

# apéndice

- Masajes y gimnasia
- Temas interesantes
- Actividades pedagógicas

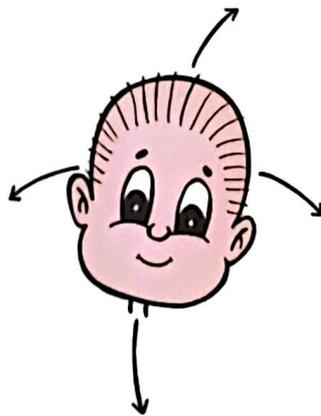
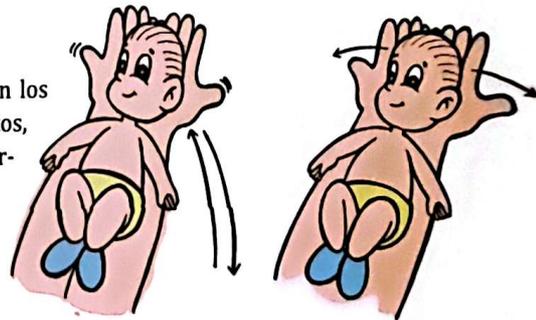


# MASAJES Y GIMNASIA PARA NIÑOS HASTA 18 MESES



- 1) Con el bebé en brazos, frente a nosotros y con su cabeza apoyada sobre nuestras manos, hacemos rotar su cabeza suavemente, a la derecha y luego a la izquierda.
- 2) El mismo ejercicio lo repetimos girando la cabeza del bebé hacia un lado, y luego, esperar para que el próximo giro lo haga el bebé solo; si no gira la cabeza acariciamos la mejilla.
- 3) En la misma posición del ejercicio 1, con el bebé sobre los brazos, elevar la espalda, tratar que la cola quede quieta.

- 4) En la misma posición del ejercicio 3, con los brazos bien firmes y con movimientos lentos, girar hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



- 5) Ahora trabajaremos sólo con la cabeza, rotamos la cabeza, la subimos y la bajamos.

- 6) Con el bebé acostado boca arriba coloca las manos sobre su espalda, eleva la columna y la cola sin mover la cabeza.



- 7) En la posición del ejercicio 1, dejamos que la cabeza cuelgue hacia atrás unos breves instantes.

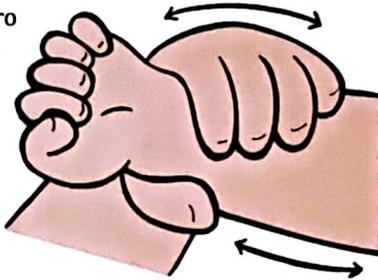
- 8) Nos sentamos en el suelo con las piernas extendidas y acostamos el bebé sobre las piernas, boca arriba y con sus piernitas contra el vientre del adulto.



Siempre con movimientos lentos, movemos suave y constantemente las piernas para que el cuerpecito del bebé se desestabilice un poquito y comience a mover brazos y piernas.

9) Con el bebé sobre una colchoneta, tomar los brazos y las piernas, uno por vez.

Comenzar con los brazos, deslizar la mano encerrando el brazo, desde la muñeca hasta la axila; luego, el otro brazo, y por último, las piernas comenzando desde los tobillos.



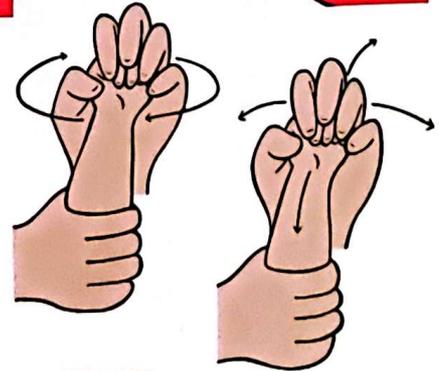
10) Trabajo con los dedos de los pies y de las manos.

Generalmente, los dedos de las manos están flexionados, abrimos la mano del bebé muy despacio, luego la soltamos, dejamos que se cierre y la volvemos a abrir. Por último, tomar un dedo por vez y separarlo del resto.



11) Con los dedos de los pies, uno por uno los presionamos suavemente, los estiramos y los movemos hacia los costados.

Luego de haber finalizado con los cinco dedos, tomamos todo el pie y lo movemos hacia un lado y hacia el otro.

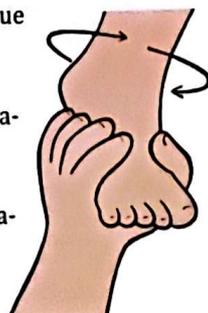


12) Ahora trabajamos con las muñecas y los tobillos.

