

Tarjeta 1. Recién nacido a 4 años estimulación temprana

La estimulación temprana ayuda a fortalecer el cuerpo y a desarrollar las emociones y la inteligencia de tu hijo o hija. Integra estas actividades a su juego diario. Abrázale, felicítale, sonríele, háblale y dile lo mucho que lo quieres, así, contribuirás a su desarrollo pleno y al cuidado de su salud.

SUGERENCIAS PARA LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Desarrolla las actividades en un ambiente tranquilo y seguro.

Siempre premia o festeja los resultados obtenidos.

No fuerces su respuesta si no quiere hacer las actividades.

Participen ambos padres o aquellas personas encargadas del cuidado diario en la estimulación de los hijos o hijas.

Las actividades deben realizarse diariamente o por lo menos tres veces a la semana.

Repite las series de ejercicios por lo menos cinco veces.

Acompaña las actividades con música, canciones, rimas y juegos.

El momento ideal para estimularles es cuando están despiertos y tranquilos.

Deja pasar 30 minutos después de alimentarle.

Aprovecha las actividades diarias como la alimentación, el baño, el juego, el vestirle.

Diseña tus propios instrumentos para los ejercicios, no necesitas gastar para estimularle.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Favorecer el equilibrio y la coordinación motriz

Fortalecer músculos y huesos para tener control del cuerpo.

Sociabilizar.

TIPO DE ACTIVIDAD

- ≈ Recuéstale boca arriba. Tómale suavemente sus brazos y levántale hasta sentarle, sostenlo con firmeza, luego recuéstale para que se incorpore otra vez.
- ≈ Pon tus pulgares en el centro de la frente del bebé y deslízalos simultáneamente hacia los lados, haz lo mismo con sus mejillas, haz lo mismo con la nariz, los labios y como si marcaras el bigote.
- ≈ Cuando esté sentado sin apoyo, balancéale hacia los lados, tomándole de los hombros para tener mejor equilibrio. Haz el mismo ejercicio hacia atrás y hacia adelante.
- ≈ Siéntate en el suelo, muéstrale un juguete y trata de que vaya hacia ti gateando.
- ≈ Ayúdale a dar sus primeros pasos. Sujétale con las dos manos, luego con una solo y pídele que camine.
- ≈ Jueguen a agacharse y levantarse, diciéndole “Ahora somos chiquitos, ahora somos grandotes”
- ≈ Juega con tú hijo/a, a que le persigues, enséñale a patear la pelota.
- ≈ Anímale a pararse de puntas, a agacharse y levantarse a brincar en dos pies y luego en uno, a bailar, a lanzar y cazar la pelota, enséñale a echarse maromas, a caminar en una línea.



Tarjeta 2. De 5 a 17 años

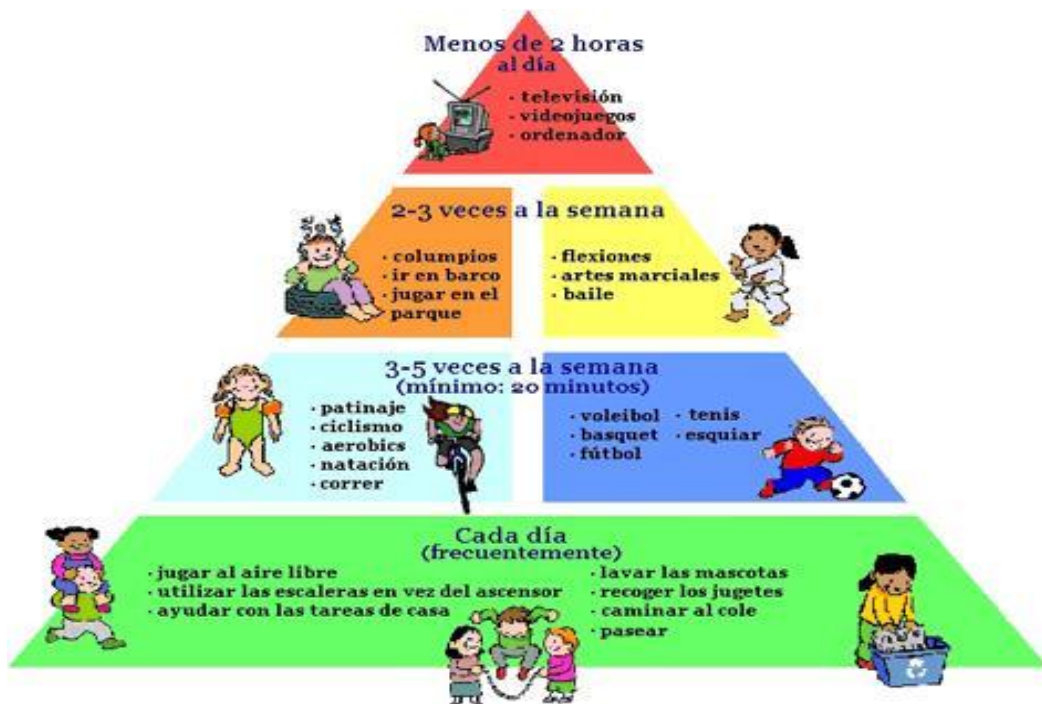
Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- ✓ Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo al aumentar el flujo sanguíneo.
- ✓ Ayudan a prevenir o a retardar la aparición de algunas enfermedades crónico-degenerativas tales como la hipertensión y la diabetes, entre otras.

TIPO DE ACTIVIDAD



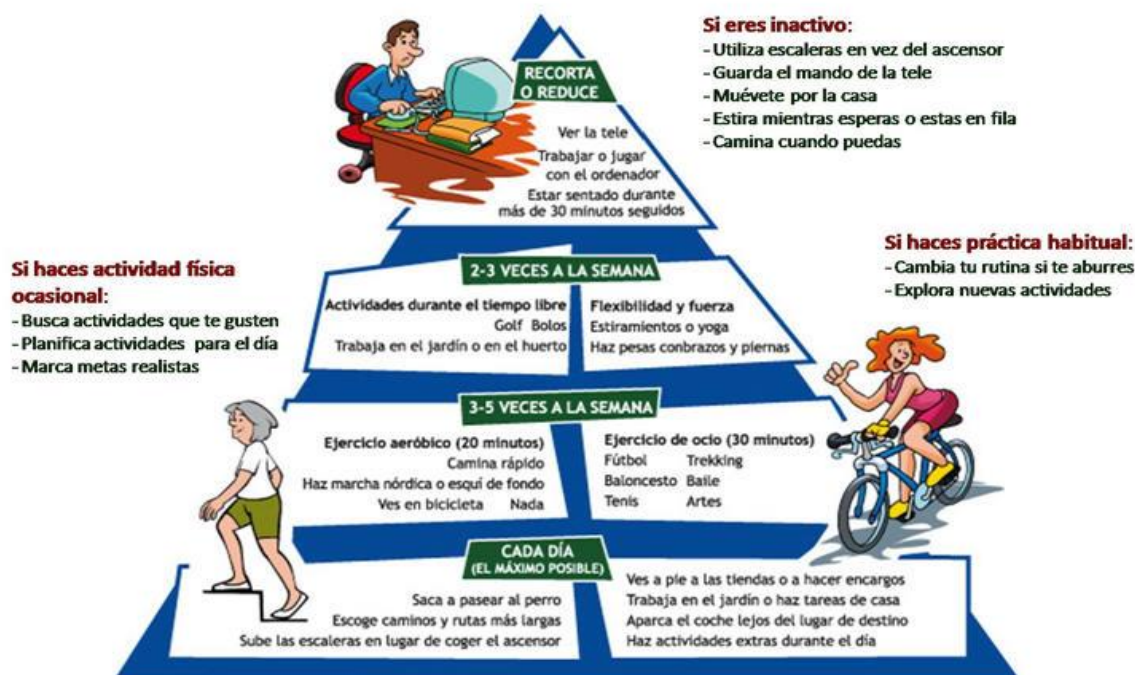
TARJETA 3. DE 18 A 64 AÑOS

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

TIPO DE ACTIVIDAD



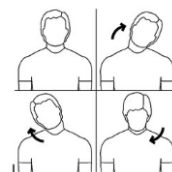
Tarjeta 4. Mas de 65 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

