

POSICIONES Y MOVIMIENTO

3

Este módulo incluye la siguiente información:

Posiciones y movimiento
 Movimientos y posiciones adecuadas
 Movimientos y posiciones inadecuadas
 Cómo posicionar al niño
 Sentándose con el/la cuidador/a
 Sentarse en silla o en cochecito de bebé
 Sentarse en el suelo
 Acostado de espaldas
 Estudio de caso 1
 Estudio de caso 2
 De pie
 Masajear y estirar
 Observando el progreso
 Pensamientos, sentimientos y emociones



POSICIONES Y MOVIMIENTO



Materiales

10 minutos

Mantas, almohadas y toallas, alfombra en el suelo, muñeca con miembros flexibles y fáciles de manipular (una muñeca que no sea dura). Materiales de presentación 3.01-3.08, en el caso de estudios impresos 3.03 a-b.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Usted puede decidir si esta sesión debe realizarse en una semana o dividida en dos semanas. Es importante explicar por qué las familias y los/as cuidadores/as deben usar las posiciones y facilitar los movimientos en las actividades diarias en casa. Encontramos en los grupos de Río de Janeiro y Salvador en Brasil muchos participantes que no entendieron qué posiciones se podrían hacer en casa y por qué esto podría ser útil para ellos y sus hijos.

Además, algunos padres pueden tener miedo de mostrar que no saben cómo usar algunas posiciones o hacer daño al hijo.

"Yo estaba haciendo estas posiciones en casa, pero no sabía que esas posiciones estaban ayudando a mi hijo a desarrollarse y protegiéndolo de otros daños."

Madre, Brasil

"Cuando llegué aquí y aprendí sobre posicionamiento, mi hijo aprendió a sentarse."

Madre, Brasil



Dinámica

Solicita al grupo que se levante y formen filas de tres. Las personas que están en primer lugar en la fila se vuelven frente a las otras dos. Solicite a la última persona de la fila adoptar una posición extraña con los brazos, piernas, cabeza o cualquier parte del cuerpo que desee y quedarse parada. La primera persona debe orientar a la persona del medio para dejarla en la misma posición, utilizando palabras solamente, o sea, no puede mostrar a la segunda persona lo que hace.

Permita que todos/as tengan su turno de instruir o de hacer la postura que deseen, dependiendo de la disponibilidad de tiempo.



Explique

Como resultados esperados del módulo (en hoja de tablero), usted:

1. Comprenderá la importancia de posicionar correctamente al/a la niño/a y cómo eso es la base para el desarrollo de su hijo/a.

2. Se sentirá más confiado/a sobre cómo posicionar a su niño/a y enseñar a otras personas cómo hacerlo.
3. Entenderá maneras de cómo ayudar a su niño/a a aprender a moverse.
4. Se sentirá más confiado para jugar con su niño/a de manera que le ayude a aprender a moverse.
5. Será capaz de explicar a otras personas cómo ayudar al niño para que aprenda a moverse.
6. Compartirá sensaciones e ideas relacionadas con el cuidado de un/a niño/a con discapacidad.

MOVIMIENTOS Y POSICIONES ADECUADAS



Pregunte

10 minutos

"Ahora que llegamos a las sesiones de práctica, ¿por qué cree que elegimos movimientos y posiciones adecuadas como tema de la primera discusión?"



Explique

Las posiciones de nuestro cuerpo son como la base sólida que construimos para toda la vida. Ellas representan el cimiento para el movimiento y en las próximas sesiones discutiremos sobre las posiciones adecuadas necesarias para comer y beber, jugar y realizar las actividades del día a día. La invitación de hoy es de construir las bases para el movimiento y la manipulación adecuada.



Pregunte

Discutan en parejas:

"¿En qué posición le gusta a su niño/a quedarse la mayor parte del tiempo?"

Permita tiempo suficiente para que las personas puedan discutir en parejas en qué posiciones los/as niños/as prefieren quedarse y para que puedan reflexionar también sobre el por qué.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Es importante enfatizar la relación entre las posiciones adecuadas y el desarrollo del niño:

"Estaba realizando este tipo de manipulación en casa, pero no sabía que esas posiciones estaban ayudando a mi hijo a desarrollarse y protegiéndolo de posibles daños."

"Al venir aquí a aprender sobre las posiciones adecuadas, mi niño aprendió a sentarse."

