

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

6 a 9 meses

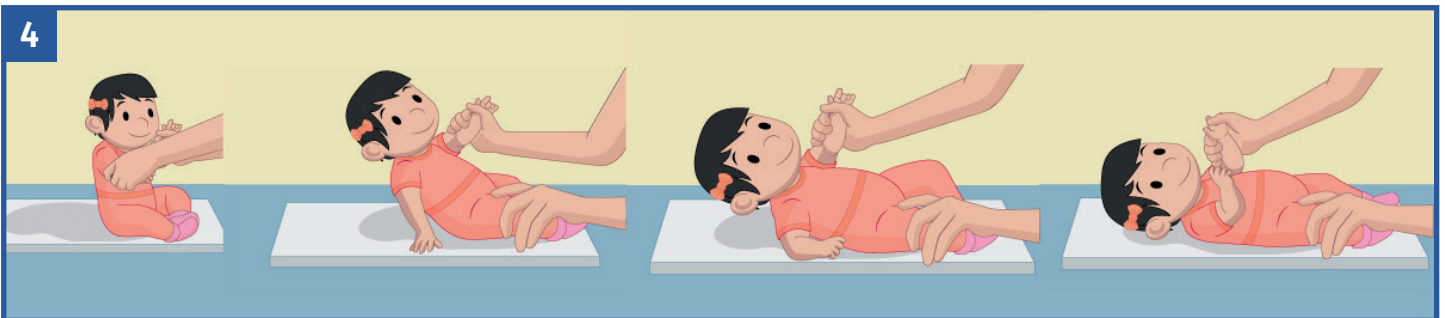
De acostado a sentado



1. Acuesta al bebé boca arriba sobre una colchoneta, de frente a ti.
2. Con tu mano izquierda, sujeta y presiona hacia la colchoneta la pierna derecha del bebé para dar punto de apoyo; con tu mano derecha, sujeta la mano izquierda del bebé. Si sientes que lastimas al bebé tomándolo de la mano, sujétalo del codo o del hombro.



3. Eleva y jala suavemente la mano izquierda del bebé haciendo un semicírculo hacia su lado izquierdo provocando que llegue a estar sentado, viendo que mientras se eleva, apoya su codo y mano sobre la colchoneta para ayudarse.



4. Regresa de igual manera al bebé para quedar acostado. Realiza 5 repeticiones de cada lado.

Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

6 a 9 meses

Enderezamiento en sentado



1. Sienta al bebé de espaldas a ti sobre la colchoneta. Coloca tus manos sobre su cadera.



2. Haz presiones suaves pero firmes hacia abajo como si clavaras al bebé a la colchoneta. Realiza 5 repeticiones.



3. Después, coloca tu mano izquierda sobre el lado izquierdo de la cadera del bebé y tu mano derecha en su hombro derecho, haz presiones suaves pero firmes hacia abajo. Cambia tus manos al hombro y cadera del lado contrario respectivamente y repite. Realiza 5 repeticiones de cada lado.



4. Por último, coloca tus manos en cada uno de los hombros del bebé y haz presiones suaves pero firmes hacia abajo. Realiza 5 repeticiones.

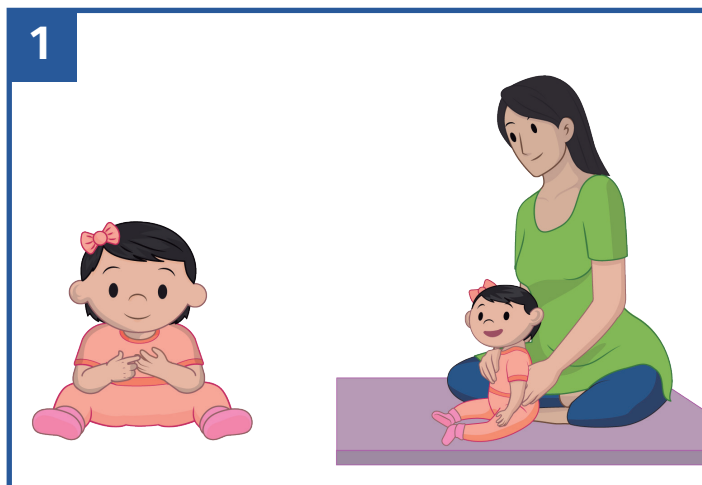
Fichas de actividades para niños con rezago

Fichas de actividades por grupo de edad

6 a 9 meses

Defensas en sentado

.....



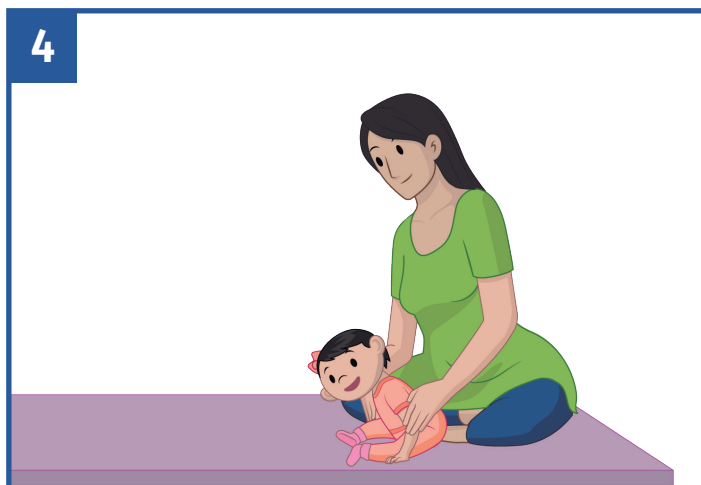
1. Sienta al bebé en la colchoneta de espaldas a ti con las piernas abiertas y semiflexionadas.



2. Rodea suavemente sus brazos a la altura de sus codos y llévalos hacia enfrente entre sus piernas cuidando que queden bien estirados. Recarga sus manos sobre la colchoneta y presiona suave pero firme hacia abajo. Realiza 5 repeticiones.



3. Realiza el mismo ejercicio pero con una mano entre sus piernas y la otra de lado por fuera de sus piernas. Intercambia los brazos. Realiza 5 repeticiones.



4. Por último, realiza la misma acción llevando ambas manos por fuera de las piernas del bebé, hacia el lado derecho e izquierdo. Realiza 5 repeticiones.

Fichas de actividades para niños con rezago

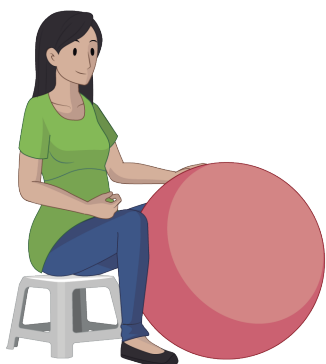
Fichas de actividades por grupo de edad

6 a 9 meses

Equilibrio en sentado

.....

1



2



1. Siéntate en un banco pequeño y coloca una pelota plástica de pilates o playa entre tus piernas.

2. Sienta al bebé sobre la pelota y sostenlo con tus dos manos del tronco o cadera y realiza ligeras presiones hacia abajo.

3



3. Presiona al bebé sobre la pelota, después mece suave y lentamente la pelota hacia adelante y hacia atrás, de un lado hacia el otro, en círculos hacia la izquierda y hacia la derecha. Trata de que esté mirando hacia el frente con la cabeza levantada. Realiza 5 repeticiones de cada uno.