TOMO 2

EJERCICIOS FÍSICOS

Equilibrio, movilidad, marcha y coordinación



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Todos

Pararse en un pie



Objetivo

Fortalecer la estabilidad sobre una sola pierna con respaldo seguro.

Indicaciones

- Ubica una silla firme delante y sostén el respaldo con ambas manos.
- Levanta un pie unos centímetros del piso sin girar la cadera.
- Mantén la mirada al frente y el tronco erguido durante la elevación.

Precauciones

- Verifica que la silla no tenga ruedas y esté contra una pared si es posible.
- Suspende el ejercicio si sientes mareo o inestabilidad marcada.
- Nunca sueltes el apoyo mientras tengas el pie levantado.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Colócate de pie detrás de la silla y toma el respaldo con las dos manos.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo y contrae el abdomen.
3. Levanta un pie despacio hasta despegarlo del suelo.
4. Sostén la posición diez segundos respirando de forma pausada.
5. Baja el pie con control y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Fija la vista en un punto fijo de la pared para mejorar el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Todos

Balanceo lateral



Objetivo

Educar el control del peso hacia los costados de forma segura.

Indicaciones

- Sujétate de una barra o mueble firme con una mano.
- Desplaza el cuerpo de lado a lado con recorrido corto.
- Mantén los pies fijos en el piso durante el balanceo.

Precauciones

- Empieza con un rango pequeño y auméntalo solo si te sientes seguro.
- No inclines la cabeza bruscamente para evitar mareos.
- Conserva siempre el agarre firme de la barra.

Materiales

Barra de apoyo o mueble estable.

Paso a paso



1. Colócate junto a la barra y tómala con una mano a la altura de la cadera.
2. Separa los pies al ancho de los hombros y afirma las plantas.
3. Lleva el peso hacia un costado sin levantar los pies.
4. Regresa al centro y desplázate hacia el lado contrario.
5. Alterna con suavidad diez balanceos por lado.

Consejo del terapeuta: Respira de forma pareja y muévete al ritmo de tu respiración.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Intermedio

Media sentadilla



Objetivo

Reforzar los muslos y las rodillas para levantarte con firmeza.

Indicaciones

- Sostén el respaldo de la silla con ambas manos.
- Flexiona apenas las rodillas sin bajar demasiado el cuerpo.
- Mantén la espalda recta y el pecho abierto.

Precauciones

- No dejes que las rodillas pasen por delante de la punta de los pies.
- Evita bajar más allá de lo que te resulte cómodo.
- Detente ante cualquier molestia en la rodilla o la cadera.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Párate detrás de la silla y toma el respaldo con las dos manos.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma los talones.
3. Baja el cuerpo flexionando levemente las rodillas.
4. Detén el descenso a media altura y sostén un segundo.
5. Sube despacio hasta estirar las piernas y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: Empuja desde los talones al subir para proteger las rodillas.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Todos

Punta y talón



Objetivo

Mejorar el control del tobillo alternando punta y talón.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre una mesa estable a la altura de la cadera.
- Sube a la punta de los pies y luego báscula hacia los talones.
- Realiza el movimiento de forma continua y controlada.

Precauciones

- Mantén el rango cómodo para no perder el equilibrio hacia atrás.
- Evita mover el ejercicio si la mesa se desliza o tambalea.
- Suspende si sientes rigidez o dolor en los tobillos.

Materiales

Mesa estable.

Paso a paso



1. Ubícate frente a la mesa y apoya ambas manos sobre ella.
2. Distribuye el peso de forma pareja en los dos pies.
3. Elévate sobre la punta de los pies con suavidad.
4. Regresa y báscula el peso hacia los talones levantando las puntas.
5. Alterna punta y talón diez veces con ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Hazlo lento para sentir cómo trabaja cada parte del pie.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Todos

Paso al frente



Objetivo

Entrenar el paso hacia adelante manteniendo el control postural.

Indicaciones

- Sujeta la silla firme con una mano al costado.
- Da un paso corto al frente y regresa a la posición inicial.
- Apoya primero el talón y luego toda la planta del pie.

Precauciones

- Da pasos cortos hasta ganar confianza en el movimiento.
- No gires el tronco al adelantar la pierna.
- Mantén el agarra de la silla durante todo el ejercicio.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y tómala con la mano más cercana.
2. Afirma el peso en la pierna de atrás y estabiliza el tronco.
3. Adelanta una pierna apoyando primero el talón.
4. Regresa el pie a la posición inicial con control.
5. Completa diez pasos con una pierna y cambia a la otra.

Consejo del terapeuta: Mira al frente y no hacia los pies para caminar más seguro.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Intermedio

Inclinación de tronco



Objetivo

Trabajar el control del torso al inclinarte con apoyo firme.

Indicaciones

- Sostén la barra con ambas manos frente a ti.
- Inclina el torso hacia adelante desde la cadera.
- Regresa a la vertical activando el abdomen.

Precauciones

- Inclínate solo hasta donde mantengas la espalda recta.
- Evita curvar la zona baja de la espalda.
- No hagas el ejercicio si tienes mareo al agacharte.

Materiales

Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a la barra y tómala con las dos manos.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Inclina el torso hacia adelante moviendo la cadera hacia atrás.
4. Mantén la espalda recta durante toda la inclinación.
5. Vuelve a la posición erguida y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar la cola hacia atrás para cuidar la espalda.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Intermedio

Peso en una pierna



Objetivo

Aumentar la carga sobre una pierna para ganar estabilidad.

Indicaciones

- Apoya las manos en la mesa estable a la altura de la cadera.
- Traslada casi todo el peso a una sola pierna.
- Mantén el pie contrario apenas rozando el piso.

Precauciones

- No levantes por completo el pie contrario si te sientes inseguro.
- Conserva las manos sobre la mesa durante todo el ejercicio.
- Suspende ante cualquier signo de mareo o desequilibrio.

Materiales

- Mesa estable.



Paso a paso



1. Ubícate frente a la mesa y apoya ambas manos sobre ella.
2. Afirma las dos plantas y estabiliza el tronco.
3. Traslada el peso hacia una pierna descargando la otra.
4. Sostén la posición diez segundos respirando con calma.
5. Regresa el peso al centro y cambia a la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Aprieta suavemente el muslo de apoyo para sentirte más firme.

PLENI ACTIVA

Equilibrio con apoyo

Nivel: Todos

Marcha en el lugar



Objetivo

Activar la circulación y el ritmo del paso sin desplazarte.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared para mantener el equilibrio.
- Levanta las rodillas de forma alternada como si caminaras.
- Mantén un ritmo cómodo y constante.

Precauciones

- No subas las rodillas más de lo que te resulte cómodo.
- Detente si sientes falta de aire o mareo.
- Mantén el apoyo de la pared durante toda la marcha.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared y apoya una mano sobre ella.
2. Distribuye el peso de forma pareja en ambos pies.
3. Levanta una rodilla y bájala apoyando la planta completa.
4. Alterna las piernas simulando una caminata en el lugar.
5. Completa veinte pasos manteniendo un ritmo tranquilo.

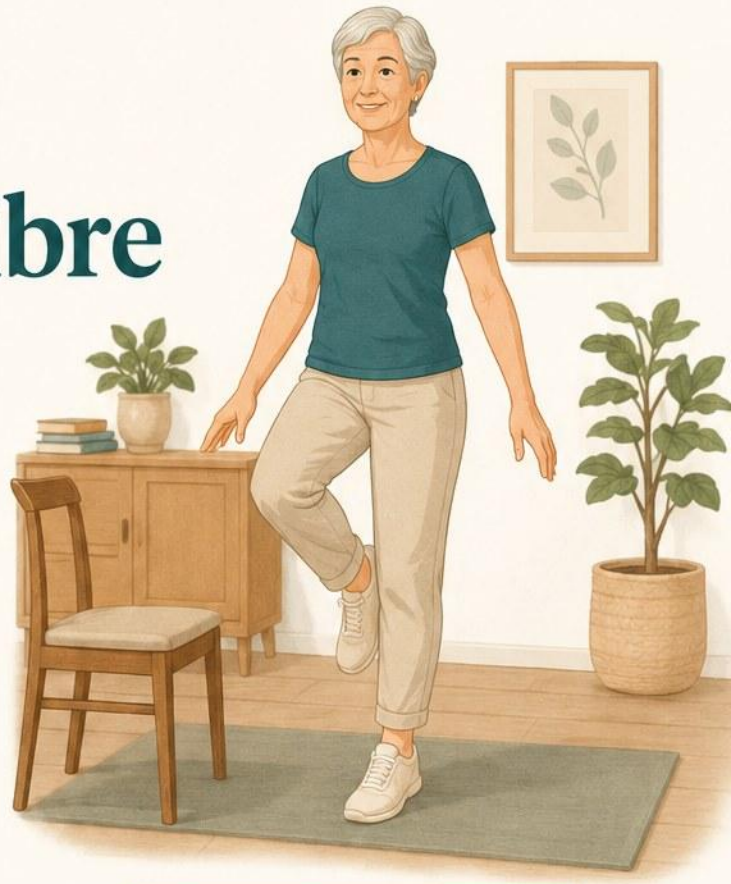
Consejo del terapeuta: Acompaña el paso con una respiración suave y constante.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Apoyo unipodal libre



Objetivo

Sostener el equilibrio en una pierna sin tomarte de nada.

Indicaciones

- Coloca una silla al costado por si necesitas sujetarte.
- Levanta un pie del piso sin apoyar las manos.
- Mantén la mirada al frente y el tronco firme.

Precauciones

- Realízalo solo si ya dominas el equilibrio con apoyo.
- Ten la silla siempre al alcance de la mano.
- Baja el pie de inmediato si pierdes estabilidad.

Materiales

Silla firme como respaldo cercano.

Paso a paso



1. Ubica la silla a un costado y párate con los pies juntos.
2. Afirma el peso en una pierna y activa el abdomen.
3. Levanta el pie contrario despegándolo del piso.
4. Sostén la posición diez segundos sin tocar la silla.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Mira un punto fijo al frente para estabilizar mejor la postura.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Postura de tándem



Objetivo

Estrechar la base de apoyo colocando un pie delante del otro.

Indicaciones

- Ten una silla cercana para sujetarte si lo necesitas.
- Coloca un pie justo delante del otro en línea recta.
- Mantén los brazos algo separados para equilibrarte.

Precauciones

- Empieza junto a la silla hasta ganar confianza.
- No cierres los ojos durante esta postura.
- Interrumpe si oscilas demasiado hacia los lados.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla a un costado y los pies juntos.
2. Adelanta un pie hasta que el talón toca la punta del otro.
3. Alinea ambos pies formando una línea recta.
4. Mantén la posición quince segundos con el tronco erguido.
5. Regresa los pies juntos y repite invirtiendo el orden.

