm.
2. Doblar la tela por el revés, emparejando las puntas.
3. Coser a máquina alrededor de la tela, dejando un espacio abierto. Rematar la costura.
4. Voltar la tela al derecho y rellenar con los materiales, para formar costalitos de diferentes pesos (llenar sólo 80 % de la capacidad).
5. Cerrar el espacio abierto del costalito, cosiendo a mano o con máquina.



Descripción

Escalera infantil.

Material

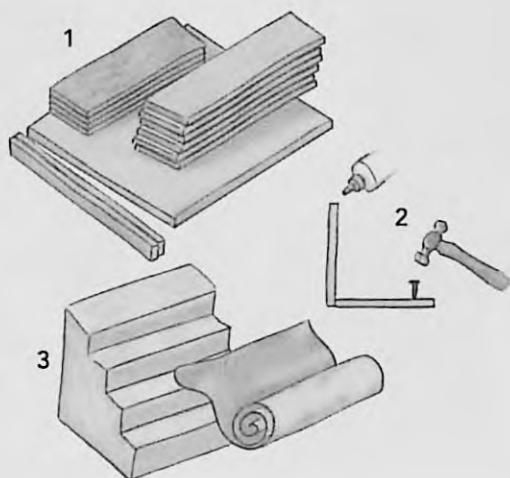
- Pegamentos amarillo y blanco.
- Clavos de $\frac{3}{4}$ de pulgada.
- Alfombra lisa 1.30 m (color opcional).
- Hoja de madera de 1 cm de espesor.
- Martillo.

Instrucciones

1. Hacer cortes de las siguientes medidas:

- 4 tablas de 45×18 cm.
- 6 tablas de 45×10 cm.

- c) 2 tablas de 45 cm $\times$ 1.25 m (con resaque).
- d) 1 tabla de 45 $\times$ 45 cm.
2. Armar la rampa como se indica. Pegar con pegamento blanco cada una de las partes y después clavarlas.
 3. Acomodar y pegar la alfombra (usar pegamento amarillo) sobre los escalones. Recortar lo sobrante de las orillas, si es necesario, o doblar hacia dentro.



Descripción

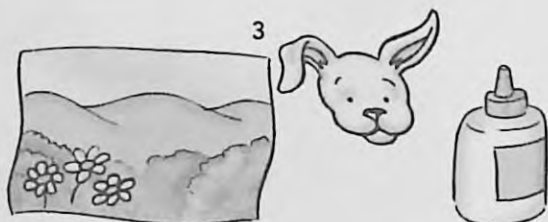
Figuras.

Material

- Papel lustre, cartulina, terciopelo.
- Moldes diferentes de dibujos.
- Plástico "Eva".
- Papel carbón.
- Cartoncillo.
- Tijeras.
- Lápiz.

Instrucciones

1. Hacer sobre el papel lustre, terciopelo o cartulina los dibujos según los moldes, colocando el papel carbón entre ambos.
2. Recortar los dibujos ya marcados.
3. Aplicarlos directamente a la actividad requerida o pegarlos sobre otra superficie que le sirva de fondo.



Descripción

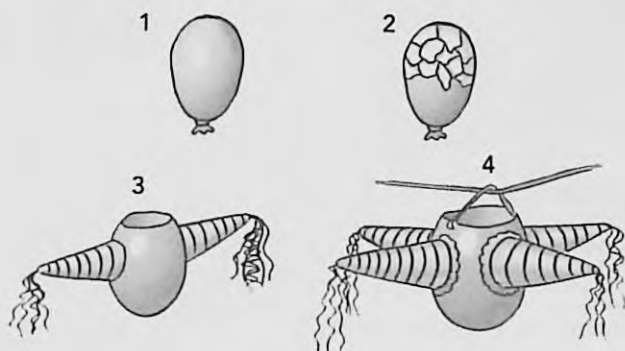
Piñata.

Material

- Tijeras.
- Globo extragrande.
- Cordón mediano.
- Pegamento líquido (engrudo).
- Golosinas y juguetes pequeños.
- Periódico.
- Papel de China (colores diversos).

Instrucciones

1. Inflar el globo a su máximo tamaño.
2. Forrarlo con pedazos de papel periódico. Colocar varias capas, dejándolo secar entre una y otra capa.
3. Adornar con papel de China al gusto y creatividad de cada quien.
4. Amarrarle un cordón para sostenerla. Agujerar o cortar la parte superior y colocar los dulces y juguetes.