MOVIMIENTOS Y POSICIONES INADECUADAS



Material

20 minutos

Fotos 3.01 a-d.



Explique

Posicionar bien al/a la niño/a es importante para participar en su desarrollo e incluirlo en el día a día. Los/as niños/as pequeños/as con retraso en el desarrollo pueden tener dificultades para encontrar una posición cómoda. Posiciones incómodas dificultan el aprendizaje y la participación en el día a día, de la vida de la familia.



Actividad

Muestre las fotos para el grupo y solicite que los/as participantes discutan en parejas.

Pregunte

“¿Qué observa sobre la posición de las caderas y la cabeza en esas fotos?”

3.01a – las caderas del/de la niño/a están muy colocadas delante de la silla, lo que hace que caiga sobre su espalda con la cabeza hacia atrás.

3.01b – la cabeza del/de la niño/a está muy hacia delante y hacia el lateral, con las caderas torcidas.

3.01c – la cabeza de la niña se encuentra hacia arriba y hacia el lado derecho, ella no está mirando hacia adelante.

3.01d – la cabeza del niño está para atrás y las caderas están muy adelante.

Discuta sobre lo que ocasionan o producen las posiciones inadecuadas y pregunte:

“¿Cree que ese/a niño/a será capaz de jugar, socializar o comer?”

Enfatice las dificultades: el/la niño/a no consigue levantar los brazos, mirar a su alrededor, moverse o jugar.





Explique

Si su niño/a se queda posicionado a la izquierda durante mucho tiempo o manejado de manera inadecuada, esto puede:

- Retrasar el desarrollo del/de la niño/a
- Hacer cada día más difícil para usted moverse o cargar al/a la niño/a
- Causar problemas, tales como:

1. Áreas de presión

Cuando una persona se sienta o se acuesta sin moverse por mucho tiempo, la sangre queda estancada, lo que causa dolores fuertes que se presentan con una mancha local de color rojo oscuro, que no mejoran rápidamente debido al bajo flujo sanguíneo.



Actividad

Presione la palma de su mano con el pulgar y observe cómo el lugar se vuelve blanqueado. Esto muestra lo que sucede cuando la sangre deja de circular.

2. Rigidez

Incluso con un buen cuidado (higiene, cambio de pañales, la alimentación) si el/la niño/a permanece sentado/a todo el tiempo, quedando en la misma posición, el cuerpo se vuelve rígido. Por ejemplo, la espalda puede quedar torcida y las caderas pueden salir del lugar o desplazar.

3. Dificultades para respirar y tragar

A veces, cuando el cuello y la espalda del/de la niño/a se vuelven rígidos en una posición inadecuada, resulta difícil respirar, tragar y alimentarse.



Pregunte

"En su opinión, ¿qué ventajas tienen el buen posicionamiento y el manejo adecuado para nosotros/as y nuestros/as niños/as?"

Discuta y asegúrese de que las siguientes cuestiones sobre el tema sean abordadas:

Las ventajas para nosotros/as:

- Hace más fácil cuidar al/a la niño/a - por ejemplo, en las próximas sesiones discutiremos cómo dar de comer puede llegar a ser más rápido y eficiente.
- Mover al/a la niño/a en diferentes posiciones en casa ayuda a reforzar lo que él gana en las terapias durante la semana.

Las ventajas para nuestros/as niños/as:

- Ayuda en su desarrollo y autonomía.
- Ayuda al/a la niño/a a tener más facilidad para comer, beber, jugar y comunicarse.
- Reduce el riesgo de que la comida y la bebida bajen a los pulmones.

- Ayuda a prevenir posiciones inapropiadas que llevan a los cuerpos a endurecerse o torcers.
- Es la base para todas las actividades que el/la niño/a debe realizar.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Es importante enfatizar la relación entre buen posicionamiento y beneficio en el desarrollo de los niños.

CÓMO POSICIONAR AL NIÑO



Explique

Las posiciones cómodas varían de niño/a a niño/a, por lo que no existen posiciones adecuadas para todos/as los/as niños/as. Cada una es diferente y por eso necesitamos descubrir cómo ayudar a su niño/a a quedarse en una buena posición.

SENTÁNDOSE CON EL/LA CUIDADOR/A

Consejos para los/as facilitadores/as:

Antes de empezar esta sesión, asegúrese de que cada participante estará con su niño/a en el regazo.



Materiales

25 minutos

Fotos 3.02 a-d.