Consejo del terapeuta:
Abre apenas los brazos como alas para ganar estabilidad.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Intermedio

Semitándem



Objetivo

Reducir la base de apoyo de forma progresiva y segura.

Indicaciones

- Adelanta medio pie respecto del otro, sin alinearlos por completo.
- Mantén un apoyo a un costado por seguridad.
- Distribuye el peso de forma pareja entre ambos pies.

Precauciones

- Elige una separación cómoda antes de reducirla más.
- Conserva el apoyo lateral al alcance de la mano.
- Detente si notas oscilaciones difíciles de controlar.

Materiales

Silla o mueble estable al costado.

Paso a paso



1. Ubica un apoyo a un costado y párate con los pies juntos.
2. Adelanta un pie hasta la mitad del largo del otro.
3. Afirma ambas plantas repartiendo el peso.
4. Sostén la posición quince segundos respirando con calma.
5. Regresa los pies juntos y cambia el pie adelantado.

Consejo del terapeuta: Aumenta el desafío acercando poco a poco los pies con el tiempo.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Ojos cerrados



Objetivo

Entrenar el equilibrio sin la ayuda de la vista.

Indicaciones

- Colócate junto a la pared para apoyarte si hace falta.
- Cierra los ojos con los pies al ancho de las caderas.
- Presta atención a las señales de tus pies y tobillos.

Precauciones

- Hazlo siempre pegado a la pared o con alguien cerca.
- Abre los ojos de inmediato si sientes que caes hacia un lado.
- Evita este ejercicio si tienes vértigo frecuente.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared con los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma bien las plantas y estabiliza el tronco.
3. Cierra los ojos manteniendo la mano cerca de la pared.
4. Sostén la posición diez segundos concentrado en tu apoyo.
5. Abre los ojos y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en las plantas de los pies para sentir el suelo.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Intermedio

Brazos cruzados



Objetivo

Sostener la postura estable sin usar los brazos para equilibrar.

Indicaciones

- Párate firme con los pies al ancho de las caderas.
- Cruza los brazos sobre el pecho.
- Mantén la mirada al frente y el cuerpo erguido.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por si necesitas soltar los brazos.
- No cierres los ojos durante esta variante.
- Suspende si pierdes el equilibrio con facilidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
2. Cruza los brazos apoyando las manos en los hombros opuestos.
3. Endereza el tronco y mira un punto fijo al frente.
4. Mantén la posición veinte segundos respirando con calma.
5. Suelta los brazos y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Respira lento y parejo para conservar la calma y la firmeza.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Extensión atrás



Objetivo

Trabajar los glúteos llevando la pierna hacia atrás con control.

Indicaciones

- Ten una silla cercana por seguridad.
- Lleva una pierna hacia atrás sin arquear la espalda.
- Mantén el tronco erguido durante el movimiento.

Precauciones

- No exageres la extensión para no forzar la zona lumbar.
- Conserva la silla al alcance de la mano.
- Suspende si sientes molestia en la espalda baja.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla cerca y los pies juntos.
2. Afirma el peso en una pierna y activa el abdomen.
3. Lleva la pierna contraria hacia atrás de forma controlada.
4. Sostén un instante apretando el glúteo.
5. Regresa el pie y repite ocho veces por lado.

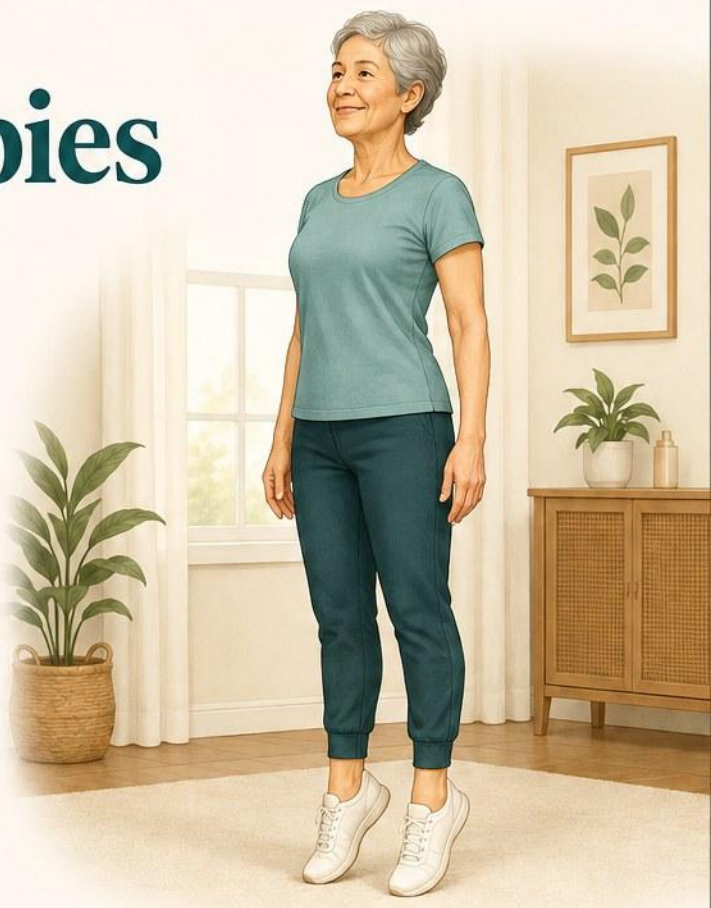
Consejo del terapeuta: Aprieta el glúteo al llevar la pierna atrás para cuidar la espalda.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Punta de pies



Objetivo

Sostener el equilibrio sobre las puntas sin ayuda de las manos.

Indicaciones

- Párate firme con los pies al ancho de las caderas.
- Sube a las puntas de los pies y mantén la posición.
- Conserva el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Ten una pared o mueble cerca por seguridad.
- Baja los talones de inmediato si pierdes estabilidad.
- Evítalo si tienes dolor persistente en los tobillos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
2. Contrae el abdomen y mira un punto fijo al frente.
3. Eleva los talones subiendo hacia las puntas de los pies.
4. Sostén la posición diez segundos sin tomarte de nada.
5. Baja los talones con control y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Crece hacia arriba con el pecho para mantenerte más estable.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Balanceo controlado



Objetivo

Dominar el desplazamiento del peso sin sostenerte de un apoyo.

Indicaciones

- Ten una silla a un costado por seguridad.
- Balancea el cuerpo con recorrido corto y suave.
- Mantén los pies fijos en el suelo.

Precauciones

- Empieza con un rango pequeño de balanceo.
- Ten la silla al alcance por si te desestabilizas.
- Detente si sientes mareo al mover el cuerpo.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla a un costado y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Desplaza el peso lentamente hacia un lado y luego al otro.
4. Controla el recorrido sin levantar los pies del piso.
5. Continúa el balanceo suave durante veinte segundos.

Consejo del terapeuta:
Muévete despacio para sentir cómo tu cuerpo recupera el centro.

PLENI ACTIVA

Equilibrio sin apoyo (avanzado)

Nivel: Avanzado

Un pie con giro



Objetivo

Combinar el apoyo en una pierna con el giro suave de la cabeza.

Indicaciones

- Ten una silla cercana por si necesitas sujetarte.
- Párate sobre un pie y gira la cabeza con lentitud.
- Mantén el tronco firme mientras mueves el cuello.

Precauciones

- Gira la cabeza muy despacio para evitar el mareo.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Baja el pie si el giro te desestabiliza.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Ubica la silla a un costado y párate con los pies juntos.
2. Afirma el peso en una pierna y levanta el otro pie.
3. Gira la cabeza lentamente hacia un lado.
4. Regresa la cabeza al centro manteniendo el equilibrio.
5. Baja el pie y repite el ejercicio con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Mueve solo el cuello y mantén los hombros quietos y relajados.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Caminar en línea



Objetivo

Mejorar la precisión del paso siguiendo una trayectoria recta.

Indicaciones

- Camina junto a la pared con una mano cerca de ella.
- Sigue una línea imaginaria o marcada en el piso.
- Apoya primero el talión y luego toda la planta.

Precauciones

- Mantén la pared al alcance de la mano por seguridad.
- Da pasos cortos si sientes inestabilidad.
- Detente y apóyate si pierdes el equilibrio.

Materiales

- Pared libre
- Línea marcada en el piso

Paso a paso



1. Ubícate al inicio de la línea con la pared a un costado.
2. Afirma el tronco y mira algunos pasos hacia adelante.
3. Da un paso apoyando el pie sobre la línea.
4. Avanza el otro pie manteniéndote sobre la trayectoria.
5. Continúa hasta completar veinte pasos con ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta: Mira hacia adelante y no a los pies para caminar más firme.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Avanzado

Talón contra punta



Objetivo

Afinar el equilibrio dinámico caminando en línea estrecha.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano a lo largo del recorrido.
- Junta el talón de un pie con la punta del otro en cada paso.
- Avanza despacio manteniendo la mirada al frente.

Precauciones

- Realízalo cerca de una pared o barra por seguridad.
- Da pasos lentos para no perder la línea.
- Interrumpe si oscilas demasiado hacia los lados.

Materiales

Barra o pared de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con el apoyo a un costado.
2. Afirma el tronco y mira algunos pasos hacia adelante.
3. Adelanta un pie hasta que el talón toca la punta del otro.
4. Avanza el pie de atrás repitiendo el contacto talón-punta.
5. Continúa así hasta completar quince pasos controlados.

Consejo del terapeuta: Abre apenas los brazos para equilibrarte durante la marcha.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Todos

Pasos laterales



Objetivo

Fortalecer las caderas con desplazamientos hacia el costado.

Indicaciones

- Mantén una mano sobre la barra de apoyo.
- Desplázate de lado juntando y separando los pies.
- Evita cruzar las piernas durante el movimiento.

Precauciones

- Conserva el agarra de la barra durante todo el trayecto.
- Da pasos cortos para no perder el equilibrio.
- Detente si sientes molestia en la cadera.

Materiales



Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a la barra y tómala con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Da un paso hacia el costado con un pie.
4. Acerca el otro pie hasta juntarlos de nuevo.
5. Continúa hasta completar veinte pasos laterales.

Consejo del terapeuta: Mantén las puntas de los pies mirando al frente todo el tiempo.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Marcha con rodillas altas



Objetivo

Activar la cadera y el equilibrio elevando bien las rodillas.

Indicaciones

- Ten una silla cerca por seguridad.
- Camina levantando las rodillas más de lo habitual.
- Mantén el tronco erguido durante los pasos.

Precauciones

- Sube las rodillas solo hasta donde te resulte cómodo.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes falta de aire o mareo.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla cerca y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Da un paso levantando la rodilla hacia el frente.
4. Apoya la planta y eleva la rodilla contraria al avanzar.
5. Continúa la marcha hasta completar veinte pasos.

