

EJERCICIO 6:



Coloque a su hijo 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. *(Repita 10 veces seguidas de cada lado).*

Observará que el niño dobla levemente la cintura y mueve la cadera hacia el mismo lado que está ejercitando.

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 2 veces al 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, hambre, ni inmediatamente después de comer.



PROGRAMA MADRE CANGURO INTEGRAL LTDA

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

¿ QUÉ 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 bocabajo sobre el rollito, de tal manera que el pecho quede sobre el rollo y la cabeza en el aire. Cójalo de los tobillos y muévelo hacia adelante y atrás
(Repita 10 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 piernas y muévelo hacia adelante y atrás
(Repita 10 veces seguidas).

Observará que el niño levanta y sostiene su cabeza y hombros.

EJERCICIO 3:



Coloque a su hijo de medio lado sobre el rollito; de tal manera que un brazo del niño toque el rollito y el otro no. Cójalo de la cadera y muévelo hacia adelante y hacia atrás.

(Repita 10 veces seguidas colocando al bebé primero por un lado y luego por el otro).

Observará que el niño levanta la cabeza y el hombro y dobla ligeramente la cintura.

EJERCICIO 4:



Coloque a su hijo sentado, con las piernas abiertas sobre el rollito. Con ambas manos sosténgalo de la cadera y muévelo de lado a lado
(Repita 10 veces seguidas).

Observará que el niño trata de mantener la cabeza y espalda rectas en todo el centro

EJERCICIO 5:



Siéntese con la pierna cruzada en una silla y siente al bebé con las piernas abiertas encima del empeine de su pie. Cójalo de las manos y muévelo hacia arriba y hacia abajo, simulando los movimientos de un caballo.
(Repita por 10 minutos).