

# Actividades de entrenamiento motriz para los brazos

## Actividades de entrenamiento motriz

Las actividades de entrenamiento motriz mejoran la interacción del bebé con los juguetes y con el alcance. Puede ser útil para los bebés:

- Nacieron antes de tiempo
- Muestran signos de disminución de los movimientos de los brazos
- Muestran signos de mover un brazo más que el otro



### Bebé que sujeta un juguete con ambos brazos

## Ayudar a su bebé

Colocar al bebé boca arriba y siéntese junto a sus pies. Use juguetes que hagan ruido y sean fáciles de agarrar. Ofrecer recompensas verbales durante el juego (por ejemplo: "buen trabajo", "sí, lo has conseguido", etc.)

- Realice las actividades con los dos brazos del bebé. Si el bebé mueve más un brazo, concéntrese más en el brazo que usa menos.

- Realice cada una de las siguientes actividades durante 5 minutos (para un total de 15 minutos).
- Realice actividades 5 días a la semana.
  - a. Movimientos generales
  - b. Movimientos de línea media
  - c. Movimientos específicos

## 3 tipos de actividades

### Movimientos generales

Esto anima al bebé a mover los brazos. Coloque una cinta alrededor de un juguete y en el brazo del bebé.

- Sujete el juguete de modo que cualquier movimiento del brazo lo mueva.
- Si el bebé mueve el brazo, agite el juguete y anímelo.



### Sujete la cinta al brazo del bebé y al juguete

## Movimientos de línea media

Esto anima al bebé a tocar un juguete sostenido en el centro de su cuerpo.

- Sostener el juguete en el centro del cuerpo del bebé.
- Coloque las manos del bebé junto al juguete.
- Dele tiempo al bebé para que intente este movimiento por sí mismo.



**Ayudar al bebé a tocar un juguete con ambas manos**

## Movimientos específicos

Esto anima al bebé a tocar un juguete usando sólo el movimiento del codo.

- Sujete suavemente la parte superior del brazo del bebé para estimular el movimiento del codo.
- Sostenga el juguete sobre la mano del bebé.



**Ayudar al bebé a mover el codo para tocar el juguete**

## Ejemplos de juguetes para actividades de entrenamiento motriz



**Juguetes Oball**



**Sonajero Winkel**



**Libro de tela suave**



**Sonajeros suaves de alto contraste**

## Servicios de Rehabilitación y Centro de Seguimiento del Desarrollo N.E.S.T.

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hágale a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.