

## Ejercicios que favorecen la **CUCLILLA**

### ¿PARA QUÉ?

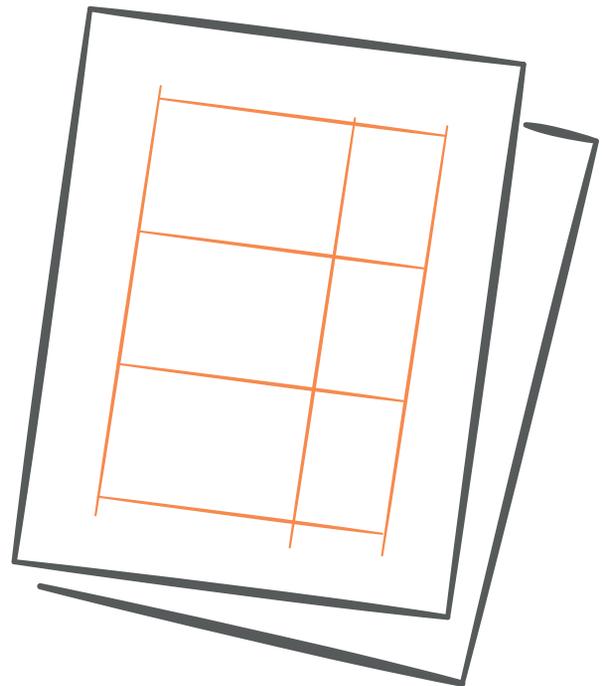
Con estos ejercicios, si los haces de manera divertida y sin presionarte o presionarle, le ayudarás a hacer la transición de posturas encontrando su fuerza, sus apoyos y su equilibrio. Ayudarle un poco está bien, siempre y cuando vaya logrando hacerlo de forma autónoma.

### ¿CÓMO SE HACE?

1. Imprime o lee los ejercicios sugeridos
2. Invítale a jugar mientras los hace
3. Respeta su ritmo y deja que descanse cuando lo necesite

### MATERIAL

- Lista de ejercicios en cuclillas



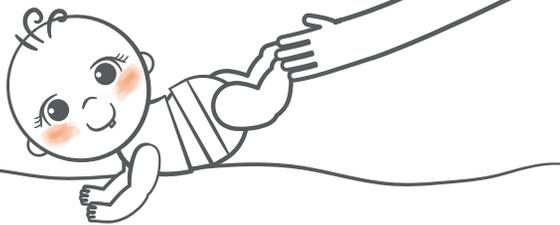
EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Para ayudarle a que su cuerpo se equilibre; que lleve brazos hacia delante y abra manos para protegerse



Pon a tu bebé boca abajo sobre la pelota (tal vez necesita que primero lo pegues a tu pecho y de ahí le coloques en la pelota). Balancéale hacia delante y hacia atrás tomándole de la cadera y observa como echa sus brazos hacia delante y abre sus manos preparándose para caer

Para ayudarle a que fortalezca sus brazos y su espalda



Pon a tu bebé boca abajo, tómale de la cadera y levanta sus piernas, dejando las palmas de sus manos apoyadas. Le puedes mantener un momento ahí y luego ponerle un objeto atractivo enfrente para que camine con sus manos hacia ella o él

Para ayudarle a que fortalezca brazos, piernas, cadera y espalda; flexibilice sus músculos; y se oriente en el espacio



Utiliza objetos que tengas en casa, como cojines de sillón, obstáculos para trepar gateando, y apoyos para que se pueda levantar en cuclillas y pararse. También puedes utilizar sillas o mesas firmes que sirvan como túneles. Subir y bajar escaleras con extrema vigilancia