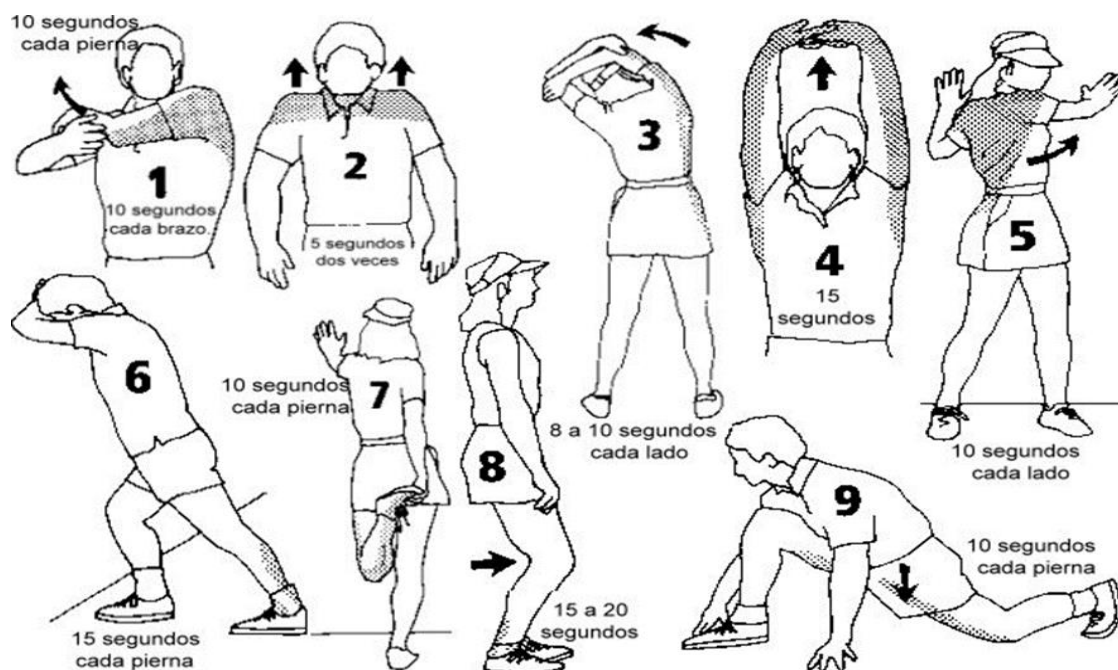
- ≈ Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- ≈ La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- ≈ A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- ≈ Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- ≈ Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

TIPO DE ACTIVIDAD

- ≈ Hacer 10 flexiones del cuello. Al frente, hacer 10 rotaciones laterales a cada lado.
- ≈ Hacer 10 flexiones laterales a cada lado.
- ≈ Pasar una mano por la espalda y la otra sobre el hombro, tratando de alcanzar ambas manos por la espalda.
- ≈ Caminar sobre la punta de los pies un tramo aproximado de 3 metros.. Regresar caminando sobre los talones. Hacer 10 repeticiones de cada uno.
- ≈ De pie con los pies separados y las manos en la cintura. Flexionar las rodillas a 45° aproximadamente y hacer 10 repeticiones.
- ≈ Sentado y sosteniéndose de la silla con las manos, estirar las piernas y tocarse la punta de ambos pies. Después de 5 a 10 segundos, girar los tobillos para tocarse ambos talones, repetir de 5 a 10 veces.
- ≈ Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, extender cada pierna, sin flexionar la rodilla, lo máximo posible, hasta sentir la tensión en el músculo posterior son que esto te provoque dolor. Repite el ejercicio con la pierna contraria. Repetir 10 veces en cada pierna.
- ≈ Se forma un círculo con los compañeros de grupo. Se coloca una persona en el centro del círculo, con los ojos tapados. Al azar un compañero hará un sonido, el compañero que se encuentre en el centro deberá señalar al compañero que hizo el sonido.



Tarjeta 5. Pausa para la salud (Calentamiento)



Tarjeta 6. Pausa para la salud (Rutina)

RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS



Tarjeta 7. Pausa para la salud (Enfriamiento)



2 veces de 10 a 20 segundos



10 a 15 segundos



de 8 a 10 segundos
por cada lado.



de 15 a 20 segundos



de 3 a 5 segundos
3 veces



de 10 a 12 segundos
con cada brazo



10 segundos



10 segundos



de 8 a 10 segundos
con cada brazo



de 8 a 10 segundos
en cada lado



de 10 a 15 segundos
2 veces



Sacudir manos
de 8 a 10 segundos

Stretching ©2000 by Bob and Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.