



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ  
I COMUNITAT EDUCATIVA



**FISIOTERÀPIA  
ESCOLAR**

## **RECOMENDACIONES DEL SERVICIO DE FISIOTERAPIA ESCOLAR PARA LAS FAMILIAS DURANTE EL TIEMPO DE CONFINAMIENTO POR LA ALERTA SANITARIA POR COVID-19**

Debido a esta alerta sanitaria hemos tenido que quedarnos en casa sin poder asistir a las escuelas, ni salir a la calle. Teniendo en cuenta que vuestros hijos tienen necesidades motrices además de las educativas, os proponemos una serie de recomendaciones y actividades para seguir trabajando con ellos en casa.

Esta es una guía general, en caso de que los niños reciban atención de fisioterapia, cada uno debe seguir las pautas individualizadas de su fisioterapeuta de referencia.

### **1. Autonomía.**

Tratad de seguir trabajando la autonomía del niño en las actividades de rutina diarias, como vestirse y desvestirse, poner y quitar las zapatillas, lavarse, ducharse, caminar por casa, subir y bajar escaleras o ir al baño, dándoles el tiempo que sea necesario y supervisarlos para que poco a poco puedan conseguir hacer las cosas solos, y ser más autónomos.

Otras actividades como doblar la ropa, tender con pinzas, sacar la ropa de la lavadora, caminar con objetos en las manos, regar las plantas, llevando la regadera o recipiente sin que les caiga el agua, ayudar a poner la mesa, colocar su ropa en el armario, ayudar en la cocina, etc. pueden ser tareas del día a día que ya harán un estímulo del movimiento. Y no sólo del movimiento y activación muscular, sino también serán beneficiosas para su autoestima y desarrollo global.



## 2. Hacer ejercicio.

Cualquier movimiento es bueno, pero en su caso, todavía más. Se puede utilizar cualquier objeto y/o mueble que tengáis en casa para crear un circuito o un espacio de juego donde puedan trabajar:

- a. Rastreo por el suelo, moviéndose como una serpiente (por ejemplo, cuando pasan por debajo de las sillas).
- b. Croquetas para alcanzar un objetivo y regresar (Volteo).
- c. Gateo: hacer carreras en posición de gato, pasando por un zig-zag, o por el circuito que se haya trazado.
- d. Marcha: Pueden trabajar diferentes modos de caminar: hacia adelante, hacia atrás, con los talones, con las puntas, caminar lateralmente, levantando las rodillas, cruzando las piernas. Está claro, dentro de sus posibilidades y de acuerdo con las indicaciones que os haya dado el fisioterapeuta en los niños que reciben atención específica en la escuela.
- e. Caminar superando obstáculos y en terreno inestable. Podéis crear un circuito donde tengan que superar obstáculos, pasando por una rampa, subiendo y bajando escaleras, o para trabajo sensorial y propioceptivo, como pasar por un camino hecho con diferentes materiales (lentejas, arena, algodón, papeles envueltos, piedras, telas, etc), según lo que tengáis en casa.



- f. Trepar: En el circuito podemos poner muebles, como el sofá, una cama o una mesa para favorecer que se agarren y suban, usando manos y pies.
- g. Jugar en posición de rodillas, de pie, no siempre sentados (cambios de postura durante el juego): podéis poner una almohada o una alfombra debajo de sus rodillas, para crear un poco de inestabilidad y al mismo tiempo hacer construcciones, Lego, collares, pintar, recortar o como propuesta sensorial, crear una caja cerrada con dos agujeros para meter sus manos y buscar objetos pequeños o juguetes y reconocer el objeto sin mirarlo, sólo por el tacto... Todo son ideas y seguro que os surgirán muchas.
- h. Podéis crear con una cinta o cuerda como una telaraña, donde los niños tienen que buscar el camino para salir, agachándose, levantando los pies, etc.



- i. Correr y saltar. En los mismos circuitos se pueden poner marcas para saltar, o incluso desde un banco bajo o superficie estable, o utilizar una comba.
- j. Podéis aprovechar para hacer después del juego una fase de relajación y estiramientos para volver a la calma y trabajar la elasticidad.
- k. Aprovechad los momentos después de la ducha para hacer un poco de masaje mientras le ponéis un poco de crema o loción corporal. Será positivo para ellos y se creará un vínculo especial con los niños.
- l. Podéis hacer actividades de yoga, centrando la atención en la respiración, realizando posturas para trabajar el equilibrio y el estiramiento de las diferentes partes del cuerpo. En las actividades de equilibrio igual necesitará un punto de apoyo, podéis colocar una silla delante o a un lado, o bien en la pared, donde se pueda apoyar según el ejercicio propuesto.