Consejo del terapeuta: Acompaña cada paso con el brazo contrario para coordinar mejor.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Caminar en puntas



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas caminando sobre la punta de los pies.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared a lo largo del recorrido.
- Avanza manteniendo los talones elevados.
- Da pasos cortos y controlados.

Precauciones

- Mantén la mano en la pared durante toda la marcha.
- No subas demasiado los talones si te sientes inestable.
- Suspende ante calambre en la pantorrilla.

Materiales

- Pared libre.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con la mano en la pared.
2. Eleva los talones subiendo hacia las puntas de los pies.
3. Da un paso adelante manteniendo la punta apoyada.
4. Avanza el otro pie sin bajar los talones.
5. Continúa así hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen firme para sostener mejor la postura elevada.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Caminar en talones



Objetivo

Trabajar la parte frontal de la pierna caminando sobre los talones.

Indicaciones

- Sujétate de la barra a lo largo del recorrido.
- Avanza apoyando solo los talones y levantando las puntas.
- Mantén el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Conserva el apoyo de la barra durante toda la marcha.
- Da pasos cortos para mantener el control.
- Detente si sientes molestia en tobillos o rodillas.

Materiales

Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Ubícate junto a la barra y tómala con una mano.
2. Levanta las puntas de los pies apoyando los talones.
3. Da un paso adelante manteniendo la punta elevada.
4. Avanza el otro pie sin bajar las puntas.
5. Continúa así hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta: Ve despacio para controlar cada apoyo sobre el ta

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Pasos hacia atrás



Objetivo

Entrenar el desplazamiento hacia atrás de manera segura.

Indicaciones

- Ten un apoyo detrás de ti por seguridad.
- Retrocede con pasos cortos y controlados.
- Apoya primero la punta y luego el talón al retroceder.

Precauciones

- Asegúrate de que el espacio detrás esté despejado.
- Mantén un apoyo al alcance de la mano.
- Avanza muy despacio para no tropezar.

Materiales

- Barra o mueble de apoyo detrás.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y el espacio libre detrás de ti.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Da un paso hacia atrás apoyando primero la punta del pie.
4. Baja el talón y traslada el peso con control.
5. Continúa retrocediendo hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta: Gira apenas la cabeza para verificar que el camino esté libre.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Intermedio

Zigzag suave



Objetivo

Mejorar el control al cambiar de dirección mientras caminas.

Indicaciones

- Pide a un acompañante que camine a tu lado.
- Avanza describiendo curvas suaves hacia un lado y el otro.
- Mantén el ritmo tranquilo y los pasos cortos.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado y bien iluminado.
- Ten a alguien cerca por si necesitas ayuda.
- No hagas giros bruscos que te desestabilicen.

Materiales

- Espacio despejado
- Acompañante de apoyo

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con el acompañante al lado.
2. Afirma el tronco y mira algunos pasos hacia adelante.
3. Avanza inclinando la trayectoria suavemente hacia un lado.
4. Cambia de dirección describiendo una curva hacia el otro lado.
5. Continúa el zigzag hasta completar veinte pasos.

Consejo del terapeuta: Anticipa cada cambio de dirección mirando hacia dónde vas.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Todos

Marcha con pausas



Objetivo

Entrenar el arranque y la detención del paso con control.

Indicaciones

- Ten un apoyo al alcance a lo largo del recorrido.
- Camina y detente cada varios pasos.
- Estabilízate por completo antes de reanudar la marcha.

Precauciones

- Apóyate si lo necesitas durante las pausas.
- Detente con suavidad, sin frenar de golpe al inicio.
- Suspende si sientes inestabilidad al detenerte.

Materiales

Barra o pared de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Ubícate al inicio del recorrido con el apoyo cercano.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Da varios pasos con ritmo tranquilo.
4. Detente por completo y estabiliza el cuerpo unos segundos.
5. Reanuda la marcha y repite hasta completar veinte pasos.

Consejo del terapeuta:
Aprovecha cada pausa para recuperar tu centro de equilibrio.

PLENI ACTIVA

Marcha y desplazamiento

Nivel: Avanzado

Cruce de piernas



Objetivo

Trabajar la coordinación cruzando una pierna delante de la otra.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared a lo largo del recorrido.
- Avanza de lado cruzando una pierna por delante.
- Mantén el tronco erguido y estable.

Precauciones

- Conserva el apoyo de la pared durante todo el trayecto.
- Da pasos cortos para no enredar las piernas.
- Detente si pierdes el equilibrio al cruzar.

Materiales

- Pared libre.

Paso a paso



1. Colócate de lado junto a la pared con una mano apoyada.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Cruza una pierna por delante de la otra dando un paso lateral.
4. Descruza llevando el pie de atrás hacia el costado.
5. Continúa asi hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta: Ve despacio para controlar cada cruce sin trabarte.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Peso lado a lado



Objetivo

Educar el traslado del peso corporal entre ambas piernas.

Indicaciones

- Sostén la silla con una mano por seguridad.
- Traslada el peso de una pierna a la otra sin levantar los pies.
- Mantén el movimiento lento y controlado.

Precauciones

- Conserva el apoyo durante todo el ejercicio.
- No exageres el desplazamiento hacia los lados.
- Detente si sientes molestia en las caderas.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y tómala con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Traslada el peso hacia una pierna sintiendo la carga.
4. Regresa al centro y desplaza el peso hacia la otra pierna.
5. Alterna con suavidad hasta completar doce repeticiones.

Consejo del terapeuta: Siente cómo cada pierna recibe el peso de forma pareja.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Peso adelante y atrás



Objetivo

Controlar el desplazamiento del peso en sentido delantero y trasero.

Indicaciones

- Apóyate en un mueble firme con una mano.
- Mueve el peso hacia la punta y luego hacia el talón.
- Mantén los pies fijos en el piso.

Precauciones

- No lleves el peso más allá de tu comodidad.
- Conserva el apoyo durante todo el ejercicio.
- Detente si sientes que caes hacia atrás.

Materiales

Mueble o silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto al apoyo y tómalo con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Desplaza el peso hacia la punta de los pies.
4. Regresa y lleva el peso hacia los talones.
5. Alterna adelante y atrás hasta completar doce repeticiones.

Consejo del terapeuta: Muévete despacio para mantener siempre el control del centro.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Círculos de cadera



Objetivo

Movilizar la cadera con giros suaves para ganar soltura.

Indicaciones

- Sujétate de la barra con ambas manos.
- Gira la cadera describiendo círculos amplios y lentos.
- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

Precauciones

- Haz círculos pequeños al inicio y auméntalos con cuidado.
- Conserva el agarra de la barra durante el ejercicio.
- Detente si sientes molestia en la zona lumbar.

Materiales

- Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a la barra y tómala con las dos manos.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y flexiona apenas las rodillas.
3. Gira la cadera describiendo un círculo hacia un lado.
4. Completa varios giros y cambia al sentido contrario.
5. Realiza diez círculos por lado con movimiento suave.

Consejo del terapeuta: Imagina que dibujas un círculo grande con la cintura.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Intermedio

Balanceo diagonal



Objetivo

Desplazar el peso en diagonal para desafiar el equilibrio.

Indicaciones

- Apoya una mano en un mueble firme.
- Lleva el peso hacia una esquina imaginaria y luego a la opuesta.
- Mantén los pies fijos en el suelo.

Precauciones

- Empieza con recorridos cortos en diagonal.
- Conserva el apoyo durante todo el ejercicio.
- Detente si sientes mareo al inclinarte.

Materiales



Mueble o silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto al apoyo y tómalo con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Desplaza el peso hacia una diagonal delantera.
4. Regresa al centro y lleva el peso a la diagonal opuesta.
5. Alterna las diagonales hasta completar diez repeticiones.

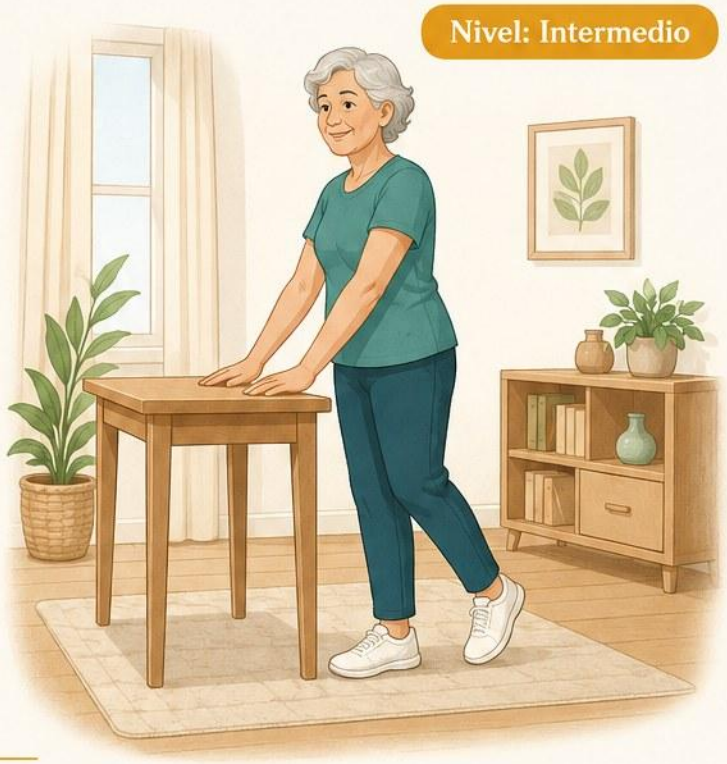
Consejo del terapeuta: Piensa en las cuatro esquinas de un cuadrado bajo tus pies.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Intermedio

Peso a un pie



Objetivo

Cargar todo el peso en una pierna para reforzar la estabilidad.

Indicaciones

- Apoya las manos en la mesa estable.
- Traslada todo el peso hacia una pierna.
- Mantén el pie contrario apenas apoyado.

Materiales



Mesa estable.

Precauciones

- No levantes por completo el pie contrario si dudas.
- Conserva las manos sobre la mesa por seguridad.
- Detente si sientes inestabilidad marcada.

Paso a paso



1. Ubícate frente a la mesa y apoya ambas manos sobre ella.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Traslada todo el peso hacia una pierna.
4. Sostén la carga diez segundos respirando con calma.
5. Regresa al centro y cambia hacia la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Aprieta suavemente el muslo que carga el peso para sentirte firme.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Transferencia lenta



Objetivo

Pasar el peso de pie a pie con máximo control y lentitud.

Indicaciones

- Ten un apoyo al alcance de la mano.
- Traslada el peso muy despacio de un pie al otro.
- Percibe cómo cada pie recibe la carga.

