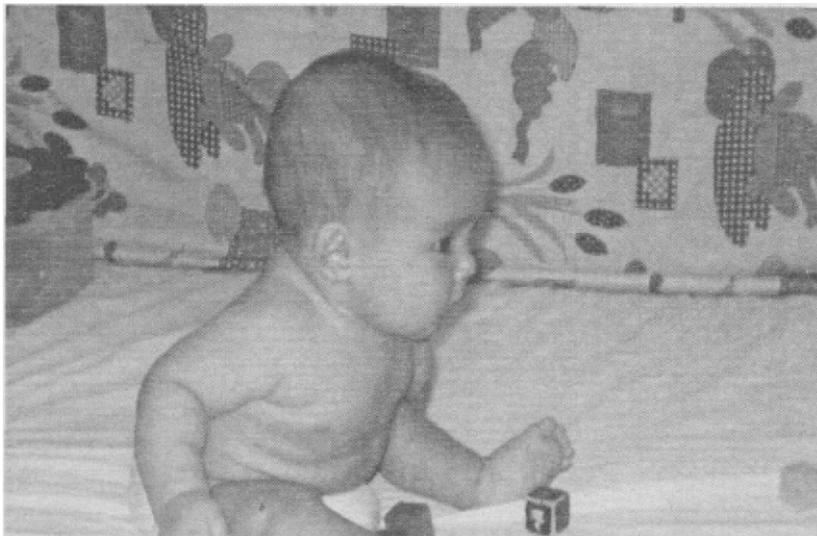


PROGRAMA MADRE CANGURO INTEGRAL

Mi niño tiene 6 meses y no lo puedo dejar sentado solo, pues se va hacia adelante o de lado, ¿A qué se debe eso?



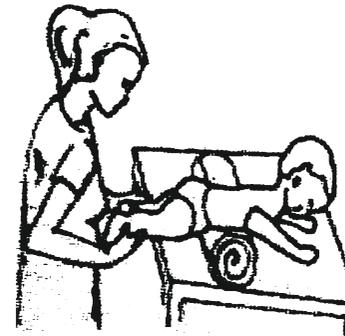
FUNDACION CANGURO

¿Que puedo hacer para que mi bebé adquiera la fuerza necesaria en su espalda?

Si quiere ayudar a su hijo, puede realizar con él, los ejercicios que le mostramos a continuación.

Para los primeros cuatro ejercicios debe conseguir o construir un rollito. Para esto, necesita un tubo de 3 pulgadas de PVC y una cobija gruesa. Enrolle la cobija sobre el tubo. Use un pedazo de esparadrapo o una cuerda para fijar la cobija y que no se desenrolle.

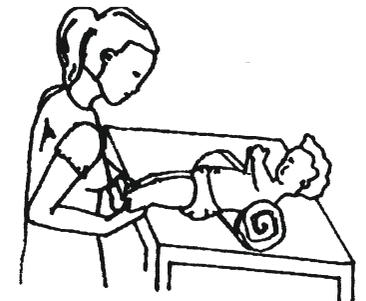
Ejercicio 1:



Coloque a su hijo boca abajo sobre el rollito, de tal manera que el pecho quede sobre el rollo, y la cabeza en el aire. Cójalo de los dos tobillos y muévalo hacia adelante y atrás, diez veces seguidas. Observará que el niño levanta y sostiene su cabeza y extiende los brazos hacia adelante.

Ejercicio 2:

Coloque a su hijo boca arriba sobre el rollito, de tal manera que su espalda quede sobre éste, y la cabeza en el aire. Cójalo de las dos piernas, y muévalo hacia adelante y atrás diez veces seguidas. Observará que el niño levanta y sostiene su cabeza y hombros.



Ejercicio 3:



Coloque a su niño de medio lado sobre el rollito; de tal forma que un brazo del niño tocará el rollito, y el otro no lo hará. Cójalo de la cadera y muévelo hacia adelante y hacia atrás diez veces seguidas. Observará que el niño levanta la cabeza y hombro, y dobla ligeramente la acintura.

Realice este ejercicio colocando al bebé primero de un lado, y luego del otro.

Ejercicio 4:

Coloque al niño sentado, con las piernas abiertas sobre el rollito. Con ambas manos sosténgalo de la cadera, y muévelo de lado a lado. Observará que el niño trata de mantener la cabeza y la espalda rectas en todo el centro. Repita este ejercicio unas diez veces seguidas.

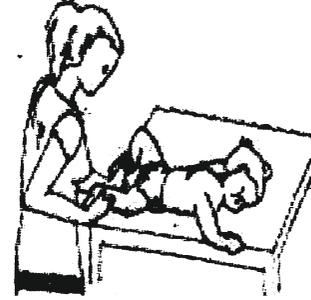


Ejercicio 5:



Siéntese con la pierna cruzada en una silla, siente al bebé con las piernas abiertas encima del empeine de su pie. Cójalo de las dos mánitas y muévelo hacia arriba y hacia abajo, simulando los movimientos de un caballo. Repita este ejercicio por un tiempo de diez minutos.

Ejercicio 6:



Coloque a su bebé acostado boca abajo. Ponga la palma de sus manos contra la planta de los pies del bebé. Empuje el pie derecho del bebé hacia adelante, luego empuje el izquierdo. Observará que el bebé dobla levemente la cintura y mueve la cadera hacia el mismo lado que está ejercitando. Repita este ejercicio diez veces de cada lado.

Ejercicio 7:

Con sus dedos índice y medio unidos, golpee suavemente en la nuca del bebé y luego vaya descendiendo a lo largo de la columna vertebral. Observe atentamente cuando el niño levante la cabeza y entonces sostenga la presión en este punto por unos segundos. Repita este ejercicio varias veces.

PARA RECORDAR:

- ✓ Los ejercicios puede realizarlos usted, el papá del bebé, u otro miembro de la familia.
- ✓ Es importante realizar los ejercicios todos los días, mínimo dos veces en el día.
- ✓ Los ejercicios pueden realizarse sobre una colchoneta en el piso, en la alfombra, o encima de la cama.
- ✓ Realice estos ejercicios cuando su bebé no tenga sueño ni hambre, ni inmediatamente después de comer.