Pregunte

“Pida a los/las participantes que observen las cuatro fotos abajo y describan las diferencias que ven entre ellas. ¿Cuáles son las mejores posiciones y por qué?”

Malas posiciones (foto 3.02 a-b)

Estas posiciones son malas porque:

- Ninguno de los dos niños tiene la cabeza o las caderas centradas en el eje.
- Su cabeza está inclinada hacia atrás, o hacia el lado, o simplemente caída sobre el/ la cuidadora/a.
- El niño no está sentado sobre las nalgas.
- Las manos no están libres para hacer nada.



Posiciones adecuadas (foto 3.02 c-d)

Estas fotos muestran posiciones adecuadas para sentarse porque:

Cabeza y cuerpo

- La cabeza está apoyada.
- Las caderas están para atrás y ofrecen buen soporte.
- El niño puede utilizar sus propios músculos para mover el cuerpo y mantenerlo suspendido.

Piernas y pies

- Las caderas se doblan en una buena posición que evita que caiga hacia atrás y se deslice del regazo.

Hombros y brazos

- Los hombros están levemente hacia adelante lo que favorece que los brazos estén frente al cuerpo, permitiendo así que el niño explore objetos y su propio cuerpo.



Pregunte

“¿De qué forma su niño/a está sentado en este momento? ¿Qué podría usted cambiar?”

Practique en parejas y alíentelos a trabajar juntos para corregir el posicionamiento del/de la niño/a y discutir sobre el cambio más adecuado para él.



Pregunte

“¿Cuál es la primera cosa que usted hará de diferente en casa, cuando su niño/a esté sentado/a con usted?”

Pidan que escriban ese cambio que harán en casa.

Esta puede ser una buena oportunidad para mostrar a otras personas en casa cómo sostener al/a la niño/a. Usted puede tomar fotos para mostrar al grupo en la próxima semana.

SENTARSE EN SILLA O EN COCHECITO DE BEBÉ



Material

Fotos 3.03 a-d.



Pregunta

“¿Cómo debe estar colocada la cabeza y las caderas del niño, cuando él está sentado?”

Recuerde que:

- Las nalgas deben estar bien detrás en el asiento.
- La cabeza debe estar en el centro y con un soporte, si es necesario.
- Los brazos deben apoyarse ligeramente hacia delante y delante de su cuerpo.



Pregunta

“¿De qué forma su niño/a suele sentarse en una silla o en el cochecito de bebé? Usted y su familia ¿qué pueden utilizar para ayudarlo/a en el soporte?”

SENTARSE EN EL SUELO



Materiales

Fotos 3.04 a-d.



Explique

Muestre la foto 3.04a y explique por qué se trata de una posición inadecuada.



Los puntos principales para abordar:

- Esta posición puede dañar las rodillas y las caderas del niño.
- El niño no necesita mucho control para sentarse en esta posición, por lo que no necesita aprender a usar sus propios músculos.
- El niño no aprende a equilibrarse en esta posición y puede tener dificultad para equilibrarse cuando esté sentado en cualquier otra posición.
- Sin embargo, si ésta es la única manera de que el niño pueda sentarse solo, procure apoyarle, pero no lo deje sentado en esta posición durante mucho tiempo.



Pregunte

“¿Cómo cree que puede ayudar a su hijo/a a aprender a sentarse? ¿Qué alternativas ha buscado usted en casa?”



Explique

Muestre la foto 3.04 b-d. Este es otro ejemplo de cómo los objetos en el hogar se pueden utilizar para ayudar al/a la niño/a a sentarse.



Demuestre con una muñeca

Apoye al/a la niño/a sosteniéndole alrededor de las caderas en una posición sentado. Colóquele en algún lugar donde él/ella pueda ver a otras personas, ofreciendo así oportunidades de cosas diferentes. Eso ayudaría a que él/ella sostenga su cabeza y pueda mirar alrededor.



Explique

Los pantalones llenos de tejido y/o otros materiales darán un buen soporte a su hijo/a.



Materiales

Foto 3.05 a-b.



Actividad

Demostrar cómo hacer los pantalones acolchados y las diferentes maneras como se pueden utilizar para apoyar a los/as niños/as en la sesión.





Actividad

Practique colocar a su niño/a para sentarse en una silla o cochecito de bebé o utilice una base con toallas enrolladas.