Descripción

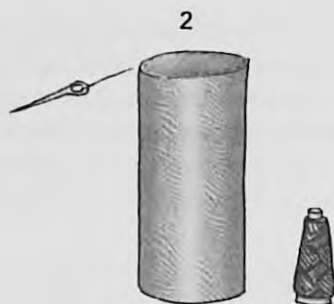
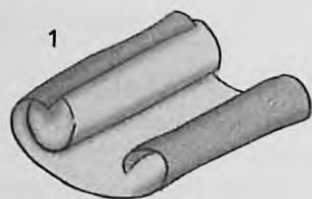
Rodillos de estimulación (pequeño, mediano y grande).

Material

- Tijeras y aguja.
- Hilo (del color de la tela).
- Tela acolchonada y ahulada, 2.20 m.
- Cilindros de huleespuma aglutinado, de 7, 18 y 25 cm de diámetro.

Instrucciones

1. Forrar el cilindro con la tela acolchonada (usar la cantidad necesaria según el tamaño de cada diámetro). Hacer un dobladillo a los extremos antes de forrarlo.
2. Coser las orillas de cada cilindro.



Descripción

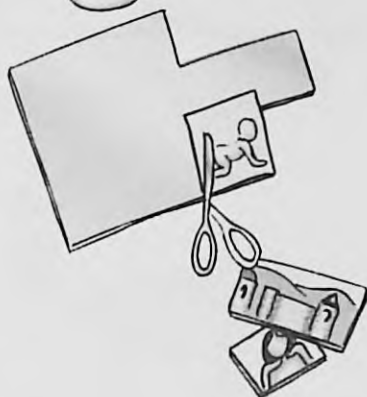
Rompecabezas.

Material

- Fotografías de revistas usadas.
- Papel caple.
- Sobres pequeños.
- Pegamento blanco.
- Tijeras.

Instrucciones

1. Recortar fotografías de objetos, paisajes, etc., del tamaño que se desee.
2. Recortar el papel caple al tamaño de cada fotografía y pegarlo por la parte posterior.
3. Cada fotografía se corta de diferente manera, dependiendo de la edad:
 - a) Para niños de 2 a 3 años: hacer dos o tres cortes verticales u horizontales.
 - b) Para niños de 3 a 6 años: hacer de 4 a 10 cortes verticales, horizontales o transversales, según la edad.



Descripción

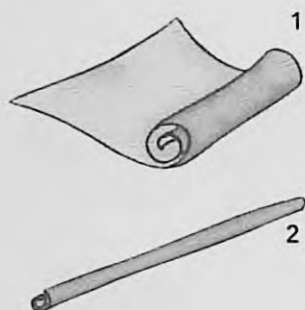
Sujetador de bebés a las sillas.

Material

- Tela de algodón de 15 cm $\times$ 1 m.
- Hilo (del color de la tela).

Instrucciones

1. Hacer un dobladillo sencillo a toda la orilla de la tela.
2. Enrollar la tela a lo largo (formando un chorizo).
3. Sujetar al bebé a la silla con la tela doblada, para evitar que se caiga.



Descripción

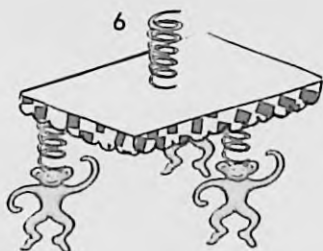
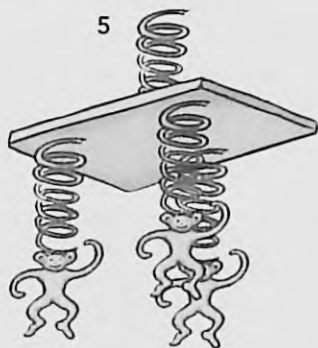
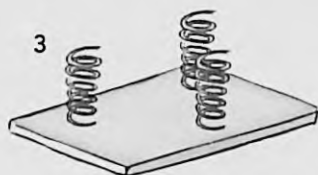
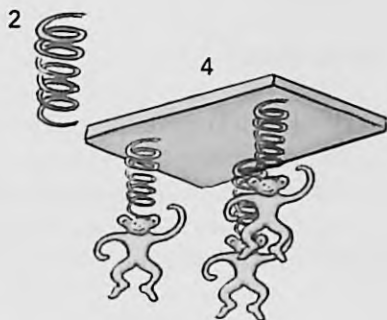
Tablero de estimulación.

Material

- Tabla de madera perfofel de 40 × 60 cm.
- Pintura vinílica.
- Brocha.
- Resorte.
- Juguetes de vinil con sonido.
- Tubo de plástico para el cabello.
- Cascabeles medianos y pequeños.
- Campanitas medianas.
- Listones.
- 2 m de encaje.

