

EJERCICIOS DE **ESTIMULACIÓN** DE 7 A 12 MESES



FO-TER-03

Versión: 1

Fecha: 18-03-22

Páginas: 1 de 6

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 7 A 12 MESES

Durante este periodo el bebé experimentará importantes cambios. La continua y progresiva maduración del sistema nervioso, los estímulos y la relación con el medio que lo rodea van a provocar la adquisición de nuevas habilidades.

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 7 A 8 MESES

- Establece un patrón cruzado entre dos piernas (una delante y otra detrás) y hacer el movimiento de gateo, siempre moviendo el brazo y la pierna contraria como si gateara.



- En posición de gateo coloca un juguete al frente preferiblemente con luz o sonido y motive a alcanzarlo.
- Con ayuda de un rollo o almohada debajo del abdomen, estimular y mantener la posición de gateo por un periodo de 1 minuto.

Boca arriba y sostenido por sus brazos se estimula a intentar sentarse, esto le favorece el fortalecimiento del tronco para asumir dicha posición. Este ejercicio se puede repetir 5 veces.



Involucra actividades sentado con fichas u objetos, estimula la participación y exploración del entorno. Es importante disponer de fichas grandes que eviten ser ingeridas por el o la bebé.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 9 A 10 MESES

En esta etapa se logra perfeccionar el gateo, adquiere mayor agilidad y coordinación e incluso puede sostenerse en pie con ayuda.

Distribuye en el piso juguetes o diversos objetos, haciendo como un laberinto de modo que el niño(a) intente recorrer un camino lleno de obstáculos para buscar un juguete.



De frente y tomado por sus manos, ayúdalo a caminar, poco a poco soltarlo sin permitir que se caiga (realizar solos), y estimular a realizar varios pasos sin ayuda.

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN 11 A 12 MESES

Coloca a su lado un banco o caja de unos veinte centímetros de altura y encima del objeto pon un juguete, de forma que solo pueda alcanzarlo poniéndose de pie.



- Para motivar la marcha, aumentar seguridad y confianza se deben involucrar actividades como tomar una sábana y pasarla por su pecho, luego sujetarla con fuerza y motivar la marcha.
- Es importante tener en cuenta el espacio para caminar, se sugiere hacer uso de tapetes que impidan el contacto directo con el piso, lo cual evitará accidentes por caídas y facilitará un proceso de marcha seguro y más placentero para él o la bebé.



- Una vez que ha aprendido a caminar, coloca un balón en el suelo y muéstrale cómo debe darle patadas.
- Si aún no camina solo llévalo de la mano hasta el balón e indícale cómo debe hacerlo. Esto le ayudará a dar pasos irregulares y no rítmicos.



- Juega a pasarle objetos de un lado hacia el otro, lo cual le ayudará a generar mayor destreza en la marcha.

RECUERDA

En esta etapa, la seguridad en casa es esencial, cuida los cajones, puertas, interruptores de luz, ya que todo eso despertará su interés.

CLÍNICA SAN LUIS
DEPARTAMENTO DE TERAPIA

Calle 48 # 25-56

Nuevo Sotomayor

www.clinicasanluis.com