Precauciones

- Mantén un apoyo cercano por seguridad.
- No aceleres la transferencia del peso.
- Detente si pierdes el equilibrio en el cambio.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Lleva el peso de forma muy lenta hacia un pie.
4. Detente un instante sintiendo la carga sobre esa pierna.
5. Transfiere el peso al otro pie y repite doce veces.

Consejo del terapeuta: Cuanto más lento vayas, más control ganas sobre tu equilibrio.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Paso y regreso



Objetivo

Practicar el avance y retorno de un pie con el peso controlado.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Da un paso al frente y regresa a la posición inicial.
- Controla el traslado del peso en cada movimiento.

Precauciones

- Da pasos cortos hasta ganar confianza.
- Mantén el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad al regresar.

Materiales



Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies juntos.
2. Afirma el peso y estabiliza el tronco.
3. Da un paso al frente apoyando primero el talón.
4. Traslada el peso adelante y luego regresa el pie.
5. Repite diez veces con una pierna y cambia a la otra.

Consejo del terapeuta: Apoya con suavidad para controlar el peso al ir y volver.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Intermedio

Inclinación con peso



Objetivo

Combinar la inclinación del cuerpo con la carga en una pierna.

Indicaciones

- Ten una silla cerca por seguridad.
- Inclina el cuerpo cargando el peso sobre una pierna.
- Mantén la espalda recta durante la inclinación.

Precauciones

- Inclínate solo hasta donde mantengas el control.
- Conserva la silla al alcance de la mano.
- Detente si sientes mareo al inclinarte.

Materiales

- Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla cerca y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y contrae el abdomen.
3. Inclina el tronco hacia un lado cargando esa pierna.
4. Sostén un instante manteniendo la espalda recta.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado, diez veces por lado.

Consejo del terapeuta: Mueve el peso con la cadera y mantén el pecho abierto.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Avanzado

Peso en tándem



Objetivo

Desafiar la estabilidad trasladando el peso en base estrecha.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Coloca un pie delante del otro en línea.
- Mueve el peso hacia adelante y hacia atrás con control.

Precauciones

- Mantén un apoyo al alcance de la mano.
- Reduce el recorrido si sientes inestabilidad.
- Detente si oscilas demasiado hacia los lados.

Materiales



Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y coloca un pie delante del otro.
2. Alinea los pies formando una línea y afirma las plantas.
3. Traslada el peso hacia el pie de adelante.
4. Regresa el peso hacia el pie de atrás con control.
5. Alterna adelante y atrás hasta completar diez repeticiones.

Consejo del terapeuta:
Abre apenas los brazos para equilibrarte en la base estrecha.

PLENI ACTIVA

Cambios de peso

Nivel: Todos

Balanceo rítmico



Objetivo

Trasladar el peso al ritmo para soltar el movimiento con firmeza.

Indicaciones

- Sostén un apoyo firme con una mano.
- Balancea el peso de un pie al otro siguiendo un ritmo.
- Mantén los pies fijos en el suelo.

Precauciones

- Conserva el apoyo firme durante todo el ejercicio.
- Mantén un ritmo suave, sin movimientos bruscos.
- Detente si sientes mareo con el balanceo.

Materiales

- Barra o mueble firme.

Paso a paso



1. Párate junto al apoyo y tómalo con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Traslada el peso hacia un pie siguiendo un ritmo tranquilo.
4. Regresa y desplaza el peso hacia el otro pie.
5. Continúa el balanceo rítmico durante veinte segundos.

Consejo del terapeuta:
Acompaña el balanceo con una canción lenta que te guste.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Círculos de tobillo



Objetivo

Mejorar la movilidad del tobillo con giros en ambos sentidos.

Indicaciones

- Siéntate y levanta apenas un pie del piso.
- Gira el tobillo describiendo círculos amplios.
- Alterna el sentido del giro.

Precauciones

- Haz círculos suaves sin forzar la articulación.
- Detente si sientes dolor al girar el tobillo.
- Sujeta el muslo si necesitas estabilizar la pierna.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Levanta un pie unos centímetros del suelo.
3. Gira el tobillo describiendo círculos hacia un lado.
4. Cambia y gira el tobillo hacia el lado contrario.
5. Realiza diez círculos por lado y cambia de pie.

Consejo del terapeuta: Dibuja círculos grandes con la punta del pie para soltar el tobillo.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Elevar talones sentado



Objetivo

Reforzar las pantorrillas levantando los talones desde la silla.

Indicaciones

- Siéntate con los pies apoyados y separados al ancho de las caderas.
- Levanta ambos talones subiendo a las puntas.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Mantén las puntas apoyadas todo el tiempo.
- No rebotes al bajar los talones.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Separa los pies al ancho de las caderas.
3. Levanta ambos talones subiendo hacia las puntas.
4. Sostén un instante arriba apretando las pantorrillas.
5. Baja los talones con control y repite quince veces.

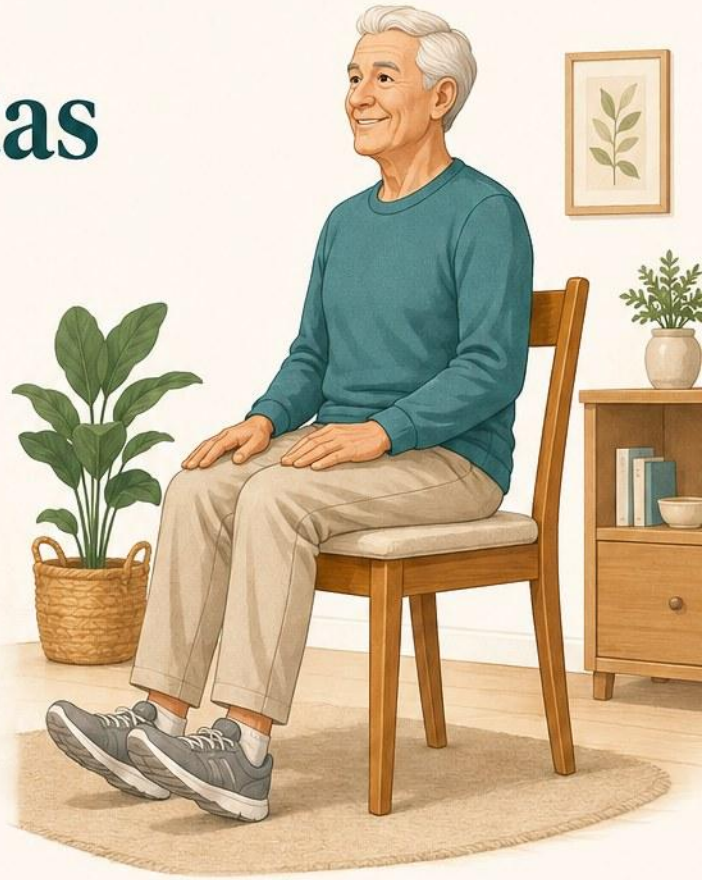
Consejo del terapeuta: Puedes apoyar las manos en los muslos para hacerlo más fácil.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Elevar puntas sentado



Objetivo

Fortalecer la parte frontal de la pierna elevando las puntas.

Indicaciones

- Siéntate con los pies apoyados y los talones fijos.
- Levanta ambas puntas manteniendo los talones en el piso.
- Baja las puntas con control.

Precauciones

- Mantén los talones apoyados durante todo el movimiento.
- Evita levantar las puntas de golpe.
- Detente si sientes rigidez en el tobillo.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Mantén los talones fijos en el suelo.
3. Levanta ambas puntas hacia el techo con lentitud.
4. Sostén un instante sintiendo el frente de la pierna.
5. Baja las puntas con control y repite quince veces.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en la lentitud para trabajar mejor el músculo frontal.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Rodar una pelota



Objetivo

Estimular la plantra del pie rodando una pelota bajo ella.

Indicaciones

- Siéntate con la espalda apoyada y una pelota bajo un pie.
- Rueda la pelota adelante y atrás con la planta.
- Aplica una presión suave y cómoda.

Precauciones

- Usa una pelota firme pero no dura para evitar molestias.
- No apliques demasiada presión sobre la planta.
- Detente si sientes dolor en el pie.

Materiales



Silla firme



Pelota pequeña

Paso a paso



Siéntate con la espalda recta y coloca la pelota bajo un pie.



Apoya la planta sobre la pelota con presión suave.



Rueda la pelota hacia adelante estirando el pie.



Rueda la pelota hacia atrás recogiendo el pie.



Continúa veinte segundos y cambia al otro pie.

Consejo del terapeuta:
Recorre toda la planta, desde el talón hastra los dedos.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Tomar tela con dedos



Objetivo

Fortalecer los dedos del pie juntando una tela desde el piso.

Indicaciones

- Siéntate con una tela o toalla bajo los pies.
- Junta la tela usando solo los dedos del pie.
- Suelta la tela y repite el agarra.

Precauciones

- Realiza el movimiento sin forzar los dedos.
- Detente si sientes calambre en el pie.
- Usa una tela lisa para deslizarla con facilidad.

Materiales

- Silla firme
- Toalla o tela

Paso a paso



1 Siéntate con la espalda recta y extiende una tela bajo un pie.

2 Apoya la planta sobre la tela con el talón fijo.

3 Junta la tela flexionando los dedos del pie.

4 Suelta la tela estirando los dedos.

5 Repite diez veces y cambia al otro pie.

Consejo del terapeuta: Imagina que recoges la tela como si tomaras arena con los dedos.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Todos

Puntas de pie de pie



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas de pie subiendo a las puntas.

Indicaciones

- Sostén el respaldo de la silla con ambas manos.
- Sube a las puntas de los pies con lentitud.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Conserva el agarra de la silla durante el ejercicio.
- No subas de golpe ni rebotes al bajar.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Párate detrás de la silla y toma el respaldo con las dos manos.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Eleva los talones subiendo hacia las puntas de los pies.
4. Sostén un instante arriba apretando las pantorrillas.
5. Baja los talones con control y repite quince veces.

Consejo del terapeuta: Sube y baja despacio para aprovechar todo el recorrido.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Talones de pie



Objetivo

Trabajar la parte frontal de la pierna parándote sobre los talones.

Indicaciones

- Apoya ambas manos en la pared por seguridad.
- Levanta las puntas de los pies y apóyate en los talones.
- Sostén la posición con el tronco erguido.

Precauciones

- Mantén las manos en la pared durante todo el ejercicio.
- No inclines el cuerpo hacia atrás.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared y apoya ambas manos sobre ella.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma los talones.
3. Levanta las puntas de los pies apoyándote en los talones.
4. Sostén la posición unos segundos con el tronco firme.
5. Baja las puntas con control y repite quince veces.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen activo para no irte hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Fuerza de tobillo y pie

Nivel: Avanzado

Caminar en el borde



Objetivo

Reforzar los tobillos caminando sobre el borde externo del pie.