Instrucciones

1. Pintar la tabla del color deseado.
2. Cortar el resorte en pequeños tramos (unos cortos y otros largos).
3. Fijar los resortes por la parte posterior de la tabla.
4. Colgar de los resortes los diferentes materiales de estimulación, según la creatividad de cada quien.
5. Fijar por la parte de adelante el otro extremo del resorte, según se requiera.
6. Adornar la orilla de la tabla con el encaje.



Descripción

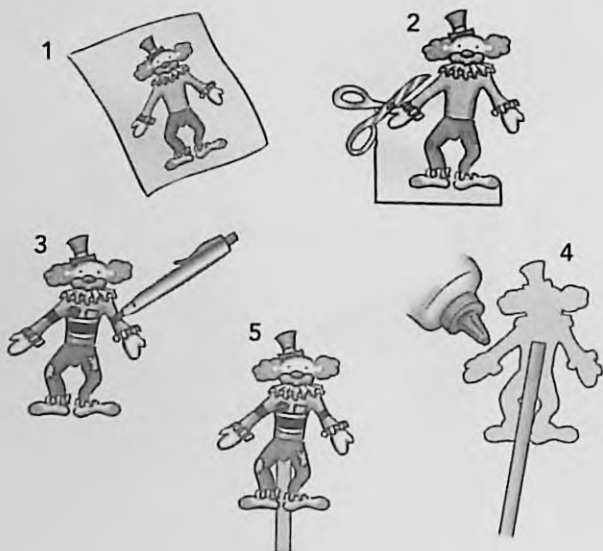
Títeres (de cartón).

Material

- Palitos de madera.
- Plumones de colores.
- Pegamento blanco.
- Cartulina.
- Tijeras.
- Lápiz.

Instrucciones

1. Dibujar en la cartulina alguna figura o personaje.
2. Recortar la figura.
3. Marcar con un plumón los detalles requeridos.
4. Pegar el palito por la parte posterior de la figura.
5. ¡Listo para moverlo!



Descripción

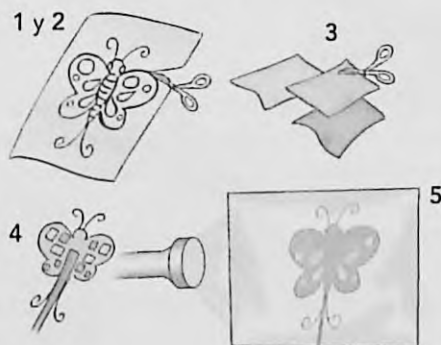
Títeres (de sombra).

Material

- Papel celofán de colores.
- Cartulina blanca.
- Sábana blanca.
- Palitos de madera de 50 cm.
- Lápiz.
- Tijeras.
- Pegamento.

Instrucciones

1. Hacer el dibujo deseado en la cartulina y recortarlo.
2. Recortar algunos espacios internos de la figura (sin que pierda la forma).
3. Cortar el papel celofán, de un solo color o varios (según se desee), para tapar los espacios vacíos de la figura, y pegarlo por la parte posterior.
4. Pegar el palito a la figura por la parte de atrás.
5. Extender la sábana (en forma de pantalla), colocarse en la parte donde haya más luz y mover el títere. Del otro lado se reflejará sólo la sombra del color elegido.



Descripción

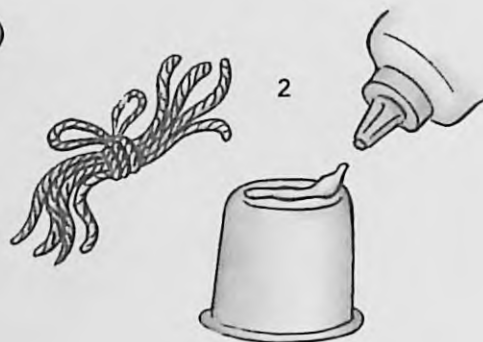
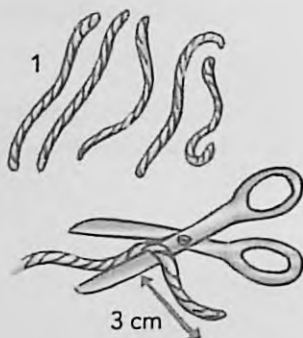
Títeres (digitales).

Material

- Dedal (de plástico).
- Estambre de color rojo.
- Plumones de colores rojo y negro.
- Silicón frío.
- Tijeras.

Instrucciones

1. Cortar estambre de 3 cm de largo para formar el cabello.
2. Amarrar por en medio y pegar el estambre sobre el dedal.
3. Pintar sobre el dedal los ojos y la nariz utilizando el plumón negro.
4. Con el plumón rojo darle forma a la boca.
5. ¡Listo para usarse el dedal!