**MUÑECAS:** Con una mano envolvemos la mano del bebé mientras que con la otra le sostenemos el brazo.

Hacemos movimientos de rotación, y luego movimientos opuestos: arriba-abajo, derecha-izquierda; doblando la mano.

**TOBILLO:** El ejercicio es igual al de la muñeca; tomamos la pierna y el pie, hacemos girar el pie y luego lo movemos: arriba-abajo, derecha-izquierda.



13) Para este ejercicio, necesitamos que el bebé esté acostado boca arriba y su cabeza haciendo tope contra la pared (colocamos un almohadón).  
Con una mano le tomamos los pies y le colocamos la otra debajo de la espalda para hacerle cosquillas.  
Con los toques y el estímulo, seguramente, se producirán movimientos de cadera y espalda.



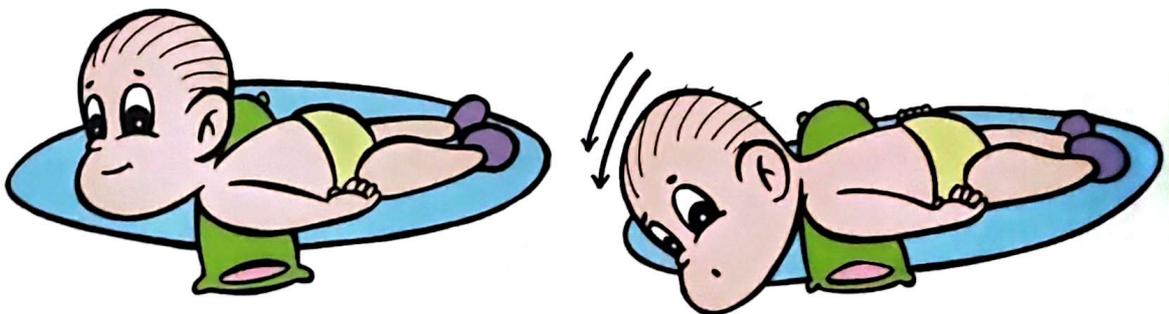
14) Trabajaremos ahora con las posiciones.  
Con una almohada pequeña, del tamaño de una esponja, colocamos el bebé boca abajo con la almohadilla debajo del mentón. Lo dejamos unos minutos, si vemos que se inquieta, retiramos la almohada y lo estimulamos con el habla para que levante la cabeza muy poquito; cuando lo logre, podemos volver a poner la almohada o colocar nuestra mano. Si el bebé se apoya plácidamente movemos los dedos para provocar movimientos en su cabeza.

Se pueden aprovechar también los movimientos donde gira la cabeza. Ponemos la mano debajo del mentón, le elevamos un poquito la cabeza y lo acompañamos en el giro.

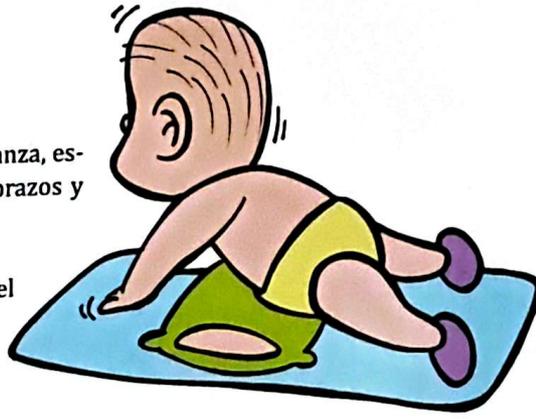
15) Siguiendo el ejercicio anterior, ya sea con la almohadilla o con la mano debajo del mentón, le hacemos cosquillas en la nuca y en la cabeza para estimular el elevamiento de la cabeza.



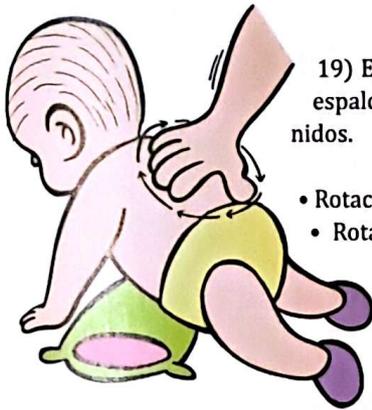
16) Alrededor de los tres meses ya sostiene la cabeza, entonces, una vez trabajadas las etapas anteriores, se trabajará con la siguiente postura: boca abajo, colocaremos una almohada elevando el pecho, inclusive apoyando los brazos, pero que no alcance a apoyar la cabeza si el niño la baja; es decir, que quede siempre el cuerpo más elevado que la cabeza, se fuerza a subir la cabeza ante la posición incómoda.



