

POR FAVOR CONSULTA LA NOTA QUE FIGURA EN LA PARTE INFERIOR DE ESTE DOCUMENTO.

Bipedestación infantil:

Actividades en casa

La bipedestación (la habilidad de mantenernos de pie erguidos) tiene innumerables beneficios para el organismo: desde aumentar la densidad mineral ósea hasta mejorar la respiración y la digestión. Desde el alivio de la presión hasta el cambio de posición o el estiramiento, existen numerosas razones para estar de pie. Aunque conocemos los numerosos beneficios relacionados con el hecho de que los niños utilicen sistemáticamente un bipedestador como parte de sus rutinas diarias, es probable que los niños simplemente no conozcan o no se preocupen por estos beneficios, ¡por muy importantes que sean!

Este artículo pretende dar algunas pistas y consejos para que el tiempo de bipedestación sea, además, activo y divertido para los más pequeños.



Bipedestación activa frente a bipedestación pasiva

La bipedestación pasiva se refiere al uso de un bipedestador para mantenerse erguido y obtener beneficios para la estructura corporal, como el desarrollo de la articulación de la cadera. Esto puede hacer que el tiempo de bipedestación sea difícil de tolerar, restrictivo y algo aburrido. La bipedestación activa, al contrario, pone el foco en el niño convirtiendo el tiempo en bipedestación en un momento significativo y divertido, lo que puede ayudar en muchas áreas del desarrollo. **En pocas palabras, bipedestación divertida = mejores resultados.**

Configuración del bipedestador

Aprender a estar en posición erguida puede ser difícil. La gravedad actúa en contra de la cabeza y el tronco, dificultando el mantenimiento de una posición erguida, sobre todo para quienes tienen una fuerza o un control muscular reducidos. Algunos bipedestadores pueden inclinarse hacia atrás (supino) o hacia delante (prono) y pueden ajustarse fácilmente en función de las necesidades del niño. A modo general, los bipedestadores supino se adaptan a las necesidades más complejas, mientras que los bipedestadores en decúbito prono favorecen las transferencias en bipedestación y facilitan un control más activo de la cabeza y el tronco.



¿Sabías que?... la bipedestación ha demostrado aumentar...

- La motricidad fina en determinadas tareas
- La función de las extremidades superiores
- La atención y el estado de alerta
- La interacción social
- La producción vocal
- La digestión
- La velocidad de alimentación
- El desarrollo sensorial

Bipedestación infantil:

Actividades en casa



Juegos de motricidad gruesa



Trabaja el control de la cabeza colocando objetos/sonidos fuera del campo de visión del niño.



Alcanzar objetos como burbujas. Anima al niño a utilizar ambas manos y cruzar su línea media.



Aprender a lanzar y atrapar. Los objetos suaves y esponjosos pueden ser más fáciles de atrapar.

Actividades de motricidad fina:



Desde manualidades hasta deberes, una correcta bipedestación puede estabilizar los hombros y extremidades superiores para favorecer la motricidad fina del niño.

Juegos sociales



Actividades de rol con los hermanos, como jugar a las tiendas. Practicar la pronunciación y el conteo.

Juegos sensoriales:



Para algunos niños, la bipedestación abre todo un mundo de nuevas experiencias sensoriales. Valora introducir nuevas experiencias, como jugar en una mesa de agua, dibujar en un caballete o explorar cocinando en una cocina de juguete.

Cantar:



Estar de pie mejora la capacidad de respiración profunda, lo que ayuda a hablar y cantar más alto y durante más tiempo.

Recuerda, ¡el tiempo de bipedestación tiene que ser divertido!



(Página 2 de 2)

SÓLO PARA USO PROFESIONAL. ESTE BLOG Y LA INFORMACIÓN MOSTRADA EN ÉL NO PRESUPONEN ASESORAMIENTO CLÍNICO. Sunrise Medical no puede proporcionar servicios médicos. Toda la información que aquí se muestra (y los documentos a los que se hace referencia), incluyendo, pero no limitando a, textos, gráficos, imágenes y descripciones, son meramente informativos y deben usarse exclusivamente por profesionales de la salud, como un recurso general de información y apoyo a su labor de valoración y asesoramiento a personas en sillas de ruedas, en materia de sedestación y adaptación de equipos de movilidad. La información aquí mostrada (o los documentos a los que se hace referencia) no pretende ser ni sustituir a una valoración clínica, diagnóstico o tratamiento médico. Nunca ignore los tratamientos médicos y consejos de un profesional de la salud por la información y documentos referenciados que puedas hallar en esta web. Es labor de los especialistas clínicos revisar y contrarrestar la información aquí recogida con otras fuentes.