Indicaciones

- Ten un apoyo al alcance a lo largo del recorrido.
- Apoya el borde externo de los pies al caminar.
- Da pasos cortos y controlados.

Precauciones

- Realízalo cerca de una pared o barra por seguridad.
- No fuerces el giro del tobillo hacia afuera.
- Detente si sientes molestia en el pie o el tobillo.

Materiales

Barra o pared de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con el apoyo cercano.
2. Gira levemente los pies para apoyar el borde externo.
3. Da un paso adelante manteniendo ese apoyo.
4. Avanza el otro pie sobre el borde externo.
5. Continúa así hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta:
Ve muy despacio y respeta el rango cómodo del tobillo.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Intermedio

Rodilla y mano opuesta



Objetivo

Estimular la coordinación cruzada tocando la rodilla contraria.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Sube una rodilla y tócala con la mano del lado opuesto.
- Alterna los lados con ritmo tranquilo.

Precauciones

- Mantén el apoyo al alcance de la mano.
- No subas la rodilla más de lo cómodo.
- Detente si pierdes el equilibrio al cruzar.

Materiales

- Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Levanta una rodilla y tócala con la mano contraria.
4. Baja el pie y regresa la mano a la posición inicial.
5. Alterna los lados hasta completar diez toques por lado.

Consejo del terapeuta:
Lleva la mano hacia la rodilla, no la rodilla hacia la mano.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Intermedio

Paso y palmada



Objetivo

Combinar el paso al frente con una palmada para coordinar.

Indicaciones

- Ten una silla cerca por seguridad.
- Da un paso adelante y acompaña con una palmada.
- Mantén el ritmo suave y controlado.

Precauciones

- Da pasos cortos hasta ganar confianza.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad al soltar las manos.

Materiales

- Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla cerca y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Da un paso al frente apoyando primero el talón.
4. Acompaña el paso con una palmada frente al pecho.
5. Regresa el pie y repite diez veces alternando piernas.

Consejo del terapeuta:
Coordina la palmada con el momento en que apoyas el pie.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Avanzado

Talón y mano



Objetivo

Trabajar la coordinación tocando el talón con la mano opuesta.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Lleva el talón hacia atrás y tócalo con la mano contraria.
- Mantén el tronco estable durante el movimiento.

Precauciones

- Realiza el movimiento sin forzar la rodilla.
- Conserva el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si pierdes el equilibrio al girar.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el peso en una pierna y estabiliza el tronco.
3. Flexiona la otra rodilla llevando el talón hacia atrás.
4. Toca el talón con la mano del lado opuesto.
5. Baja el pie y repite ocho veces por lado.

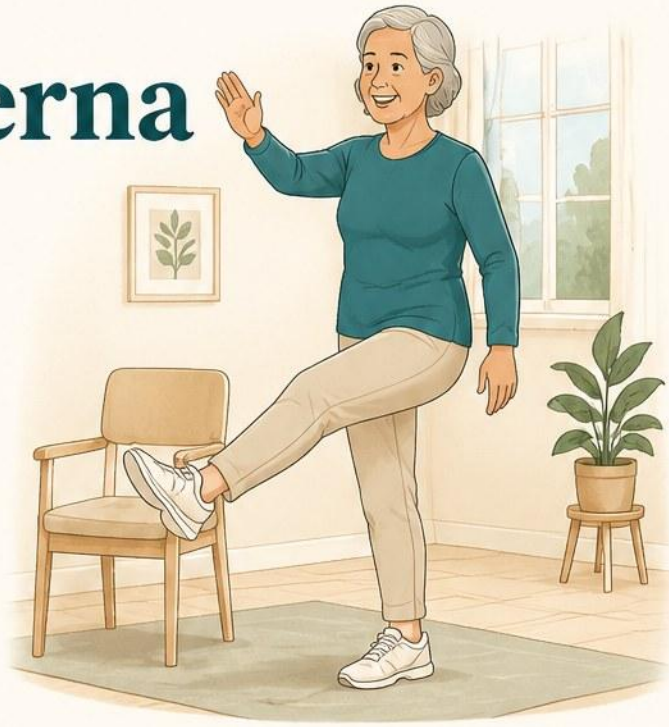
Consejo del terapeuta: Gira apenas el tronco para alcanzar el talón sin forzar.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Avanzado

Brazo y pierna



Objetivo

Coordinar el brazo y la pierna del mismo lado con estabilidad.

Indicaciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- Levanta el brazo y la pierna del mismo lado a la vez.
- Baja ambos con control antes de cambiar de lado.

Precauciones

- Mantén el apoyo al alcance de la mano.
- No eleves la pierna más de lo cómodo.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el peso en una pierna y contrae el abdomen.
3. Levanta el brazo y la pierna del mismo lado al mismo tiempo.
4. Sostén un instante manteniendo el tronco firme.
5. Baja brazo y pierna y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta: Mueve el brazo y la pierna de forma pareja y coordinada.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Todos

Pelota de mano a mano



Objetivo

Ejercitar la coordinación pasando una pelota entre las manos.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Pasa una pelota de una mano a la otra frente al cuerpo.
- Mantén los pies firmes en el suelo.

Precauciones

- Usa una pelota liviana y fácil de sostener.
- Ten el apoyo al alcance por si te desestabilizas.
- Detente si sientes inestabilidad al mover los brazos.

Materiales



Pelota liviana



Silla de apoyo cercana

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Toma la pelota con una mano frente al cuerpo.
3. Pasa la pelota a la otra mano por delante del pecho.
4. Regresa la pelota a la mano inicial.
5. Continúa el intercambio durante veinte segundos.

Consejo del terapeuta: Sigue la pelota con la mirada para entrenar también la vista.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Intermedio

Marcha coordinada



Objetivo

Coordinar brazos y piernas opuestos como en una caminata natural.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared si lo necesitas.
- Marcha en el lugar moviendo el brazo opuesto a la pierna.
- Mantén un ritmo cómodo y constante.

Precauciones

- Ten la pared al alcance por seguridad.
- No subas las rodillas más de lo cómodo.
- Detente si sientes falta de aire o mareo.

Materiales

- Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared con los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Levanta una rodilla y adelanta el brazo contrario.
4. Baja la pierna y alterna con el otro brazo y pierna.
5. Continúa la marcha coordinada durante veinte pasos.

Consejo del terapeuta: Mueve brazo y pierna opuestos como al caminar por la calle.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Intermedio

Toca de puntas



Objetivo

Coordinar el apoyo y el alcance tocando la punta del pie.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Adelanta un pie y toca la punta con la mano.
- Mantén la espalda lo más recta posible.

Precauciones

- Inclínate solo hasta donde te resulte cómodo.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes mareo al agacharte.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el peso y estabiliza el tronco.
3. Adelanta un pie apoyando el talón en el piso.
4. Inclínate desde la cadera y toca la punta del pie con la mano.
5. Regresa a la vertical y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta: Dobla la cadera hacia atrás para cuidar tu espalda al bajar.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Avanzado

Círculos con brazos



Objetivo

Sumar el giro de los brazos al apoyo sobre un pie.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Párate sobre un pie y gira los brazos en círculos.
- Mantén el tronco estable mientras mueves los brazos.

Precauciones

- Haz círculos suaves y controlados.
- Baja el pie si pierdes el equilibrio.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.

Materiales



Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies juntos.
2. Afirma el peso en una pierna y levanta el otro pie.
3. Gira ambos brazos describiendo círculos hacia adelante.
4. Cambia el sentido girando los brazos hacia atrás.
5. Baja el pie y repite diez segundos por lado.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en la pierna de apoyo mientras giras los brazos.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Intermedio

Paso y alcance



Objetivo

Coordinar un paso con el alcance de un objeto de forma segura.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Da un paso al frente y alcanza un objeto colocado adelante.
- Regresa a la posición inicial con control.

Precauciones

- Coloca el objeto a una altura cómoda y alcanzable.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad al estirarte.

Materiales

- Objeto liviano
- Silla de apoyo cercana

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y el objeto ubicado al frente.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Da un paso adelante apoyando primero el talón.
4. Estírate y alcanza el objeto con una mano.
5. Regresa el pie y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Mira el objeto antes de estirarte para calcular la distancia.

PLENI ACTIVA

Coordinación pie-mano

Nivel: Todos

Ritmo con pies



Objetivo

Marcar un ritmo con los pies para entrenar la coordinación.

Indicaciones

- Sujeta la silla con una mano por seguridad.
- Golpea suavemente el piso con los pies siguiendo un ritmo.
- Alterna los pies de forma pareja.

Precauciones

- Conserva el agarra de la silla durante el ejercicio.
- Mantén un ritmo cómodo, sin apurarte.
- Detente si sientes molestia en los pies.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y tómala con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Marca un ritmo golpeando suavemente con la punta de un pie.
4. Alterna con el otro pie manteniendo el compás.
5. Continúa el ritmo durante veinte segundos.

Consejo del terapeuta: Sigue el ritmo de una canción lenta para hacerlo más ameno.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Giro de 90 grados



Objetivo

Practicar el giro de un cuarto de vuelta con control.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared por seguridad.
- Gira un cuarto de vuelta dando pasos cortos.
- Mantén la mirada al frente durante el giro.

Precauciones

- Gira despacio para no marearte.
- Ten la pared al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad al girar.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared con una mano apoyada.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira un cuarto de vuelta dando pasos pequeños.
4. Estabilízate por completo al terminar el giro.
5. Regresa a la posición inicial y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: Divide el giro en pasitos cortos para mantener el control.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Avanzado

Giro de 180 grados



Objetivo

Dominar el giro de media vuelta de manera segura.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Gira media vuelta con pasos cortos y lentos.
- Mantén el tronco erguido durante el giro.

Precauciones

- Gira muy despacio para no perder el equilibrio.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes mareo al girar.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira media vuelta dando pasos pequeños en semicírculo.
4. Estabilízate por completo al terminar el giro.
5. Regresa a la posición inicial y repite seis veces.

Consejo del terapeuta: Mueve los pies en pasitos y no gires todo el cuerpo de golpe.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Giro paso a paso



Objetivo

Girar con pasos cortos y ordenados manteniendo el apoyo.

Indicaciones

- Sujeta la barra con una mano durante el giro.
- Da pasos cortos para rotar poco a poco.
- Mantén la mirada al frente entre cada paso.

Precauciones

- Conserva el agarra de la barra durante el giro.
- No arrastres los pies para evitar tropezar.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales



Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a la barra y tómala con una mano.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Da un paso corto rotando levemente el cuerpo.
4. Continúa con pasos pequeños hasta completar el giro.
5. Estabilízate y repite seis giros por lado.

Consejo del terapeuta:
Levanta bien los pies en cada paso para no arrastrarlos.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Giro con silla



Objetivo

Practicar el giro alrededor de un punto de apoyo firme.

Indicaciones

- Toma el respaldo de la silla como eje del giro.
- Gira alrededor de la silla dando pasos cortos.
- Mantén el agarra mientras rotas.

Precauciones

- Verifica que la silla sea estable y no tenga ruedas.
- Da pasos cortos para no perder el ritmo.
- Detente si sientes mareo al girar.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y toma el respaldo con una mano.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Da pasos cortos rodeando la silla poco a poco.
4. Cambia de mano en el respaldo a medida que giras.
5. Completa el giro y repite seis veces.

Consejo del terapeuta: Usa la silla como eje firme y muévete a su alrededor con calma.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Cambio de dirección



Objetivo

Entrenar el cambio de rumbo mientras caminas con seguridad.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Camina y cambia de dirección de forma controlada.
- Reduce la velocidad antes de cada cambio.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- No hagas cambios bruscos que te desestabilicen.

Materiales

Barra o pared de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con el apoyo cercano.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Camina varios pasos con ritmo tranquilo.
4. Reduce la velocidad y cambia de dirección con pasos cortos.
5. Continúa alternando direcciones hasta completar diez cambios.

Consejo del terapeuta:
Mira hacia dónde vas antes de cambiar de dirección.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Todos

Giro de cabeza



Objetivo

Acostumbrar al cuerpo a girar la cabeza sin perder el equilibrio.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Gira solo la cabeza hacia un lado y luego al otro.
- Mantén el cuerpo quieto mientras mueves el cuello.

Precauciones

- Gira la cabeza muy despacio para evitar mareos.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si aparece vértigo al girar.

Materiales



Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira la cabeza lentamente hacia un lado.
4. Regresa al centro y gira la cabeza hacia el otro lado.
5. Alterna los giros hasta completar diez por lado.

Consejo del terapeuta: Mueve solo el cuello y mantén los hombros relajados y quietos.

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Media vuelta lenta



Objetivo

Realizar una media vuelta muy controlada junto a la pared.

Indicaciones

- Camina o gira junto a la pared con una mano cerca.
- Da media vuelta con la mayor lentitud posible.
- Mantén el tronco erguido durante el giro.

Precauciones

- Gira muy despacio para conservar el control.
- Ten la pared al alcance de la mano.
- Detente si sientes mareo al girar.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared con una mano apoyada.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira el cuerpo muy despacio hacia un lado.
4. Continúa la media vuelta con pasos cortos.
5. Estabilízate al terminar y repite seis veces.

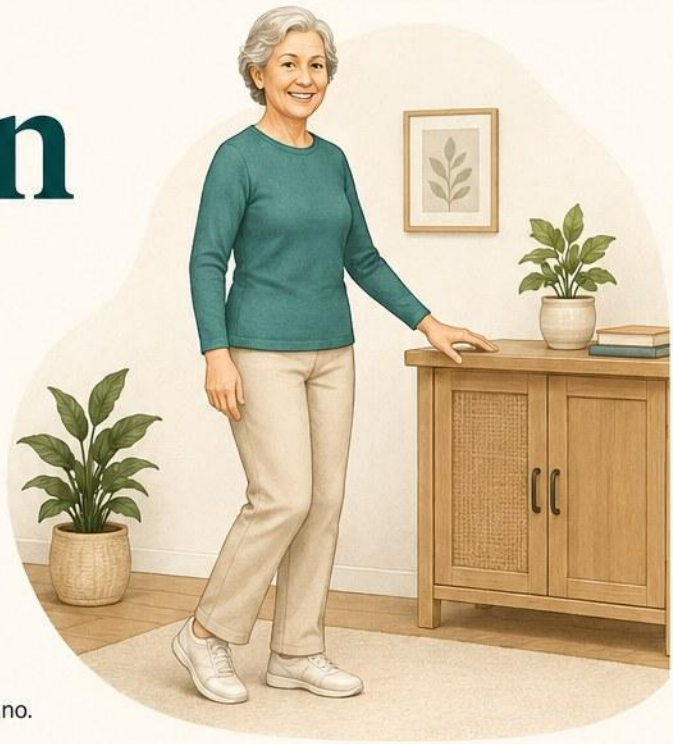
Consejo del terapeuta:
Cuanto más lento gires, más seguro y controlado será el giro.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Intermedio

Giro con pausa



Objetivo

Dividir el giro con una pausa para recuperar el equilibrio.

Indicaciones

- Ten un apoyo firme al alcance de la mano.
- Gira una parte, detente y estabilízate antes de seguir.
- Mantén la mirada al frente en cada pausa.

Precauciones

- Realiza la pausa siempre que sientas inseguridad.
- Conserva el apoyo firme durante el giro.
- Detente por completo si aparece mareo.

Materiales

Barra o mueble firme cercano.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo firme al alcance de la mano.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira una parte del recorrido con pasos cortos.
4. Detente y estabiliza el cuerpo por completo.
5. Completa el giro y repite seis veces.

Consejo del terapeuta:
Aprovecha la pausa para sentir tu centro antes de continuar.

PLENI ACTIVA

Giros seguros

Nivel: Avanzado

Pivote de talón



Objetivo

Girar apoyándote sobre el talón con control del cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta la barra con una mano durante el giro.
- Pivotea el cuerpo apoyando el peso en el talón.
- Mantén el tronco erguido mientras giras.

Precauciones

- Conserva el agarra de la barra durante el giro.
- No fuerces la rotación de la rodilla.
- Detente si sientes molestia en el tobillo o la rodilla.

Materiales

- Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a la barra y tómala con una mano.
2. Afirma el peso sobre el talón de un pie.
3. Pivotea el cuerpo girando sobre ese talón.
4. Regresa a la posición inicial con control.
5. Repite ocho pivotes por lado.

Consejo del terapeuta: Deja que la punta del pie guíe el giro sobre el talón.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Giro completo



Objetivo

Completar una vuelta entera con máxima seguridad y control.

Indicaciones

- Pide a un acompañante que esté a tu lado.
- Gira una vuelta completa con pasos cortos y lentos.
- Mantén la mirada al frente durante el giro.

Precauciones

- Realízalo solo si dominas los giros de media vuelta.
- Ten al acompañante cerca por seguridad.
- Detente y estabilízate si sientes mareo.

Materiales

- Acompañante de apoyo
- Espacio despejado

Paso a paso



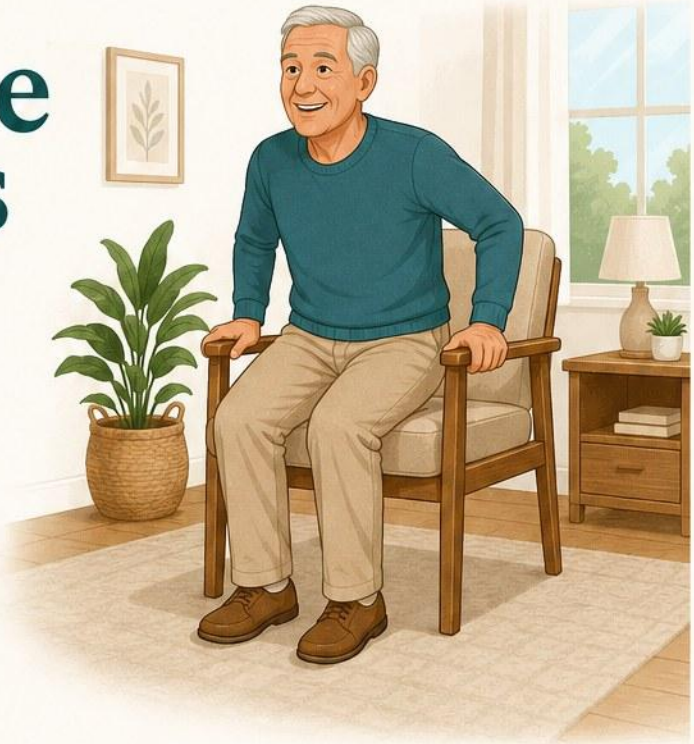
1. Párate en un espacio despejado con el acompañante al lado.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira dando pasos cortos hacia un lado.
4. Continúa el giro hasta completar la vuelta entera.
5. Estabilízate al terminar y repite cuatro veces.

Consejo del terapeuta:
Divide la vuelta en muchos pasitos para no perder el control.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Levantarse con manos



Objetivo

Ponerte de pie usando los apoyabrazos con buena técnica.

Indicaciones

- Siéntate en el borde de la silla con los pies apoyados.
- Empuja los apoyabrazos para impulsarte hacia arriba.
- Estira las piernas con control al levantarte.

Precauciones

- Verifica que la silla sea firme y estable.
- Coloca los pies bien apoyados antes de impulsarte.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.



Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Apoya las manos en los apoyabrazos.
3. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
4. Empuja con las manos y las piernas para ponerte de pie.
5. Estabilízate erguido y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Lleva la nariz sobre las puntas de los pies antes de subir.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Sentarse controlado



Objetivo

Bajar a la silla de forma lenta y controlada usando los brazos.

Indicaciones

- Párate de espaldas a la silla con las piernas cerca del asiento.
- Baja despacio apoyando las manos en los apoyabrazos.
- Controla el descenso hasta sentarte por completo.

Precauciones

- Asegúrate de sentir la silla detrás antes de bajar.
- No te dejes caer de golpe sobre el asiento.
- Detente si sientes inestabilidad al bajar.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Párate de espaldas a la silla hasta rozarla con las piernas.
2. Lleva las manos hacia los apoyabrazos.
3. Flexiona las rodillas llevando la cadera hacia atrás.
4. Baja despacio controlando el descenso con los brazos.
5. Siéntate por completo y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Baja como si dejaras un vaso frágil, sin golpes ni prisa.

Sentarse y levantarse

Nivel: Avanzado

Levantarse sin manos



Objetivo

Ponerte de pie usando solo la fuerza de las piernas.

Indicaciones

- Siéntate en el borde con los pies bien apoyados.
- Cruza los brazos sobre el pecho.
- Impúlsate hacia arriba con las piernas.

Precauciones

- Coloca una silla firme detrás por seguridad.
- Realízalo solo si te sientes seguro sin las manos.
- Detente si sientes mareo o debilidad al subir.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Cruza los brazos apoyando las manos en los hombros opuestos.
3. Inclina el tronco hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie sin usar las manos.
5. Estabilízate erguido y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: Impúlsate desde los talones y aprieta los muslos al subir.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Borde de la silla



Objetivo

Practicar el deslizamiento al borde antes de levantarte.

