

¡El movimiento no debe detenerse aquí!

En la fisioterapia (PT, por sus siglas en inglés), su hijo ha aprendido a moverse con mayor seguridad. Esto le ayudará a cuidar de sí mismo y a jugar con sus amigos. ¡Siga adelante! ¡No se detenga el día de la graduación! Depende de usted ayudar a su hijo a probar diferentes actividades. Esto permitirá que mejore sus habilidades y destrezas.

¿Por qué?

Practicar movimientos como correr y saltar contribuye a que los niños ganen confianza. ¡Los ayuda a ser más activos durante toda su vida!

¿Cómo?

Se trata de confianza, no de perfección. ¡Déjelo que aprenda, practique y crezca!

¿Qué puede hacer mi hijo en casa?	¿Qué puede hacer mi hijo en la comunidad?
<ul style="list-style-type: none">• Niños pequeños<ul style="list-style-type: none">○ Patear y lanzar una pelota○ Patear objetos desde conos o botellas vacías○ Caminar o trepar por las almohadas o los cojines del sofá○ Empujar y tirar del cesto de la ropa lleno de juguetes○ Saltar hacia abajo desde el escalón○ Hacer la carretilla○ Pasar por encima de obstáculos• Niños y adolescentes<ul style="list-style-type: none">○ Saltar la cuerda○ Pasar o saltar por encima de obstáculos○ Caminar como un cangrejo○ Caminar como un oso○ Montar en bicicleta o en escúter○ Jugar a la rayuela○ Jugar a la etiqueta congelada○ Driblar una pelota de baloncesto○ Patear un balón de fútbol○ Hacer yoga (clase en línea: Cosmic Kids)	<ul style="list-style-type: none">• Visite su parque infantil local y pruebe lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">○ Bajar por los toboganes○ Columpiarse en los columpios○ Hacer barras de mono○ Subir y bajar escaleras○ Subir escaleras o muros○ Caminar sobre bordillos• Visite una piscina comunitaria y pruebe lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">○ Nadar○ Lanzar y atrapar una pelota○ Saltar a la piscina• ¡Consulte el centro recreativo de su comunidad para ver lo que tienen para ofrecer!• Haga caminatas por la naturaleza• Explore museos para niños<ul style="list-style-type: none">○ Verifique si la entrada es gratis en su área• Haga una excursión a un parque de actividades local• Siga los intereses de su hijo. ¡Inscríbalo para que pruebe algo nuevo!

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

<https://kidshealth.org/ChildrensWi/en/parents>

ALERTA: Llame al médico, a la enfermera o a la clínica de su hijo si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para obtener el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.