



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN INICIAL
ESTIMULACIÓN DEL GATEO



ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

ESTIMULACIÓN DEL GATEO





GATEO

- PIERNAS

ACOSTADO

- 1) Tomamos las dos piernas del bebé cerca del tobillo y las flexionamos lentamente hacia el abdomen y regresamos a la posición inicial (20 repeticiones)



- 2) Misma posición, flexionamos una pierna hacia el abdomen, la regresamos a su posición inicial y repetimos el mismo movimiento en la pierna contraria alternando una y una (20 repeticiones)





Misma posición que los anteriores, esta vez flexionamos una pierna y al mismo tiempo dirigimos la rodilla hacia afuera haciendo un semi-círculo, seguimos el movimiento hasta llegar al abdomen y de allí bajamos la pierna por la parte de adentro



Flexionamos ambas piernas del bebé haciendo que sus piecitos toquen el piso las sujetamos por las pantorrillas y las llevamos lentamente en dirección a un hombro (en diagonal) regresamos a la posición inicial y después hacia el hombro contrario (20 repeticiones)





Acercamos al bebé un poco más a nuestro cuerpo y ponemos debajo de nosotros sus piecitos (para sujetarlos y al mismo tiempo tener ambas manos libres) colocamos nuestras manos a nivel de la cadera del bebé y lo ayudamos a despegar la cadera del piso la sostenemos un momentito arriba para que sienta la posición y bajamos (al principio el bebé casi no ayudará al ejercicio pero poco a poco será mayor su participación en el) 20 repeticiones





- **DE LADO**

Colocamos al bebé recostado de lado con la espalda hacia nosotros y colocaremos sus piernas una por debajo de nosotros y la otra por arriba de nuestra pierna para así estabilizar su cadera durante los ejercicios. En esta posición realizaremos 4 ejercicios



En esa misma posición colocamos una de nuestras manos a nivel del hombro y la otra a nivel de la cadera, cuando nuestra mano que está en el hombro vaya hacia atrás la mano que está en la cadera irá hacia el frente (disociación de cinturas) 20 repeticiones



En esa misma posición tomaremos el pie que queda en el lado de arriba y le llevaremos lentamente hacia el frente de modo que la planta del pie toque el piso, ya en esta



posición colocaremos una de nuestras manos en la rodilla del bebé, daremos tres empujoncitos con dirección al pie y regresaremos a la posición inicial (20 repeticiones)



En esa misma posición tomaremos la mano del bebé del lado que queda arriba la llevaremos hacia el frente y la deslizaremos por el piso acercándola de nuevo al cuerpo del bebé al estar lo más cerca colocaremos la otra mano sobre el codo del bebé y daremos tres empujoncitos en desde el codo en dirección al piso y regresamos a la posición inicial (20 repeticiones)



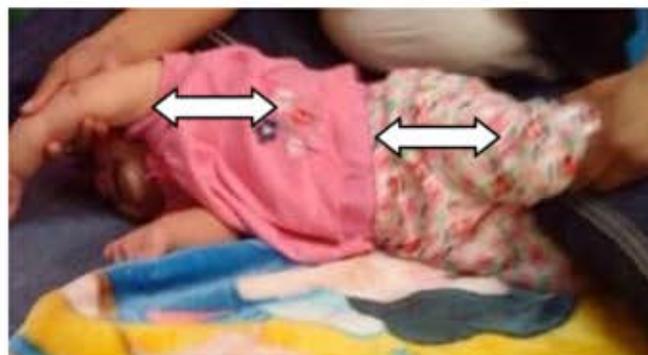
Misma posición tomamos al bebé con una mano en su brazo y la otra en la pierna y al mismo tiempo llevamos la



mano a su cadera y flexionamos su rodilla hacia el abdomen



Desde esta posición extenderemos al mismo tiempo el brazo y la pierna del bebé.



Realizaremos el movimiento de 20 veces y al terminar cambiaremos de lado al bebé y repetiremos los 4 ejercicios realizados



Colocamos al bebé acostado boca arriba y pasamos sus dos piernitas por debajo de una de las nuestras (que nuestra pierna quede a la altura de las rodillas del bebé para brindarle soporte)

Tomamos al bebé por las manos y haremos una pequeña tracción para estimularlo a que se levante dejaremos que sienta un momentito la posición de sentado y lo haremos que vuelva a recostarse (haremos 10 repeticiones de este ejercicio, lo dejaremos descansar y haremos otras 10)



En la última abdominal dejaremos al bebé sentado y solo lo giraremos un poco para que quede sentado con la espalda hacia nosotros

En esa posición colocaremos una de nuestras manos sobre su cabeza, la otra por debajo y cuidando que su espaldita este perfectamente derecha y protegida con nuestro



cuerpo daremos tres empujoncitos con dirección hacia abajo con la mano que esta sobre la cabeza (20 repeticiones)



En esa misma posición colocaremos nuestras manos en los hombros del bebé y cuidando la posición de su espaldita daremos tres empujoncitos en dirección hacia abajo



- **BRAZOS**



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

ESTIMULACIÓN DEL GATEO

Tomamos el brazo del menor, lo llevamos hacia arriba, al lado de su cabeza y lo regresamos a la posición inicial, después iniciamos el mismo movimiento con el brazo contrario (haremos 20 repeticiones con cada brazo ALTERNÁNDOLOS)



Misma posición colocamos nuestras manos en los antebrazos del bebé y alejamos uno de sus brazos de su cuerpo haciendo un semicírculo hacia afuera hasta llegar a tocar su cabeza regresamos a la posición inicial de nuevo haciendo un semicírculo por afuera hasta llevar la mano del bebé a su cadera alternamos e iniciamos el mismo movimiento con el brazo contrario (20 repeticiones con cada brazo ALTERNADOS)





Tomamos ambos brazos del bebé y los alejamos de su cuerpo a la altura de su pecho, después los acercamos de nuevo a su cuerpo hasta que ambas palmas de sus manitas se toquen (repetiremos este movimiento de 20 veces)



Misma posición del anterior abrimos los brazos del bebé alejándolos de su cuerpo y los regresamos pero esta vez haremos que se den un abrazo abrimos de nuevo y repetimos el movimiento pero esta vez trataremos que el brazo que quedó arriba en el abrazo anterior quede por debajo (realizaremos este ejercicio de 20 veces)





SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN INICIAL
ESTIMULACIÓN DEL GATEO

Misma posición tomamos uno de los brazos del bebé y lo llevamos hasta su hombro contrario, desde allí lo deslizamos por su cuerpo haciendo una diagonal hacia abajo que vaya desde su hombro pase por su pecho y llegue hasta su abdomen tratando siempre que la palma se su mano este abierta y tocando su cuerpo, al terminar el movimiento con una mano alternaremos con la otra (haciendo 20 repeticiones con cada mano)





ESPALDA





SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN INICIAL
ESTIMULACIÓN DEL GATEO

- **POSICIÓN DE GATEO**
- Apoyo en 4 puntos



- **SUPERMAN**
- Levantamos un brazo a la vez para que el niño haga equilibrio en los tres puntos restantes





- Levantamos una pierna a la vez para que el niño haga equilibrio en los tres puntos restantes



Levantamos al mismo tiempo un brazo y la pierna contraria para que el niño tenga apoyo solo en dos puntos (favoreciendo el equilibrio y la fuerza)





SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA