



Equilibrio y  
Coordinación

# Terapia Física Actividades en Casa

## Sentando Bajo a Alto

### Habilidades Específicas:

Fortalecimiento, equilibrio

### Materiales:

- Manta, toalla, o almohada

### Instrucciones:

1. Se puede colocar una manta doblada o una toalla en el piso para que su hijo se arrodille para comodidad.
2. Comience con el estudiante arrodillado con su trasero apoyado sobre sus pies al lado de una pared.
3. Pídeles que levanten un objeto del piso frente a ellos, levanten la parte inferior de sus pies y lo coloquen en un recipiente que sostengan frente a ellos.





### Modificaciones a la Actividad:

*Para que sea más fácil:*

- Colocando al alumno al lado de una silla o el sofá para darles algo de lo que empujar o proporcionando su mano para sostener y levantar.
- Puede hacer que el estudiante comience a arrodillarse sobre una almohada o una manta enrollada. Será más fácil si el artículo crea más espacio entre sus pies y su parte inferior.



*Para que la actividad sea más desafiante: se puede realizar en un espacio :*

- Se puede realizar en un espacio abierto sin nada a lo que agarrarse campo apoyo o equilibrio.

### Cómo Incorporar a las Rutinas Educativas:

- Esto se puede hacer para trabajar en rompecabezas o clasificadores de formas y practicar las palabras "dentro" y "fuera" o "arriba" y "abajo"

### Otros Comentarios:

- Esta actividad se enfoca en fortalecer los músculos de las caderas y los muslos, al tiempo que permite practicar usando los músculos del tronco para estabilizar y equilibrar.



Equilibrio y  
Coordinación

# Terapia Física Actividades en Casa

## Marchando

### Habilidades Específicas:

Fortalecimiento del tronco, equilibrio, coordinación

### Materiales:

- Una silla

### Instrucciones a la Actividad:

1. Haga que el estudiante se siente en una silla o silla de ruedas.
2. El estudiante levantará una rodilla lo más alto que pueda y la regresará a la posición de descanso.
3. Alterne las piernas tratando de llevar la rodilla lo más alto posible.
4. Toca música o finge que estás marchando al zoológico, parque o supermercado mientras juegas.



### Modificaciones a la Actividad:

- La actividad se puede hacer de pie para que sea más difícil, aferrándose a una superficie estable para mantener el equilibrio según sea necesario.
- Haga que el estudiante marche despacio sosteniendo cada pierna hacia arriba por una cuenta de 3-5 segundos.

### Cómo Incorporar en Rutinas Educativas:

- Puedes hacer esta actividad con juegos de simulación para marchar a un destino o con una fiesta de baile.
- Esto puede ser una descanso de movimiento para los estudiantes mayores de su trabajo escolar.



Equilibrio y  
Coordinación

# Terapia Física Actividades en Casa

## *Caminar, Volar, Manejar*

### Habilidades Específicas:

Equilibrio, transferencias, coordinación

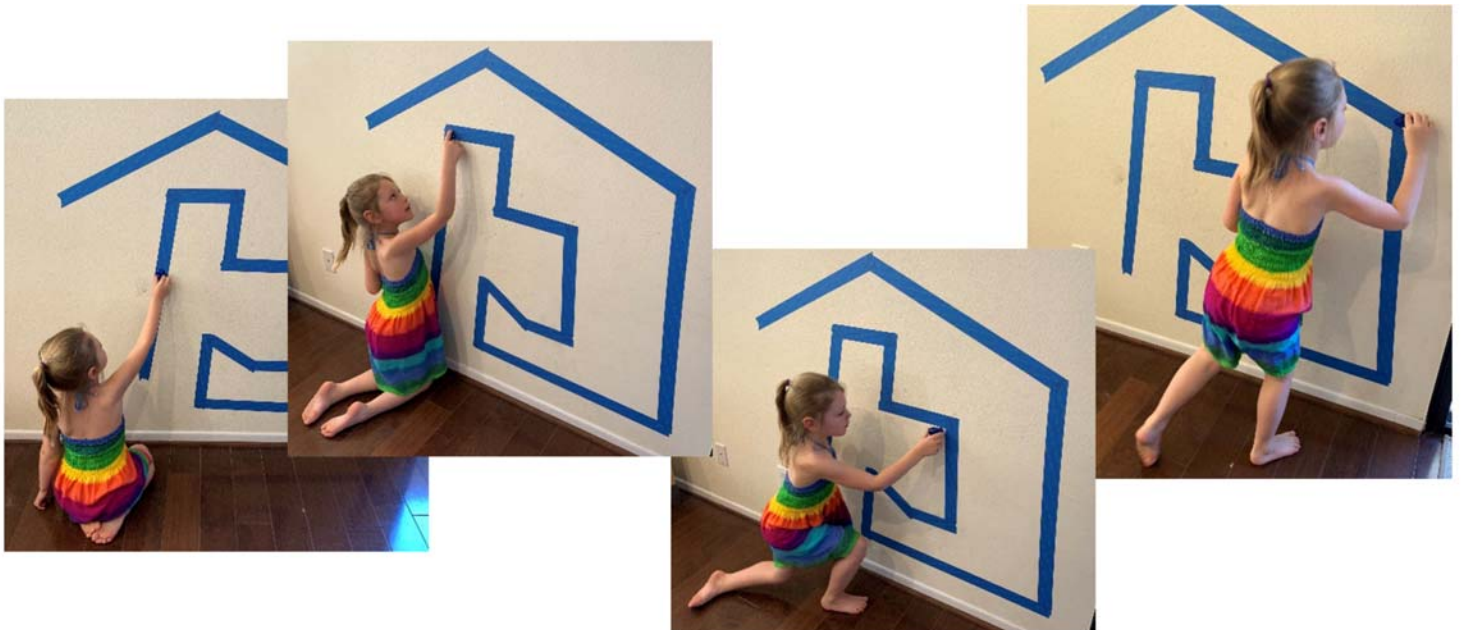
### Materiales:

- Cinta de pintor (no dejará marcas en su pared)
- Coche de juguete o persona

**SEGURIDAD PRIMERO:** Haga que un adulto se pare al lado de su hijo durante la actividad y ayúdelo a moverse entre las posiciones si necesita ayuda.

