

# Actividades de entrenamiento para el movimiento de las piernas

## Actividades de entrenamiento de movimiento

Estas actividades ayudan a caminar y a fortalecer las extremidades inferiores. Pueden ser útiles para los bebés que:

- Nacieron antes de tiempo.
- Muestran signos de disminución de los movimientos de las piernas.
- Muestran signos de mover una pierna más que la otra.

## 2 tipos de Actividades

- Patear
- Alcance de los pies

## Trucos y consejos

- Reúna los juguetes antes de empezar a jugar.
- Realizar actividades con ambas piernas.
- Elogiar al bebé cuando realice la actividad, por ejemplo: "Bien hecho", "Sí", "Lo hiciste."
- No deje a su bebé solo mientras tenga un juguete u objeto atado a su cuerpo.



Parar y dar un descanso al bebé si se pone inquieto, tiene sueño o llora. Cuando esté despierto y tranquilo, vuelve a intentarlo.

## Patear usando un listón

Empezar con el bebé boca arriba y los pies hacia usted. Sujete un listón al tobillo del bebé.

### Sujetar el listón a un globo o móvil

Asegúrese de que el listón no esté demasiado apretado. Si mueven la pierna, el globo o el móvil se moverá.



### Sujetar el listón a la pierna del bebé y al móvil

### Sujetar el listón a un juguete

Asegúrese de que el listón no esté demasiado apretado. Sujete el juguete de modo que cualquier movimiento de la pierna lo mueva. Si el bebé mueve la pierna, sacuda el juguete y échele porras.



### Sujetar el listón a la pierna del bebé y al juguete

## Patear con juguetes

### Usar juguete o juguete activado por botón

Cuando su bebé dé una patada al botón o al juguete, enciéndalo.



### Juguete infantil con activación por interruptor

### Sostener un juguete que tiemble o suene

Cuando el bebé dé una patada al juguete, agítelo y elógielo.



### Juguete infantil para dar patadas

### Formas de hacer más fácil las patadas

- Sostener el juguete bajo para que no tenga que patear tan alto.
- Usar una cuña o un rollo de toalla bajo sus caderas.



### Caderas elevadas sobre cuña o rollo de toalla

## Alcance del pie

### Cómo ayudar a alcanzar el pie

1. Usar su mano para guiar su mano hacia el pie.
2. Ayúdelo a sostener el pie y a explorar visualmente.
3. Practicar el alcance del mismo lado y del lado opuesto.



### Mano sobre mano bebé alcanzando el pie

### Alcanzar con los pies usando juguetes

Usar cascabeles o sonajeros en el pie o el tobillo.



### Bebé alcanzando el pie

### Alcanzar con el pie al sentarse

- Empezar sentado con el bebé inclinado hacia delante.
- Para hacerlo más difícil, colóquese lentamente en una posición sentada más erguida.



### Bebé inclinado hacia delante sentado

## Ejemplos de juguetes



**Calcetín y sonajero de muñeca para muñecas y tobillos**



**Cascabeles**



**Gimnasio para bebés con piano**



**Juguete para periquera con copa de succión**



**Sonajeros infantiles y varita de bolas**



**Juguete musical con luces**



**Tambor musical con luces**

## Servicios de Rehabilitación

**682-885-4063**

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