Descripción

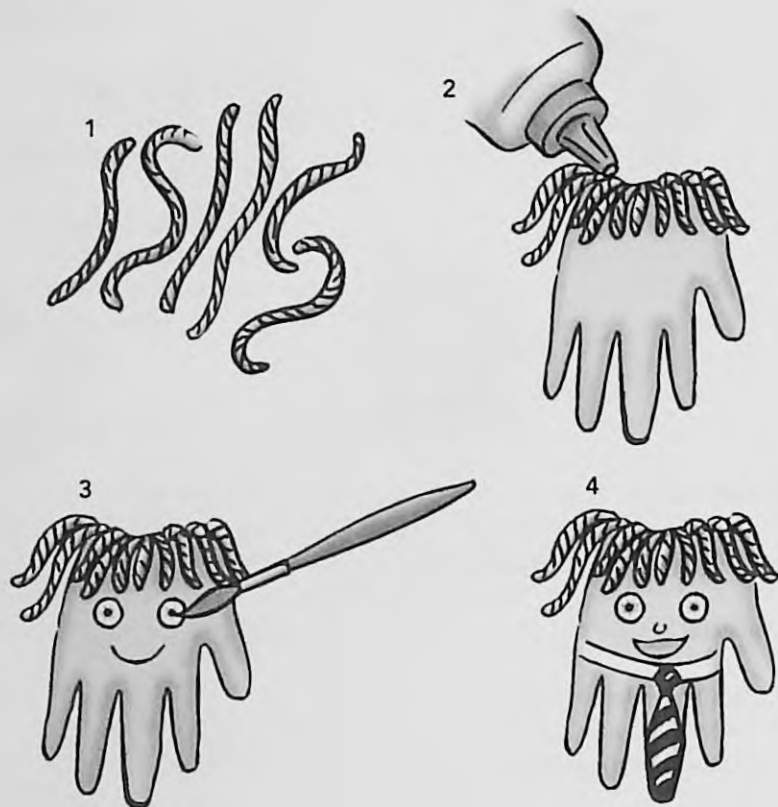
Títeres (manuales).

Material

- Estambre de colores.
- Tela de colores.
- Guantes de plástico.
- Tijeras.
- Silicón frío.
- Plumones de colores rojo y negro.

Instrucciones

1. Cortar estambre de diferentes tamaños y formas para el cabello de cuatro personajes diferentes (en cada lado de los guantes).
2. Amarrar el estambre por en medio (si alcanza), o bien, sólo pegarlo al guante sobre cada uno de los lados.
3. Pintar sobre cada uno de los guantes, los ojos y la nariz con diferentes expresiones.
4. Con el plumón rojo darle forma a la boca en las distintas caritas.
5. ¡Listo para divertir!



Descripción

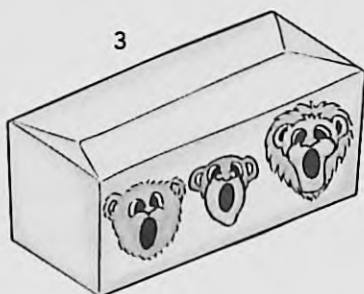
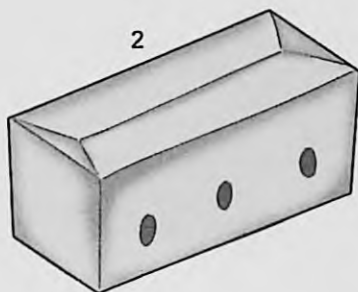
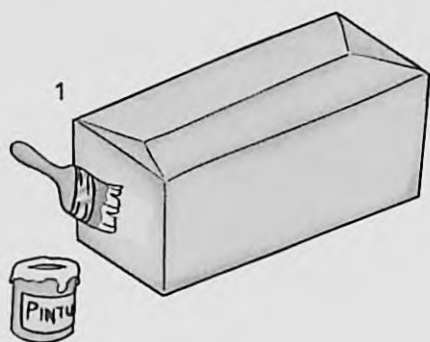
Tragabolas.

Material

- Caja de cartón rectangular.
- Pliego de papel lustre (color opcional).
- Figura de animal.
- Pelota de plástico chica.
- Pintura vinílica.
- Brocha.

Instrucciones

1. Pintar la caja de cualquier color o forrarla de papel lustre.
2. Cortar tres círculos iguales dejando un espacio de separación entre cada uno (cerciorarse de que los agujeros sean más grandes que la pelota).
3. Dibujar caras de animales alrededor de cada agujero, de manera que se vea como el hocico abierto del animal.