### Instrucciones:

1. Cree un patrón en una pared con la cinta del pintor como una pista para conducir el automóvil de juguete o la persona. Asegúrese de que haya partes bajas y altas para que se anime su hijo a sentarse y pararse.
2. Haga que su hijo comience en un punto y conduzca su juguete en la pista hasta el final.
3. Ayude a su hijo a moverse entre las posiciones brindándole una mano para sostenerlo o usted lo sostenga por las caderas para ayudarlo a sostenerlo.





### Modificaciones a la Actividad:

- Su hijo puede usar un pájaro o una mariposa para volar alrededor de la pista o una persona de juguete para caminar alrededor de la pista. Asegúrese de que ninguno de los juguetes marque la pared.
- La actividad se puede hacer en una silla de ruedas o silla y hacer que su hijo alcance lo mas abajo y arriba que pueda ir con seguridad.



### Cómo Incorporar en las Rutinas Educativas:

- Su hijo puede contar la cantidad de veces que el juguete llega al final de la pista.
- Este puede ser un juego divertido con hermanos o familiares para competir con los juguetes.
- Trabaje para identificar colores con juguetes de diferentes colores y diga: "Es el turno del rojo".



### Habilidades Específicas:

- Posicionamiento
- Rango de movimiento

### Materiales:

- Una silla

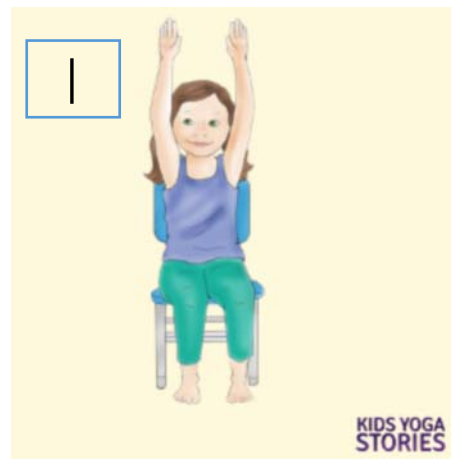
### Instrucciones:

1. POSICIÓN DE MONTAÑA EXTENDIDA: siéntese en su silla con los pies apoyados en el suelo, mire hacia arriba, levante los brazos hacia el cielo y toque las palmas de las manos juntas. Mantenga la posición por 30 segundos.

2. POSICIÓN DEL NIÑO: siéntese en su silla, doble lentamente la parte superior del cuerpo para descansar sobre las piernas, descansa los brazos hacia el piso y respire profundamente. Mantenga la posición por 30 segundos.

\*El adulto debe estar parado al lado del estudiante en todo momento y debe haber apoyos adecuados para evitar que el estudiante se caiga de su silla\*

3. POSICIÓN DE GIRATORIA SENTADO: siéntese derecho en su silla. Verifique que su columna vertebral esté recta y que sus pies estén planos sobre el suelo. Gira la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha. Lleva la mano izquierda a la rodilla derecha y la derecha detrás de la silla. Repita en el otro lado. Mantenga la posición por 30 segundos.

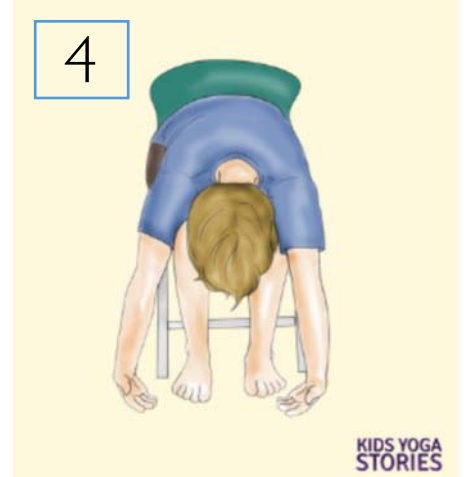




### Instrucciones (continuado):

4. POSICIÓN DE PALOMA: siéntate alto con los pies apoyados en el suelo. Dobra la pierna derecha y coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Coloque su mano izquierda sobre su pie derecho y su mano derecha sobre su rodilla derecha. Cambia de lado y repite los pasos. Mantenga la posición por 30 segundos.

\*Si el movimiento del estudiante es limitado, puede apoyar la pierna con un adulto sosteniéndolo o almohadas según sea necesario\*



5. Mantenga cada posición durante aproximadamente 30 segundos y repita cada estiramiento 2-3 veces.

### Modificaciones a la Actividad:

- Los estiramientos se pueden hacer sentados o de pie
- Un adulto puede ayudar al estudiante a ingresar o mantener la pose durante el tiempo recomendado

### Cómo Incorporar en Rutinas Educativas:

- Los estiramientos se pueden hacer durante todo el día como un descanso del trabajo escolar
- Se pueden hacer estiramientos al principio y / o al final del día para ayudar a prepararse para el trabajo escolar o para relajarse después de que se complete el trabajo escolar.

### Recursos Adicionales para Padres:

- [Kids Yoga Stories](#)