

Ejercicios

Su niño necesitará ser animado para hacer los ejercicios de estiramiento o de levantamiento desde la silla de ruedas con regularidad. Para establecer una rutina, explíquele por qué son importantes los ejercicios y haga que la actividad sea divertida.

¿Por qué tengo que hacer mis ejercicios?

“Estirarte sentado y hacer los ejercicios con las piernas ayuda a que te puedas mover y, cuando te empujas hacia arriba con los brazos desde tu silla de ruedas, ayudas a proteger tu piel a no tener llagas por estar tanto tiempo sentado. ¡Hacer ejercicios es muy importante!”

¡No quiero hacer mis ejercicios!

“Sé que es difícil pero tienes que hacer tus ejercicios todos los días. Hagamos este tiempo divertido. Puedes colorear, armar un rompecabezas o jugar algún juego. Piensa cuál de tus cosas favoritas quieres hacer durante tus ejercicios.”



Actividades sugeridas para ayudar a su niño:



- Utilice la página de actividades C e invite a su niña a apuntar los días que hizo sus ejercicios en los calendarios mensuales. Puede hacer o comprar cualquier otro calendario para los meses subsecuentes.
- Cree un ritual de “convivencia” alrededor de los ejercicios. Una buena meta es estirar las piernas de 1 a 2 minutos, antes del desayuno y la cena. Debe estirarse sentado de 5 a 10 minutos diariamente. Estas son excelentes oportunidades para un ritual cariñoso. Pueden cantar o leer juntos y darse un abrazo especial al terminar cada ejercicio.
- ¡Diviértanse haciendo ejercicio! Una buena meta para hacer levantamientos desde la silla de ruedas es hacerlo durante 10 segundos, cada hora. Déle a su niño un cronómetro programado para sonar cada hora para ayudarlo a establecer una rutina. También puede cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” que dura 10 segundos.

