



ESTRATEGIAS PARA FAVORECER EL CONTROL POSTURAL EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

Debido a los cambios que nos ha traído el COVID-19, los niños pasan más tiempo en el computador y las tabletas para hacer su trabajo escolar.

Entre otras cosas, se ha disminuido el juego motor, que desarrolla la fuerza y resistencia para "mantener, lograr o restaurar un estado de equilibrio, durante cualquier postura"



Si un niño no logra asumir y mantener una correcta postura, tendrá dificultades para completar cualquier actividad que requiera precisión y concentración.



LAS POSTURAS INADECUADAS, EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, SE DEBEN A FALTA DE FUERZA Y RESISTENCIA EN LA ZONA ABDOMINAL Y DEL TRONCO.

AHORA VEMOS UN GRAN NÚMERO DE NIÑOS "DESGARBADOS" O "ENCORVADOS" SOBRE LA MESA DE TRABAJO, LO QUE AFECTA SU DESEMPEÑO.

ESTOS SON ALGUNOS JUEGOS MOTORES QUE ACTIVAN LOS MÚSCULOS DE ABDOMEN, CUELLO Y ESPALDA:



IMITAR POSTURAS DE ANIMALES

Realizar desplazamientos sobre manos y pies apoyados en el suelo, a «cuatro patas», con diferentes combinaciones: como el cangrejo, el oso, la rana, la serpiente, el gorila, el canguro, el caballo, el conejo...

Dramatizar con el cuerpo historias de animales: volar, andar, saltar, nadar y reptar.



JUEGOS DE FUERZA Y RESISTENCIA

Caminar con las manos en carretilla.



Tumbarse boca abajo, cogerse los pies con ambas manos y balancearse.



Transportar pequeños pesos sobre distintas partes del cuerpo: cabeza, espalda, hombros.



Somos equilibristas: acostados en el piso o de rodillas, jugar a levantar la mano que está cerca al sofá, la pierna que está al lado de la ventana...



ESTÉ ATENTO A LAS POSTURAS INADECUADAS QUE ASUMEN LOS NIÑOS

- Tenderse sobre la mesa.
- Sostener la cabeza con las manos al estar sentados.
- Arrodillarse y/o sentarse en la punta de la silla.
- Echarse sobre la silla sin sostener el cuerpo.



FAVOREZCA EL CAMBIO DE POSTURAS PARA LA REALIZACIÓN DE ALGUNAS ACTIVIDADES



- Al estar boca abajo (Prono), pueden realizar juegos, contrucciones, ver cuentos, colorear o dibujar.

- Trabajar de pie, pegando la hoja de trabajo en la pared, a la altura de los ojos del niño.



- Sentarse sobre el balón terapéutico para realizar juegos o actividades.

Estas posturas propician el reposo muscular, el ajuste del cuerpo y fortalecen la musculatura en general.

Propicie una postura correcta o haga los ajustes necesarios para los momentos de ver televisión, hacer un trabajo, comer o jugar.

Si tiene inquietudes no dude en ponerse en contacto con nosotros.
yenny.gil@davinci.edu.co

