

Actividades para fortalecer la parte superior del cuerpo



Su hijo puede hacer estos ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo. El terapeuta le dirá qué actividades debe hacer su hijo y cómo las debe realizar. Asegúrese de supervisar a los niños pequeños cuando hagan estas actividades.

- Juego de las carretillas.
- Caminata de cangrejo.
- Pasamanos.
- Tiro de cuerda.
- Acostarse boca abajo apoyado en los antebrazos. Su hijo puede hacer esto mientras lee, ve la televisión o juega juegos de mesa. *La alineación es importante. Su terapeuta también le mostrará la posición adecuada.
- Lagartijas contra la pared.
- Lagartijas.
- Empujar un carrito de compras o una carriola.
- Jalar un vagón infantil o trineo.
- Escribir o dibujar en una superficie vertical como un pizarrón, un caballete o una pared.
Tregar a las estructuras de los juegos infantiles.
- Tregar sobre cojines y meterse debajo de cojines.
- Amontonar las hojas con un rastrillo o quitar la nieve con una pala.
- Yoga.
- Nadar.
- Escalada.
- Jugar a la lucha libre.



*Si su hijo dobla los codos en posiciones inusuales, su terapeuta le necesitará enseñar otras maneras de realizar estas actividades.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.