ACOSTADO DE ESPALDAS

El/la niño/a sólo debe quedarse acostado/a cuando esté descansando, durmiendo o jugando. No es adecuado para el/la niño/a quedarse acostado/a, ser cargado/a, o quedarse sentado/a todo el día. El acostarse puede ser una buena posición para descansar, pero no permite que el/la niño/a participe en otras actividades.



Materiales

Fotos 3.06 a-c.



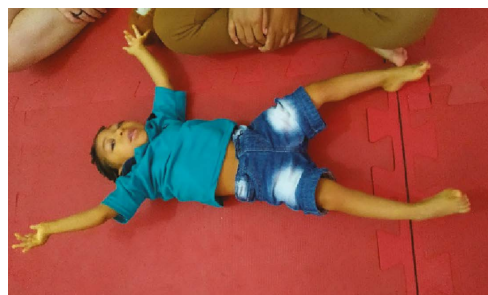
Actividad

Solicite a un/a voluntario/a que se acueste en el suelo e imite la posición del niño en la figura 3.06a. El resto del grupo debe observar y cambiar esta posición para hacerla más adecuada, usando almohadas y mantas. Estimule el diálogo a medida que se realizan los cambios. Entonces coloque las fotos 3.06 b y c, muestre las posiciones más apropiadas y discuta el por qué.

Mala posición (figura 3.06a)

Aborde los siguientes puntos en su discusión. Esta es una mala posición porque:

- La cabeza se encuentra sin soporte.



- Las manos y los brazos están lejos del cuerpo y por lo tanto no se pueden utilizar fácilmente.
- Las caderas y las piernas no tienen soporte y no pueden relajarse.

Buena posición (Fotos 3.06 b-c)

Cabeza y cuerpo

- Si el niño/a no puede mover la cabeza solo/a, colóquele de manera cómoda y alineada con el cuerpo.
- Utilice soporte en los laterales, si es necesario con una toalla enrollada para que el cuerpo quede recto.



Piernas y pies

- Doble las caderas y ofrezca soporte debajo de las rodillas - esto ayuda a relajar la espalda que puede estar arqueada y relajar la rigidez de las piernas.
- Mantenga las piernas descruzadas - utilice una almohada entre ellas, si es necesario.
- Si los pies apuntan hacia abajo, converse con un/a terapeuta sobre la necesidad de soporte para los pies (ortesis para tobillo/pie).



Hombros y brazos

- Deben estar adelante y apoyados. Esta posición también ayuda a relajar la parte superior de la espalda y permite que las manos se abran más fácilmente.
- Acostar en una hamaca puede ayudar a relajar los músculos endurecidos.
- Los bebés/niños/as pequeños/as pueden quedarse en una toalla grande (sostenida por dos personas adultas) para relajar los músculos endurecidos.



Actividad

Divida a los participantes en dos grupos.

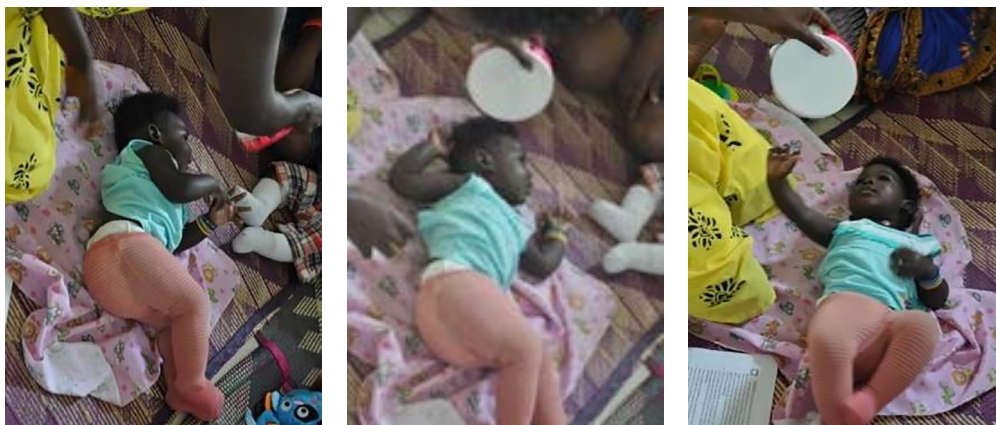
Consejos para los/as facilitadores/as:

Si se le acaba el tiempo, le sugerimos que use el estudio de caso 1 o deje el estudio de caso 2 para otra sesión.

