

## EJERCICIOS PARA CASA NIÑO/AS QUE ESTÁN DE PIE (AÚN NO ANDAN)

1

Aguantar con el culete separado de los talones

### DESCRIPCIÓN

Arrodillado/a con el culete separado de los talones: con las manos en la silla / sofá. Varíe la altura de la superficie de apoyo de las manos.

### SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD

Coloque los juguetes en una silla o sillón y anime al niño/a a que los alcance; jugando con el culete separado de los talones



2

Pasar de rodillas a de pie



Empujando con sus piernas y apoyando las manos para mantenerse en una silla / sofá. Proporcione varias alturas de superficie. Por ejemplo: quitar cojines del sofá, usar cojines en el suelo, mesas de diferentes alturas, sillas, taburetes, cajas, etc.

### Sugerencias de actividad

- Coloque los juguetes en una silla o sillón de modo que solo pueda alcanzarlos una vez de pie.
- Si es necesario, guíelo a la posición de media rodilla y bríndele apoyo mientras se para.

### PROGRESIÓN

Cambie la altura de la superficie. Más abajo = más difícil.

3

Mantenerse de pie apoyando las manos



#### DESCRIPCIÓN

Coloque a un niño/a de pie de modo que pueda apoyarse en un soporte (por ejemplo, una silla).

#### SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD

- Proporcionarle juguetes para motivarlo a mantenerse en pie.

#### PROGRESIÓN

Fomente el giro de su tronco colocando los juguetes fuera de su alcance.

## 4

### Mantenerse de pie sin apoyar las manos

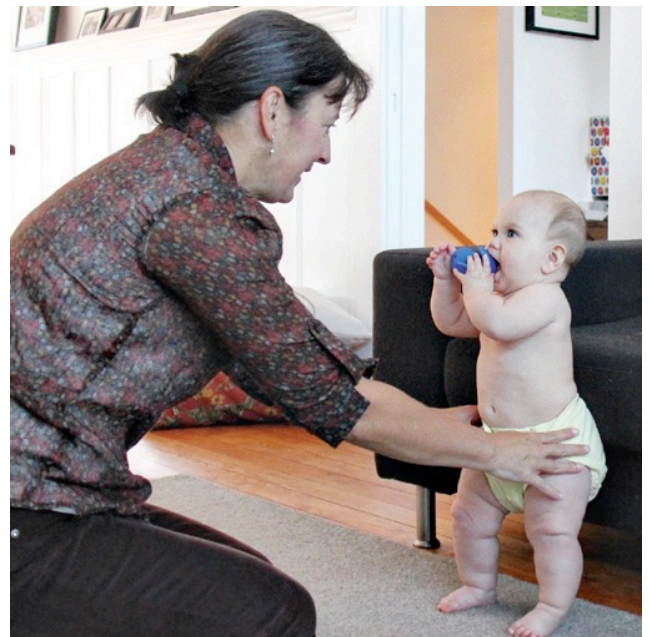
#### DESCRIPCIÓN

Apoye al niño en una posición de pie:

- en suelo, apoyando su espalda en el sofá o pared.
- sobre nuestros muslos

Hable con el niño, cante canciones, juegue.

Ofrézcale al niño juguetes para sostener.







**SUGERENCIA:** De pie, cogiéndolo/a por abdomen. Podemos posicionarlo/a de frente o de espaldas para que se gire a mirarnos. También podemos subir y bajar una rodilla donde apoya sus pies para que cambie el peso sobre sus pies.

## 5

Moverse de pie

### DESCRIPCIÓN

Paso lateral mientras se apoya en la silla / sofá.

### SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD

- Coloque los juguetes a lo largo de un sofá o una mesa pequeña, de modo que el niño/a tenga que moverse para alcanzar los juguetes.

### PROGRESIÓN

Coloque el obstáculo (por ejemplo, un libro o un cojín) de manera que el niño/a tenga que pisar o pararse para alcanzar un juguete.



# 6

De pie, cogido por las manos.

## DESCRIPCIÓN

De pie, tomados de la mano.

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD

- ¡Baile! Cantamos y nos movemos para motivarlo/a a moverse.

