

Ejercicio para el **GATEO**

¿PARA QUÉ?

Es fundamental que tu niña o niño sienta motivación para moverse. Si no disfruta de la actividad o si siente presión de mamá, papá o cuidador primario, no querrá explorar con el cuerpo.

Estos movimientos y ejercicios trabajan en función del gateo. Destina un tiempo de calidad y divertido para ayudarlo a descubrir sus capacidades físicas.

¿CÓMO SE HACE?

1. Lee y/o imprime los ejercicios para el gateo
2. Prepara un espacio cómodo
3. Destina tiempo para compartir sin presiones, ni prisas
4. Realicen algunos de los ejercicios sugeridos

MATERIAL

- Consulta y/o imprime los ejercicios para el gateo
- Tiempo
- Disposición

EJERCICIOS SUGERIDOS

<p>Para ayudarle a que sienta su cuerpo y tolere la posición boca abajo</p>		<p>Ponle boca abajo en una cobija. Levanta la cobija de un lado y luego del otro para que se ladee y recupere su equilibrio</p>
<p>Para ayudarle a que practique el movimiento cruzado que necesita para el gateo</p>		<p>Ponle boca arriba ayudándole a que su brazo toque su pierna opuesta, alternadamente</p>
<p>Para ayudarle a que su tronco y su espalda se fortalezcan y meta las manos para protegerse</p>		<p>Ponle boca abajo, sobre tu pierna o sobre un rodillo. Llévelo hacia delante y observa si abre sus manos para apoyarse</p>
<p>Para ayudarle a que fortalezca su cadera y se pueda sentar derecho</p>		<p>Siéntale en una pelota de las que se utilizan para hacer ejercicio. Tómale de la cadera firmemente y ejerce una pequeña presión hacia abajo, como si quisieras que rebotara</p>