Entregue un estudio de caso impreso en una cartulina, para cada grupo. Pídeles que lean las informaciones sobre el/la niño/a y luego discutan las preguntas. Usted también puede crear su propio estudio de caso, utilizando el contexto local, si es más adecuado.

Solicite a cada grupo que designe a una persona para dar el regreso en la discusión.

Estudio de caso 1 (Imagen 3.07a)



La madre de María sabe que su hija fortalece la cabeza, el cuello y la espalda cuando se acuesta de bruces, sin embargo, a María no le gusta quedarse mucho tiempo en esta posición. El padre de María sabe que rodar es uno de los primeros movimientos que va a aprender y donde ella usa todo su cuerpo. Es el comienzo de su aprendizaje, pero no saben cómo ayudar a la María a aprender a rodar.

“¿Cómo cree que pueden ayudar a María a aprender a girar de un lado a otro? ¿Usted qué ha intentado hacer en casa?”

Alguien puede mostrarle:

- Échese al piso con su hijo/a para que pueda verlo.
- Ponga un juguete en el suelo delante de su hijo/a para que pueda mirarlo o tratar de alcanzarlo (un juguete que rueda o un espejo es útil en esta posición).

Mueva el juguete lentamente delante de su hijo/a, de un lado a otro y hacia arriba y hacia abajo o en círculo, para animarle a seguir el juguete con los ojos y la cabeza y, lentamente, girarlo.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Si un niño tiende a empujar hacia atrás, trate de incentivarle a mirar hacia abajo cuando esté boca abajo para ayudar a cambiar el hábito de empujar hacia atrás.

“El mejor juguete que puedo tener al lado de mi hijo es nosotros o su hermano. Somos los más interesantes.” Madre, Brasil

Puntos para la discusión:

Los/as niños/as pequeños/as aprenden a rodar, gatear y moverse quedándose de frente y haciendo fuerza con los brazos. Los/as niños/as deben acostarse boca abajo varias veces al día, todos los días. Esta es una buena oportunidad para que el/la hermano/a se acueste en el suelo y juegue con el/la niño/a.

Las posiciones adecuadas incluyen:

- Cabeza y cuerpo en línea recta.
- Codos debajo de los hombros para que el/la niño/a pueda levantar el cuerpo.
- Manos abiertas para que pueda empujar.

Para rodar o girar:

- Inicie con el/la niño/a de lado y llame su atención con un juguete. Mueva el juguete de forma que el/la niño/a venga a acostarse boca arriba. A medida que acompaña el objeto con los ojos y la cabeza, el cuerpo también hará lo mismo. Si es necesario, manipule suavemente doblando la pierna de arriba hacia la rodilla y la cadera, girando las caderas para que pueda girar.
- Después intente acostar al/a la niño/a boca abajo. Traiga el brazo hacia adelante, para el lado que usted quiere que él/ella gire, y haga igual que arriba, estimule que él/ella siga un juguete con los ojos y la cabeza. Ayude a mover la cadera, si es necesario.
- Repita este movimiento ayudándole cada vez menos, a medida que el cuerpo del/de la niño/a se acostumbre.
- Si el cuerpo del niño/a tiene mucha rigidez será más difícil aprender a girar y es probable que no pueda aprender hasta alcanzar más edad.



Actividad

Solicite a los participantes que practiquen rodar de un lado al otro con sus niños/as.

Estudio de caso 2 (Imagen 3.07b)



Marco se siente cómodo cuando se acuesta de lado, porque tiene rigidez en el cuerpo. Esta posición le ayuda a tener las manos juntas para jugar y también, a que la saliva que por si acaso escurra de su boca, no ofrezca riesgo. La familia utiliza toallas enrolladas para dar apoyo para que quede bien en esa posición.

“¿Qué diferencias observa entre el bebé que tiene soporte y el otro que no tiene? ¿Qué tipo de actividades usted y su familia pueden hacer en casa con el niño acostado en esa posición? ¿Qué juguetes tienen ustedes que podrían ser fáciles y seguros para que el niño sostenga en esa posición?”

Puntos para la discusión:

Posiciones adecuadas:

- Cabeza apoyada en la almohada, para que la barbilla quede alineada.
- Proporcione un buen soporte para la espalda, desde la parte superior de la cabeza hasta los pies.
- Una pierna doblada y la otra estirada, ayuda a relajar la rigidez de las piernas.
- Apoye la pierna de arriba, doblada en la rodilla, con almohadas o mantas, para que la rodilla quede nivelada con las caderas - eso es importante para prevenir daños a las caderas.
- Los hombros y los brazos deben estar hacia adelante, para que no queden atrapados debajo del niño.

