

Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

Ponerse de pie

- Comience este ejercicio animando al niño a levantarse con ayuda del mobiliario, por ejemplo apoyándose en el sofá.
- Su hijo debe poder apoyar cualquiera de sus rodillas para realizar esta transición.
- Avance a una superficie vertical a la que su hijo no pueda agarrarse, como una pared, una puerta corredera o el refrigerador (para alentar este movimiento utilice juguetes, calcomanías para ventanas o juguetes con ventosas).



Ponerse en cuclillas (doblando las rodillas para agarrar un juguete)

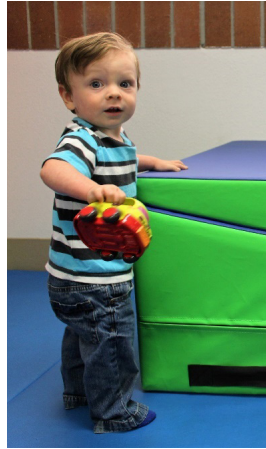
- Comience con su hijo parado y agarrado a algún mueble; a partir de esta postura anímele a agarrar algún juguete que se haya caído al suelo.
- Si su hijo se sienta en el suelo y después se levanta, intente sostener el juguete a nivel de sus rodillas para alentarle a ponerse en mini cuclillas, hasta que mejoren el equilibrio y la fortaleza a un rango de movimiento completo.
- Después avance haciendo que se sostenga en una superficie vertical, como una pared.
- Una vez que su hijo pueda estar parado por sí mismo, ayúdele a practicar a ponerse en cuclillas y a levantarse sin agarrarse a nada.
- Practique con él a recoger juguetes de ambos lados.



Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

Parado con apoyo, girar el cuerpo para alcanzar algo

- Practicar el soltar el punto de apoyo con una mano y animarle a que intente alcanzar juguetes, burbujas, etc., en todas las direcciones (ambos lados, arriba y abajo).



Caminar (de lado) apoyándose en muebles

- Para animarle a realizar este movimiento, coloque juguetes sobre el extremo de un mueble, como por ejemplo de un sofá.
- Si su hijo necesita ayuda para dar un paso, sujete sus caderas y desplace el peso a la pierna opuesta a la dirección en la que se vaya a mover, para que la pierna que dirige el movimiento esté libre para dar el paso lateral. Después ayude a desplazar el peso de sus caderas sobre la pierna que esté en la dirección del movimiento, para traer la otra pierna hacia adelante.
- Ayude al niño a practicar pasos en ambas direcciones.



Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

Caminar de lado apoyándose en una superficie vertical

- Una vez que su hijo pueda estar parado frente a una superficie vertical, como una pared o una puerta corredera, empiece a animarle a dar pasos de lado - pruebe colocando objetos motivadores, como juguetes con ventosas o calcomanías de ventanas.
- Practique esta destreza en ambas direcciones.



Caminar de lado pasando por un obstáculo

- Mientras su hijo va caminando de lado y apoyándose en algún mueble o superficie plana, coloque un libro grueso o un pequeño escalón al que tenga que subir y bajar mientras camina de lado en dirección a un juguete.
- Cuanto más alto sea el obstáculo, mayor será el reto - ajústelo al nivel que tenga su hijo en ese momento.
- Practicar en ambas direcciones.



Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

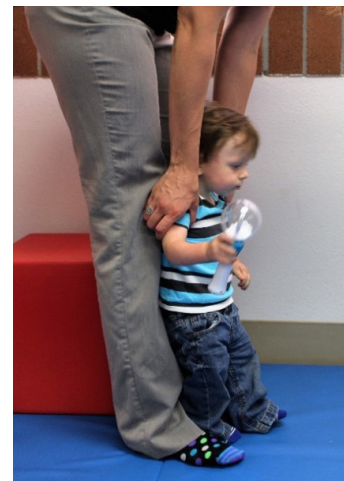
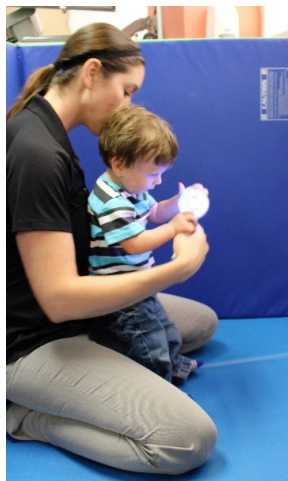
Caminar de lado entre muebles

- Practicar el caminar entre superficies de apoyo que el niño pueda alcanzar (del sofá a la otomana, de la pared a la silla, etc.), sin sentarse para gatear.
- A medida que mejore su equilibrio, vaya alejando las superficies de apoyo para que tenga que dar un paso entre ellas.
- Continúe incrementando gradualmente la distancia entre los puntos de apoyo para animarle a caminar.
- Practique a varios ángulos: forma de "L" a 90 grados, girándose completamente 180 grados, etc.



Pararse con apoyo en la espalda

- Haga que su hijo se levante con la espalda apoyada en algo, como un sofá, una pared o su cuerpo, mientras está usted parado o arrodillado.
- Anímele a que intente alcanzar algo en todas las direcciones (use juguetes, burbujas).
- Anime a su hijo a que se incline gradualmente hacia adelante para minimizar su apoyo con la espalda.
- Avance esta destreza practicando el ponerse de cuclillas y levantarse de nuevo.



Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

Parado con un punto de apoyo inestable

- Haga que su niño se pare agarrado a algo que usted moverá, por ejemplo una pelota grande, un juguete con ruedas para empujar o a una toalla estirada entre sus manos.
- Inicialmente puede ayudar a estabilizar este objeto hasta que su hijo pueda mantener el equilibrio.



Caminar con un juguete para empujar

- Ayude a su hijo a caminar empujando un juguete o alguna otra cosa inestable por el suelo, como una caja o una cesta de la colada. También puede intentar caminar mientras rueda/empuja una pelota grande.
- Una vez que su hijo pueda dar algunos pasos sin apoyo mientras camina con el juguete de empujar, ruede el juguete algunas pulgadas frente a su hijo y anímele a dar un paso o dos hacia el mismo, incrementando la distancia para que vaya dando más pasos.



Ejercicios para ayudar a comenzar a caminar

Camine de la mano de su hijo

- Empiece agarrando ambas manos de su hijo y suelte una de las manos, a medida que su equilibrio vaya mejorando.
- Agarre las manos de su hijo por debajo del nivel de sus hombros, porque cuanto más abajo le proporcione el apoyo más equilibrio necesitará tener.



Caminar hacia otros cuidadores o de uno a otro

- Empiece con el niño parado con apoyo de un cuidador o con apoyo en alguna superficie y anímele a que camine hacia usted.
- Comience con una distancia muy pequeña que requiera tan solo 1-2 pasos, e increméntela gradualmente a medida que aumente el equilibrio y la confianza de su hijo.