- m. Podéis aprovechar para disfrutar de un espacio de tiempo para relajarnos, con música tranquila, o incluso hacer meditaciones en familia y con los niños. Sugerimos algunos enlaces:  
<https://www.youtube.com/watch?v=u2I02YbMcd0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lgxDac7QaT4>
- n. En cuanto a habilidades motoras finas, para reforzar, pensad en hacer tanto cosas de rutina diaria, como hemos nombrado en la parte de autonomía, como en tareas que hacen habitualmente en la escuela como pintar, recortar, escribir y dibujar, u otras actividades que implican coger cosas pequeñas (garbanzos, lentejas, abrochar botones y desabrochar, jugar con lego) o más gruesas y con un poco de peso, como tazas con agua o arena para transferir de un recipiente

a otro, jugar con plastilina, rasgar cartón, abrir y cerrar con llaves, abrir y cerrar cremalleras, puzles, coger cosas pequeñas con pinzas, hacer collares,... Seguramente tendréis muchas más ideas.



- o. Taller de Cocina: Participar en las actividades de la cocina, mezclar, amasar, pesar, cortar en trozos, etc...



- p. Baile: Durante el baile, con canciones que les gusten a los niños, podemos trabajar aspectos tan importantes como la coordinación, la propiocepción, la activación del metabolismo, el equilibrio, la respiración y la función muscular. Podéis incluir una amplia variedad de ritmos y movimientos diferentes, introduciendo repeticiones si hay alguna extremidad o función en la que queremos trabajar más.



### 3. Posicionamiento

Tan importante es lo que hacemos como la forma de hacerlo, durante estos días cuidad las posturas de vuestros hijos tanto en la silla para hacer los deberes, en su cochecito o en la silla de ruedas si utiliza, así como también en los momentos de descanso en el suelo o en el sofá y al comer. Debemos proteger especialmente la posición de las caderas y la columna vertebral.

Seguid las recomendaciones de su fisioterapeuta de referencia en cuanto al uso de ortesis, bipedestadores y andadores, y si tenéis dudas poneos en contacto con él/ella.

En cuanto a vosotros, padres, madres, abuelos, maestros, también tenéis que cuidaros mucho. Si necesitáis cuidar de los niños o de las personas que tenéis a vuestro cargo, lo primero que tenéis que hacer es estar bien vosotros. Es por eso que también os proponemos un documento de recomendaciones para CUIDAROS A VOSOTROS MISMOS, familias y docentes.

Aquí os dejamos unos cuantos enlaces donde podéis encontrar ideas para jugar con vuestros hijos durante este período:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/los-101-juegos-mas-divertidos-para.html?fbclid=IwAR120iypUdJQMhbMMqyoGaJRzmvxNdX5j6uAySP34kbSSH98dLG\\_JCKpPrA](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/los-101-juegos-mas-divertidos-para.html?fbclid=IwAR120iypUdJQMhbMMqyoGaJRzmvxNdX5j6uAySP34kbSSH98dLG_JCKpPrA)

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?fbclid=IwAR18LzYXCdDXoag3KqzT1kfZ2tCqmJVYgtvaYARmUp2HkYgWG-mCnTp5nfc>

<https://www.instagram.com/atenciontempranamater/?hl=es>

<https://www.instagram.com/pinkoatmealblog/?igshid=1pz2m4v1vt7xt>

<https://siidon.guttmann.com/ca/siidon/prevencion-salud-autocuidado/ejercicios>

<https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/videos/3930064572933/?t=28>

"Compartir momentos, compartir juegos y compartir conversaciones con nuestros hijos, padres, hermanos, abuelos o amigos es lo mejor que nos puede proporcionar este confinamiento en casa... Así que aprovechad para hacer ejercicio juntos, bailar juntos, cantar juntos y hablar juntos porque compartir con aquellos que amamos es lo más saludable tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. "

Muchos ánimos y a seguir haciendo cosas en casa. ¡Pronto todo pasará y volveremos a la escuela!

Equipo de Fisioterapeutas de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca de les Illes Balears.