Mantener los dos brazos hacia adelante, permitirá que las manos queden juntas y estimula al niño a usarlas. Jugar con el niño o colocar un juguete cerca para que pueda tocarlo o tratar de alcanzarlo, es un estímulo deseable que debe ser practicado por la familia. Los objetos/comidas ruidosas o llamativas pueden ser útiles para estimular al niño a tratar de alcanzarlos.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Es muy importante acompañar la adecuación de las posiciones durante la visita domiciliaria, para auxiliar a los miembros de la familia y ayudarles a determinar las mejores posiciones para el/la niño/a y observar de qué manera pasa la mayor parte del día.



Explique

El acostarse de espaldas es la posición más difícil para intentar alcanzar un objeto, por lo que **primero estimule al/a la niño/a a acostarse de lado.**

- Acostarse de lado es una posición muy adecuada para que el/la niño/a se sienta confiado/a y seguro/a, para intentar alcanzar algo o alguien.
- Utilice un juguete u objeto de colores vivos y que llame la atención del/la niño/a. Sosténgalo cerca de él/ella y estimule que mire primero y luego trate de alcanzarlo.

- Es más fácil alcanzar objetos y juguetes cuando éstos están a una altura baja y frente a usted.
- Si el/la niño/a no intenta alcanzarlo, ayude a dirigir sus brazos, desde el codo hasta el objeto.
- Si puede dirigirse hacia el objeto, pero no puede abrir la mano para sujetarlo, abra suavemente la mano del/de la niño/a cuando vaya al encuentro del objeto y ayúdele a sostenerlo.
- Una vez que tenga el objeto, deje al/a niño/a explorarlo, sacudirlo, llevarlo hasta la boca. Si no puede hacer esos movimientos solo/a, ayúdele suavemente guiando sus manos.
- Para facilitar que el/la niño/a consiga sujetar el juguete, piense en el tamaño y la forma del mismo, asegurándose de que quepa fácilmente en las manos pequeñas del/de la niño/a.



Actividad

Solicite a los participantes que practiquen las ideas expuestas anteriormente con sus niños/as.

Intervalo

10 minutos

DE PIE



Materiales

Fotos 3.08 a-b.

10 minutos



Dinámica

Esta actividad ayudará al grupo a aprender sobre el equilibrio.

- Pida al grupo que se quede de pie, equilibrándose en una sola pierna.
- Entregue a cada uno/a, un pedazo de papel y pida que lo doblen y luego lo rasguen en cuatro partes iguales, mientras estén equilibrados/as en una sola pierna.
- Ahora haga lo mismo, pero deje que queden de pie con las dos piernas en el suelo.
- Compare lo fácil o rápido que es hacer esta actividad, con falta de equilibrio o con un buen equilibrio.
- Ahora relacione esto con las próximas imágenes, observando el equilibrio y como la falta de equilibrio dificulta que un/a niño/a haga cualquier cosa usando sus manos.



Pregunte

“La niña no parece incómoda, pero ¿en qué posición sus piernas están mejor? ¿Cuáles son las ventajas de esta posición? ¿Usted nota las diferencias en la posición de las manos de la madre?”

La foto 3.08b:

- Las caderas de la niña están orientadas hacia adelante y la madre está ayudando a mantenerlas en el centro.
- Los pies están clavados firmemente en el suelo.
- La cabeza está en el centro.
- Está bien equilibrada y puede usar las manos.



Pregunte

“¿Por qué es importante para el/la niño/a ponerse de pie?”

- Para prevenir la rigidez en los músculos de las piernas.
- Para fortalecer los huesos: un/a niño/a que nunca se queda de pie, tiene los huesos menos densos y pueden fracturarse más fácilmente.
- Para ayudar en el desarrollo de las caderas.
- Para ayudar en la respiración y la circulación sanguínea, así como ayudar a vaciar la vejiga y los intestinos.
- Para reducir la rigidez y los movimientos descoordinados de las piernas.



Pregunte

“¿Alguien puede mostrar cómo usar su propio cuerpo para ayudar a su hijo/a a ponerse de pie?”

