

RECOMENDACIONES FISIOTERAPIA

Durante estos próximos días que vamos a estar en casa, es importante que cumpláis algunas recomendaciones muy sencillas que son totalmente necesarias para vuestros hijos/hijas:

- Actividad física(**fitness**): cualquier actividad que implique ejercicio físico, con actividades que elija e inicie vuestro hijo/hija. Necesitarán estar físicamente activos durante estos días.
- Diversión(**fun**): toda actividad física propuesta debe ser divertida para vuestro hijo/hija, toda actividad física que no le divierta o le haga feliz, no la continuará ejercitando.
- Familia(**family**): La familia es el ambiente esencial de todos los niños/niñas. Los padres/madres sois el factor contextual más central en la vida de vuestros hijos/hijas, de ahí la importancia que tenéis como “terapeutas”; sabéis cuales son las metas para vuestros hijos/hijas, sois la continuidad del tratamiento que se realiza en cole y vuestra colaboración hace muchísimo más efectiva cualquier actuación que realizamos con vuestros hijos/hijas.
- Participación(**function**): Necesitan involucrarse en situaciones de la vida diaria, es decir, ahora que van a estar en casa es momento de trabajar la **autonomía**: autohigiene, comida, bebida, vestido, poner cubiertos mesa, limpiar la casa, llevar ropa sucia al cesto,...siempre dentro de sus capacidades(no os aprovechéis, eh?)
- Futuro(**future**): Todo lo que trabajen vuestros hijos/hijas va encaminado a mejorar participación en diferentes contextos(escolar, familiar, ocio,..), mejorar la autonomía y mejorar su estado de salud.

Otras recomendaciones más centradas en actividad física son:

- Postura: volteos, arrastres, pasar de tumbado a sentado, pasar de sentado a de pie, andar de rodillas, gateo, pasar de pie a cuclillas, ...Muy importante vigilar la correcta postura cuando estén sentados: postura 90/90/90, es decir, 90º flexión tobillos, 90º flexión rodillas y 90º flexión caderas. Vigila postura en sofá delante de tele y la postura mantenida en silla.
- Uso fino de manos: manipulación de diferentes objetos, diferentes tamaños y diferentes texturas, dibujar, pintar, rayar, hacer pulseras, peinar muñecas, hacer masaje al muñeco o a los papis/mamis, puzles, papiroflexia,...
- Uso de manos y brazos: toda actividad que mejore coordinación entre ambos brazos y la coordinación ojo-mano, como puede ser lanzar y atrapar pelota, lanzar pelota papel a la papelera, tocar las palmas, vestido-desvestido,...
- Andar o desplazarse por casa.

Para ejercicios adaptados a vuestros hijos/hijas, escribidme a correo: megaglobanet@hotmail.com

Mónica y René