17) Con la misma almohada, colocársela en la panza, estimular el apoyo del vientre y la extensión de brazos y piernas.



18) En la posición del ejercicio anterior, cuando el bebé extienda brazos y piernas presionar la espalda hacia abajo, cuando logre vencer la resistencia del bebé permitir que se recupere y vuelva a la posición inicial.

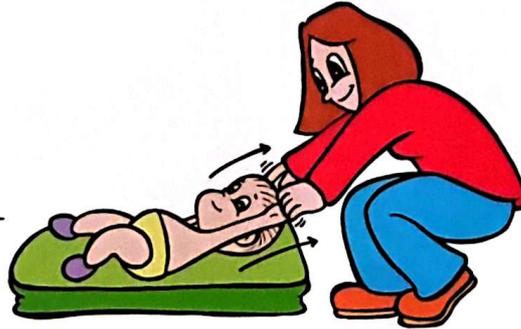


19) En la posición del ejercicio 17, masajear la espalda con movimientos suaves pero bien definidos.

- Rotación circular en toda la espalda
- Rotaciones circulares en las cinco posiciones puntuales de la espalda
- Con las dos manos hacer movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo, abarcar toda la espalda del bebé



20) Con el bebé boca arriba, extender sus brazos por encima de la cabeza y estirarlos suavemente.



21) El mismo ejercicio anterior, pero extendiendo los brazos hacia los costados.

22) Luego de estirar los brazos cruzarlos sobre el pecho.

23) Continuamos con el estiramiento, con las manos en la espalda del bebé, lo arqueamos como en posición de puente, los pies y la cabeza caen.





24) Este ejercicio es similar al anterior, el bebé se coloca de frente a la mamá con sus piernas haciendo tope en el vientre de ella, las manos de mamá en la espalda del bebé y la cabeza del bebé cae.

25) Con una mano en la nuca del bebé y la otra debajo de sus rodillas, lo flexionamos haciéndolo una bolita y tocando sus pies con la frente.



26) Ahora vamos a estirar las piernas, acostado boca arriba, tiramos de sus piernas con un movimiento suave y de rebote.

27) En la misma posición que en el ejercicio anterior, elevar las piernas y tirar hacia arriba.



28) Mamá sentada con las piernas abiertas y el bebé en la misma posición, mamá ayuda a extender sus piernas.

29) En la misma posición que en el ejercicio anterior, el bebé puede flexionar las piernas, empujar hacia delante la espalda del bebé.



30) Con el bebé acostado hacia un costado y con las piernas flexionadas, acercar las rodillas al pecho.



Con una mano, mamá sostiene las piernas flexionadas del bebé, y con la otra, sostiene el hombro y el brazo.

31) En la misma posición del ejercicio anterior, hacer girar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro.



32) Este ejercicio consiste en levantar al niño del apoyo y ponerlo en posición vertical tomándolo de las piernas.

Sólo se pondrá en práctica, una vez que observemos que el bebé está seguro y respetaremos una secuencia de movimientos.



a) Boca abajo con brazos extendidos hacia delante.

b) Tomarlo de las piernas, y levantarlas suavemente, hasta llegar a la posición de carretilla.

c) Si vemos que el bebé está seguro, seguimos levantando, hasta llegar a la posición vertical con la cabeza apoyada.

d) Por último, levantar más al bebé para que sólo las manos toquen el suelo.



33) Agarrar al bebé a upa, hacer que la abrace pasando los bracitos por su cuello y apretando sus piernitas. Luego, inclinarse hacia atrás y dejar que se deslice suavemente, protegiéndolo con las manos.

34) Mamá o papá acostado con las piernas flexionadas y hacia arriba. El bebé recostado en las piernas con la cabeza hacia abajo. Lo detenemos de los hombros y dejamos que se deslice un poquito. Luego, balanceamos nuestras piernas para mover al bebé, siempre sosteniéndolo de los hombros.



35) En la misma posición que en el ejercicio anterior, pero con las piernas de papá flexionadas hacia abajo. Recostamos al bebé boca arriba, sobre las rodillas y piernas de papá, la cabeza queda colgando. Una vez lograda la posición lo tomamos de las manos y extendemos los brazos hacia abajo.