Indicaciones

- Siéntate y deslízate hacia el borde del asiento.
- Apoya bien los pies antes de levantarte.
- Usa las manos como apoyo al ponerte de pie.

Precauciones

- No te deslices tan al borde que pierdas estabilidad.
- Verifica que la silla sea firme.
- Detente si sientes inseguridad al avanzar en el asiento.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.
2. Deslízate poco a poco hacia el borde del asiento.
3. Apoya los pies bajo las rodillas con firmeza.
4. Inclina el tronco y levántate usando las manos como apoyo.
5. Estabilízate erguido y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Acercarte al borde facilita levantarte con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Sentarse y levantarse

Nivel: Intermedio

Sentado a parado lento



Objetivo

Ponerte de pie muy despacio para reforzar el control muscular.

Indicaciones

- Siéntate en el borde con los pies apoyados.
- Levántate contando hasta cinco de forma lenta.
- Mantén el control durante todo el ascenso.

Precauciones

- Ten apoyabrazos o una silla firme por seguridad.
- No aceleres el movimiento al final.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
3. Comienza a subir contando lentamente hasta cinco.
4. Estira las piernas de forma progresiva y controlada.
5. Estabilízate erguido y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta:
La lentitud fortalece más los músculos que levantarte rápido.

PLENI ACTIVA

Sentarse y levantarse

Nivel: Intermedio

Media elevación



Objetivo

Trabajar la fuerza levantándote a media altura y volviendo.

Indicaciones

- Siéntate en el borde con los pies apoyados.
- Levántate a media altura sin llegar a pararte del todo.
- Regresa al asiento con control.

Precauciones

- Ten apoyabrazos o una silla firme por seguridad.
- No bajes de golpe al regresar.
- Detente si sientes fatiga en los muslos.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
3. Levántate a media altura flexionando las rodillas.
4. Sostén un instante y baja de nuevo al asiento con control.
5. Repite el movimiento diez veces.

Consejo del terapeuta: Detenerte a media altura trabaja fuerte los muslos.

PLENI ACTIVA

Sentarse y levantarse

Nivel: Todos

Impulso con piernas



Objetivo

Usar la fuerza de las piernas para levantarte con eficiencia.

Indicaciones

- Siéntate en el borde con los pies bien apoyados.
- Sujeta los apoyabrazos como guía, no como fuerza principal.
- Impúlsate empujando con las piernas.

Precauciones

- Verifica que la silla sea firme y estable.
- Coloca los pies bajo las rodillas antes de impulsarte.
- Detente si sientes mareo al levantarte.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Apoya las manos con suavidad en los apoyabrazos.
3. Inclina el tronco hacia adelante.
4. Empuja con las piernas usando las manos solo como guía.
5. Estabilízate erguido y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Deja que las piernas hagan el trabajo y las manos solo guíen.

PLENI ACTIVA

Sentarse y levantarse

Nivel: Intermedio

Pausa al pararse



Objetivo

Estabilizarte con una pausa después de ponerte de pie.

Indicaciones

- Levántate y detente por completo al quedar erguido.
- Estabiliza el cuerpo antes de dar cualquier paso.
- Mantén la mirada al frente durante la pausa.

Precauciones

- Ten un apoyo firme al alcance de la mano.
- Haz la pausa sobre todo si sueles marearte al pararte.
- Vuelve a sentarte si aparece mareo.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.
2. Inclina el tronco y levántate con apoyo de las manos.
3. Quédate erguido y detente por completo.
4. Estabiliza el cuerpo respirando con calma unos segundos.
5. Vuelve a sentarte con control y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: La pausa al pararte previene el mareo antes de caminar.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Sentarse suave



Objetivo

Controlar la bajada al asiento tocando la silla por detrás.

Indicaciones

- Ubica la silla detrás y tócala con las piernas.
- Baja despacio hasta sentarte por completo.
- Usa las manos como apoyo durante el descenso.

Precauciones

- Confirma que sientes la silla detrás antes de bajar.
- No te dejes caer de golpe.
- Detente si pierdes el equilibrio al bajar.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas a la silla hasta rozarla con las piernas.
2. Lleva las manos hacia el asiento o los apoyabrazos.
3. Flexiona las rodillas llevando la cadera hacia atrás.
4. Baja de forma suave controlando cada centímetro.
5. Siéntate por completo y repite diez veces.

Consejo del terapeuta:
Tocar la silla con las piernas te confirma que está detrás.

PLENI ACTIVA

Sentarse y levantarse

Nivel: Intermedio

Repeticiones seguidas



Objetivo

Mejorar la resistencia sentándote y levantándote de forma continua.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Siéntate y levántate varias veces sin descanso largo.
- Mantén un ritmo cómodo y controlado.

Precauciones

- Verifica que la silla sea firme.
- Descansa si sientes fatiga en los muslos.
- Detente si aparece mareo o falta de aire.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1 Siéntate en el borde de la silla con los pies bajo las rodillas.

2 Inclina el tronco y levántate con control.

3 Estabilízate un instante de pie.

4 Baja de nuevo al asiento controlando el descenso.

5 Repite el ciclo seguido hasta completar ocho repeticiones.

Consejo del terapeuta: Mantén un ritmo parejo y respira en cada subida y bajada.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Avanzado

Paso de reacción



Objetivo

Entrenar un paso rápido al frente para recuperar el equilibrio.

Indicaciones

- Ten una silla cerca por seguridad.
- Da un paso rápido al frente y estabilízate.
- Regresa a la posición inicial con control.

Precauciones

- Realízalo solo si dominas el paso al frente lento.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad marcada.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate con la silla cerca y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Da un paso rápido al frente apoyando primero el talón.
4. Estabiliza el cuerpo sobre la pierna adelantada.
5. Regresa el pie y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta:
El paso rápido imita la reacción natural para no caer.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Avanzado

Recuperar hacia atrás



Objetivo

Practicar el paso atrás para estabilizarte ante un desequilibrio.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Retrocede un paso para recuperar la estabilidad.
- Apoya primero la punta y luego el talón al retroceder.

Precauciones

- Asegúrate de que el espacio detrás esté despejado.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Retrocede con control, sin lanzarte hacia atrás.

Materiales



Barra o mueble de apoyo cercano.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y el espacio libre detrás.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Da un paso atrás apoyando primero la punta del pie.
4. Estabiliza el cuerpo sobre la pierna trasera.
5. Regresa el pie y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: El paso atrás controlado te ayuda a frenar una caída hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Paso lateral rápido



Objetivo

Entrenar un paso lateral veloz para recuperar el equilibrio.

Indicaciones

- Sujeta la barra con una mano por seguridad.
- Da un paso rápido hacia el costado y estabilízate.
- Regresa a la posición inicial con control.

Precauciones

- Conserva el apoyo de la barra durante el ejercicio.
- Da pasos de un largo cómodo para no destrabarte.
- Detente si sientes inestabilidad al lado.

Materiales

Barra de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a la barra y tómala con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Da un paso rápido hacia el costado con un pie.
4. Estabiliza el cuerpo y acerca el otro pie.
5. Regresa a la posición inicial y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta: El paso lateral rápido protege ante un empujón inesperado.

Nivel: Intermedio

Alcance seguro



Objetivo

Estirarte a alcanzar un objeto sin perder la estabilidad.

Indicaciones

- Sujeta un apoyo firme con una mano.
- Estírate con la otra mano hacia un objeto cercano.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- Coloca el objeto a una distancia alcanzable.
- Conserva el apoyo firme durante el estiramiento.
- Detente si sientes que pierdes el equilibrio.

Materiales

- Objeto liviano
- Barra o mueble firme

Paso a paso



1. Párate junto al apoyo y tómalo con una mano.
2. Ubica el objeto a una distancia cómoda al frente o al lado.
3. Estírate con la mano libre hacia el objeto.
4. Toca o toma el objeto sin soltar el apoyo.
5. Regresa al centro y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Mantén siempre una mano en el apoyo mientras te estiras.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Avanzado

Empuja suave asistido



Objetivo

Recuperar el equilibrio tras un empujón muy leve y controlado.

Indicaciones

- Pide a un acompañante que aplique un empujón muy suave.
- Recupera la estabilidad usando el apoyo si es necesario.
- Mantén el tronco firme al recibir el impulso.

Precauciones

- El empujón debe ser mínimo y previsible.
- Ten un apoyo firme al alcance de la mano.
- Detente si el ejercicio te genera inseguridad.

Materiales

- Acompañante
- Barra o mueble firme.

Paso a paso



1 Párate junto al apoyo con los pies al ancho de las caderas.

2 Afirma el tronco y contrae el abdomen.

3 Recibe un empujón muy suave del acompañante.

4 Ajusta los pies o usa el apoyo para recuperar la estabilidad.

5 Regresa al centro y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta: Anticipa el empujón para respond con un pequeño ajuste de pies.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Intermedio

Frenar la marcha



Objetivo

Practicar la detención brusca del paso manteniendo el control.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Camina y detente de golpe cuando lo decidas.
- Estabiliza el cuerpo por completo al frenar.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Frena con control para no irte hacia adelante.

Materiales

Barra o pared de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del recorrido con el apoyo cercano.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Camina varios pasos con ritmo tranquilo.
4. Detente de golpe estabilizando el cuerpo sobre ambos pies.
5. Reanuda y repite hasta completar diez frenadas.

Consejo del terapeuta: Al frenar, flexiona apenas las rodillas para absorber el impulso.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Avanzado

Cruce rápido



Objetivo

Crucar una pierna con rapidez para recuperar el equilibrio.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared por seguridad.
- Cruza una pierna por delante con un movimiento rápido.
- Estabilízate al terminar el cruce.

Precauciones

- Realízalo solo si dominas el cruce lento.
- Conserva el apoyo de la pared durante el ejercicio.
- Detente si te enredas o pierdes el equilibrio.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Párate de lado junto a la pared con una mano apoyada.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Cruza una pierna con rapidez por delante de la otra.
4. Estabiliza el cuerpo sobre ambos pies.
5. Regresa a la posición inicial y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta: El cruce rápido entrena la reacción para no caer de lado.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Intermedio

Reacción a la voz



Objetivo

Cambiar de apoyo al recibir una señal auditiva.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Cambia el peso de un pie al otro al oír la señal.
- Reacciona de forma controlada, sin movimientos bruscos.

Precauciones

- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Reacciona a un ritmo cómodo para ti.
- Detente si el cambio te desestabiliza.

Materiales

- Silla o barra de apoyo cercana
- Acompañante que dé la señal

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Carga el peso en un pie esperando la señal.
4. Al oír la señal, cambia el peso al otro pie con control.
5. Repite el cambio hasta completar diez reacciones.