Algunos ejemplos:

- Estar de rodillas para sostener el cuerpo del/de la niño/a.
- Ponerlo/a de pie entre sus piernas, mientras está sentado/a.
- Inclinar al/a la niño/a hacia sus piernas, cuando esté de pie o sentado/a. (Esta posición y la siguiente, exigen que el/la niño/a tenga más estabilidad para ponerse de pie, que las otras dos)
- Reclinar al/a la niño/a en un objeto estable - una cama o un sillón.

En todas estas posiciones, asegúrese de que:

- Las piernas y la espalda del/de la niño/a estén rectas, con las caderas hacia adelante, mientras está en pie.
- Los pies y las manos del/de la niño/a estén colocados/as en el suelo y no para adentro o cerrados/as.



Actividad

Estimule la práctica de las posiciones anteriores entre participantes y sus niños/as.

MASAJEAR Y ESTIRAR



Explique

Mover, girar, masajear y estirar son medios para soltar la rigidez del cuerpo del/de la niño/a. Cuanta menos rigidez, más fácil será para que el/la niño/a se mueva, y para que usted pueda manejar y cuidar de él/ella.

1. Buena posición

Cuando el cuerpo del/de la niño/a está rígido y no se mueve mucho, sus músculos se tensarán y se volverán cortos. Una buena posición será mantener sus músculos estirados. Por ejemplo, si el/la niño/a tiene el hábito de “inclinarse”, acostarlo/a boca abajo y ponerlo/a en pie, son buenos ejercicios de estiramiento.

2. Reserve tiempo en su rutina

- Juegue con su niño/a y estimule que se mueva para ayudar a estirar sus músculos.
- Ayude al/a la niño/a a alcanzar objetos (guiando sus manos hacia el juguete).

- Ayude al/a la niño/a a abrir la mano para sostener un juguete.
- Sea amable y mueva el cuerpo de su niño/a lentamente para evitar que se lesione.

No fuerce las articulaciones, observe y escuche las señales del niño/a - si él/ella muestra dolor o molestia, reduzca la fuerza que aplica.

El/la fisioterapeuta es el/la profesional indicado/a para conversar sobre este tema, por lo que es importante crear un programa diseñado especialmente para su niño/a si va a la fisioterapia o se inicia el tratamiento con este tipo de profesional.



Actividad

Este es un buen momento para practicar masajes y compartir consejos.



Pregunte

“¿Dónde/quién proporciona consejo y tratamiento para niños/as con discapacidad en su área? ¿Hay un/a fisioterapeuta o terapeuta ocupacional?”

OBSERVANDO EL PROGRESO



Pida a cada participante demostrar una posición adecuada que ha aprendido hoy y que desea enseñar a otra persona de su familia.



Pregunte

10 minutos

Recuerde la sesión 2, donde aprendimos sobre el paso a paso, para el aprendizaje de su niño/a:

“¿Qué aprendió hoy que ayudará a su niño/a a practicar esas recomendaciones? ¿Qué llevará a casa, de todo lo que ha aprendido en la sesión de hoy, que ayudará al desarrollo de su niño/a?”



Materiales

Tablero con mensajes para practicar en casa.

Mensajes para llevar a casa:

- Las buenas posiciones ayudan a que las actividades cotidianas sean más fáciles para su niño/a.
- No es posible hacer cosas con el/la niño/a todo el tiempo. Usted tendrá que dejarlo/a en una u otra posición varias veces.
- En lugar de dejarlo/a en una posición inadecuada, ayúdelo/a a encontrar una mejor posición y que le permita moverse.

Recuerde al grupo sobre el tema de la semana que viene: comer y beber.

Prepárese y solicite que traigan comida que a los/as niños/as les gusta, para la próxima sesión. Hacer vídeos de ciertos movimientos de esta semana, puede ser útil para mostrarlos en el próximo encuentro.

Si el/la niño/a tiene gastrostomía, es importante asegurarse que tiene los alimentos apropiados y que el equipo médico lo haya autorizado.

PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Pregunte

“¿Cómo se ha sentido con el tema de hoy? ¿Provocó alguna emoción o sentimiento que usted no esperaba? ¿Cómo se sintió esa semana?”

Allow time for discussion and interaction with each other. This should be a guided session between everyone with only short prompting from facilitators.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Puede que en las primeras sesiones, la gente no se sienta cómoda para compartir sentimientos. Usted puede ayudarles a través del reconocimiento de cuán difícil es hablar y compartir.