Bibliografía

Ainsworth, M. D. S., *Patrones de comportamiento de dependencia manifestados por el infante en su relación con la madre*, Cerril-Palmer, Detroit, 10:51-58, 1964.

Andrés T., J. Moyá y A. Peña, *Alteraciones motoras en el desarrollo infantil*, CCS, Madrid, 1977.

Basil, C. y R. Puig, *Comunicación aumentativa*, Inerser, Madrid, 1990.

Bee, Helen, *El desarrollo del niño*, Harla, Nueva York, 1975.

Bijou, S. W. y D. M. Baer, *Psicología del desarrollo infantil. Teoría empírica y sistemática de la conducta*, Trillas, México, 1969.

Eugene, T., *Sistema Bliss. Enseñanza y uso*, MEC, Madrid, 1985.

Gesell, Arnold, *Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño*, Paidós, Buenos Aires, 1976.

—, *El niño de 1 a 5 años. Guía para el estudio del niño preescolar*, Paidós, Buenos Aires, 1971.

Molina, Dalila, *Psicomotricidad. La entidad psicomotriz*, Losada, Buenos Aires, 1984.

Montessori, M., *El secreto de la infancia*, Diana, México, 1986.

Osterrieth, P., *Psicología infantil*, Morata, Madrid, 1973.

Piaget, J., *El lenguaje y el pensamiento en el niño. Estudio sobre la lógica del niño*, Gualdupe, Buenos Aires, 1976.

—, *La construcción de lo real en el niño*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1979.

Portage Guide To Early Education, Cooperative Educational Service Agency, Estados Unidos de América, 1978.

Sastre, G. y M. Moreno, *Aprendizaje y desarrollo intelectual*, Gedisa, México, 1987.

Shereen, F., *Neurorehabilitation: A Multisensory Approach*, W. B. Saunders, Filadelfia, 1988.

Sotillo, M., *Sistemas alternativos de comunicación*, Trotta, Madrid, 1993.

Stone, L. J. y Church, *El preescolar de 2 a 5 años*, Paidós, Buenos Aires, 1970.

Torres Góngora, A., "Programa básico de estimulación temprana", en *Revista Mexicana de Puericultura y Pediatría*, vol. 1, núm. 1, septiembre-octubre, México, 1993.

Verdugo, M. A., *Personas con discapacidad, perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadas*, Siglo XXI, Madrid, 1995.

White, B. N. y S. White, *Niñez*, Harla, Holanda, 1980.



BIBLIOTECA UTN



029164

En ellos se incluyen las siguientes secciones:

- *Aspectos teóricos.* Son datos recopilados de las investigaciones realizadas por diversos autores en la materia.
- *Objetivo general.* Corresponde a los logros que se espera que el niño alcance durante la etapa por la que transita.
- *Objetivo específico.* Son las pequeñas metas que integran el objetivo primordial.
- *Actividades.* Son una serie de acciones coordinadas y estructuradas de acuerdo con el objetivo particular que se trate y conforme a la edad del niño para lograr su desarrollo integral en cada etapa.
- *Registro de desarrollo de maduración.* Son acciones que se espera que el niño realice sin dificultad en relación con su edad cronológica, especialmente después de la aplicación de las actividades en forma continua.

Esta colección constituye un material sencillo y práctico que aporta a los educadores y padres de familia un mayor conocimiento del desarrollo del niño, con el fin de optimizarlo creativamente.

GUÍA PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO Infantil

Juegos y ejercicios
de psicomotricidad

Carolina Frías Sánchez

La *Guía para estimular el desarrollo infantil. Juegos y ejercicios de psicomotricidad* describe las diferentes etapas del desarrollo del niño, desde los 45 días hasta los seis años de edad, incluye algunos programas y ejercicios especiales de estimulación para cada periodo. La intención de estos programas es, por un lado, reforzar las actividades y, por otro, corregir ciertas conductas que el niño presenta durante su desarrollo.

Asimismo, contiene juegos didácticos que constituyen ejercicios motores orientados a desarrollar destrezas del niño en forma programada y sistematizada. También se muestra a las educadoras la forma práctica y sencilla de elaborar materiales didácticos.

Contenido

Programas y ejercicios especiales de estimulación
La estimulación infantil en niños con alteraciones motoras
Juegos didácticos
Modo de elaborar material didáctico



TRILLAS

Tienda en línea

www.etrillas.com.mx

La mejor forma de comprar

ISBN 978-607-17-1136-



9 786071 711366

www.trillas.com.m