Consejo del terapeuta: Escucha con atención y responde con un movimiento calmo y firme.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Intermedio

Recuperar el equilibrio



Objetivo

Volver al centro tras una inclinación controlada del cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta la mesa con ambas manos por seguridad.
- Inclina el cuerpo levemente y regresa al centro.
- Controla el movimiento en todo momento.

Precauciones

- Inclínate solo hasta donde mantengas el control.
- Conserva el agarra de la mesa durante el ejercicio.
- Detente si sientes mareo al inclinarte.

Materiales

- Mesa estable.

Paso a paso



1. Párate frente a la mesa y apoya ambas manos sobre ella.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Inclina el cuerpo levemente hacia un lado.
4. Regresa al centro activando el abdomen.
5. Alterna los lados hasta completar diez recuperaciones.

Consejo del terapeuta: Usa el abdomen para traerte de vuelta al centro con firmeza.

PLENI ACTIVA

Reacción y recuperación

Nivel: Avanzado

Paso protector



Objetivo

Practicar el paso amplio que protege ante una posible caída.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Da un paso amplio en la dirección del desequilibrio.
- Estabiliza el cuerpo sobre la pierna adelantada.

Precauciones

- Realízalo solo si dominas los pasos de reacción.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si el paso amplio te resulta inseguro.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Da un paso amplio al frente o al lado con una pierna.
4. Flexiona la rodilla adelantada para absorber el impulso.
5. Regresa a la posición inicial y repite ocho veces por lado.

Consejo del terapeuta:
El paso amplio y firme es la reacción natural para evitar caer.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Intermedio

Inicio en un pie



Objetivo

Comenzar el circuito activando el equilibrio sobre una pierna.

Indicaciones

- Sostén el respaldo de la silla con una mano.
- Levanta un pie del piso y mantén la posición.
- Alterna las piernas al terminar cada lado.

Precauciones

- Conserva el apoyo de la silla durante el ejercicio.
- No eleves el pie más de lo cómodo.
- Baja el pie si pierdes estabilidad.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y toma el respaldo con una mano.
2. Afirma el peso en una pierna y contrae el abdomen.
3. Levanta el pie contrario despegándolo del suelo.
4. Sostén la posición diez segundos respirando con calma.
5. Baja el pie y cambia a la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Comienza el circuito con calma para entrar en confianza.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Avanzado

Avance en tándem



Objetivo

Avanzar unos pasos con los pies en línea dentro del circuito.

Indicaciones

- Camina junto a la pared con una mano cerca.
- Coloca el talón de un pie contra la punta del otro al avanzar.
- Da pasos lentos y controlados.

Precauciones

- Mantén la pared al alcance de la mano.
- Avanza despacio para no perder la línea.
- Detente si oscilas demasiado hacia los lados.

Materiales

Pared libre.

Paso a paso



1. Colócate al inicio del tramo con la pared a un costado.
2. Afirma el tronco y mira hacia adelante.
3. Adelanta un pie hasta que el talón toca la punta del otro.
4. Avanza el pie de atrás repitiendo el contacto.
5. Continúa hasta completar quince pasos.

Consejo del terapeuta: Abre apenas los brazos para equilibrarte durante el avance.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Intermedio

Giro controlado



Objetivo

Realizar una media vuelta segura como parte del circuito.

Indicaciones

- Ten un apoyo cercano por seguridad.
- Gira media vuelta con pasos cortos y lentos.
- Estabilízate al terminar el giro.

Precauciones

- Gira despacio para no marearte.
- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Detente si sientes inestabilidad al girar.

Materiales

Silla o barra de apoyo cercana.

Paso a paso



1. Párate con el apoyo cercano y los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira media vuelta con pasos pequeños en semicírculo.
4. Estabilízate por completo al terminar el giro.
5. Regresa a la posición inicial y repite seis veces.

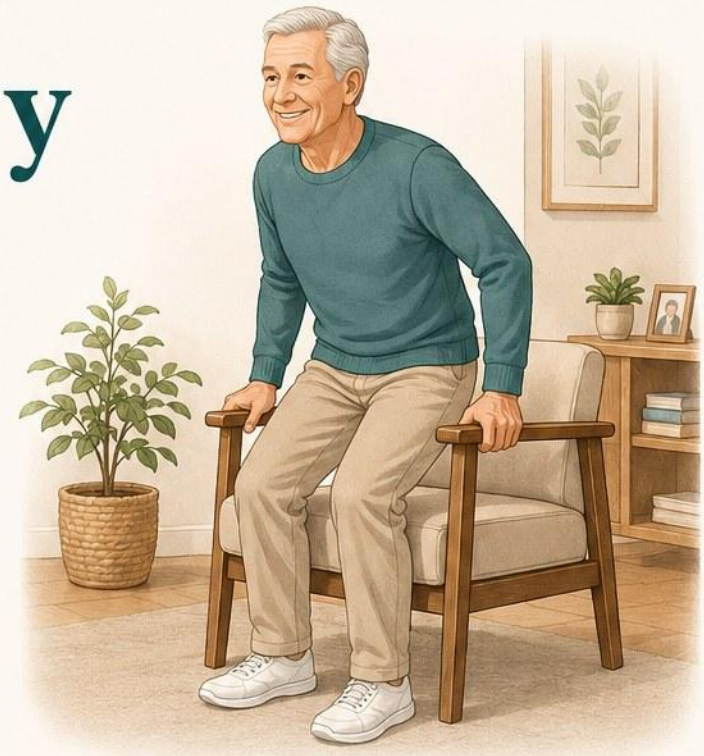
Consejo del terapeuta: Divide el giro en pasitos cortos para mantener el control.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Todos

Sentarse y pararse



Objetivo

Practicar el ciclo de sentarte y levantarte dentro del circuito.

Indicaciones

- Usa una silla firme con apoyabrazos.
- Siéntate y levántate usando las manos como apoyo.
- Controla la bajada y la subida.

Precauciones

- Verifica que la silla sea estable.
- No te dejes caer de golpe al sentarte.
- Detente si sientes mareo al levantarte.



Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Párate de espaldas a la silla hasta rozarla con las piernas.
2. Baja de forma controlada apoyando las manos en los apoyabrazos.
3. Siéntate por completo en el asiento.
4. Inclina el tronco y levántate empujando con manos y piernas.
5. Estabilízate erguido y repite ocho veces.

Consejo del terapeuta:
Controla tanto la bajada como la subida para trabajar mejor.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Todos

Puntas y talones



Objetivo

Alternar el apoyo en puntas y talones dentro del circuito.

Indicaciones

- Apoya una mano en la pared por seguridad.
- Sube a las puntas y luego báscula hacia los talones.
- Realiza el movimiento de forma continua.

Precauciones

- Conserva el apoyo de la pared durante el ejercicio.
- Mantén un rango cómodo para no perder el equilibrio.
- Detente si sientes rigidez en los tobillos.

Materiales

- Pared libre.

Paso a paso



1. Párate junto a la pared con una mano apoyada.
2. Separa los pies al ancho de las caderas y afirma las plantas.
3. Elévate sobre las puntas de los pies con suavidad.
4. Báscula el peso hacia los talones levantando las puntas.
5. Alterna punta y talón hasta completar doce repeticiones.

Consejo del terapeuta: Hazlo lento para controlar cada cambio de apoyo del pie.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Intermedio

Alcance con apoyo



Objetivo

Estirarte a tocar un objeto con la mesa cerca por seguridad.

Indicaciones

- Ten la mesa cerca como apoyo.
- Estírate a tocar un objeto ubicado al frente.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- Coloca el objeto a una distancia alcanzable.
- Mantén la mesa al alcance de la mano.
- Detente si sientes que pierdes el equilibrio.

Materiales



Objeto liviano



Mesa estable

Paso a paso



1. Párate junto a la mesa con el objeto ubicado al frente.
2. Afirma el tronco y contrae el abdomen.
3. Estírate con una mano hacia el objeto.
4. Toca o toma el objeto manteniendo la mesa cerca.
5. Regresa al centro y repite diez veces.

Consejo del terapeuta: Mira el objeto antes de estirarte para calcular la distancia.

PLENI ACTIVA

Circuito de equilibrio

Nivel: Todos

Cierra relajado



Objetivo

Finalizar el circuito de pie, firme y con respiración calmada.

Indicaciones

- Ten la silla cerca por seguridad.
- Párate firme con los pies al ancho de las caderas.
- Respira de forma lenta y profunda.

Precauciones

- Ten el apoyo al alcance de la mano.
- Siéntate si sientes cansancio al finalizar.
- No cierres los ojos si eso te desestabiliza.

Materiales

Silla firme cercana.

Paso a paso



1. Párate junto a la silla con los pies al ancho de las caderas.
2. Afirma las plantas y relaja los hombros.
3. Inhala profundo llevando el aire al abdomen.
4. Exhala despacio soltando la tensión del cuerpo.
5. Continúa la respiración calmada durante treinta segundos.

Consejo del terapeuta: Cierra la sesión felicitándote por el trabajo realizado.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha nombrando animales



Objetivo

Combinar la marcha en el lugar con la evocación de palabras para entrenar la dobla tarea.

Indicaciones

- Marcha a un ritmo cómodo que puedas sostener.
- Di un animal distinto cada vez que apoyas el pie derecho.
- Si dudas una palabra, sigue caminando sin detenerte.

Precauciones

- Detente si sientes mareo o falta de aire.
- Mantén una superficie firme cerca por si necesitas apoyo.
- No mires hacia abajo constantemente, eleva la vista al frente.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable y comienza a marchar suave.
2. Establece un ritmo parejo elevando poco las rodillas.
3. Cada vez que el pie derecho toca el suelo, nombra un animal.
4. Intenta no repetir ninguno durante un minuto.
5. Baja el ritmo poco a poco hasta detenerte y respira.

Consejo del terapeuta: Si te trabas, no pares de caminar: tú puedes retomar la palabra en el siguiente paso.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Caminar y restar de tres en tres



Objetivo

Entrenar la atención dividida sumando cálculo mental a la marcha.

Indicaciones

- Elige un número inicial, por ejemplo cien.
- Resta tres en voz alta mientras marchas.
- Mantén el paso aunque el cálculo te cueste.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo firme.
- Suspende si notas confusión o inestabilidad.
- No aceleres el paso para acompañar el cálculo rápido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas.
2. Empieza a marchar en el lugar con calma.
3. Di cien y comienza a restar de tres en tres.
4. Continúa hasta llegar cerca de cero.
5. Detén la marcha y celebra el esfuerzo con una respiración lenta.

Consejo del terapeuta: Si pierdes la cuenta, retoma desde una decena redonda y sigue: lo importante es que tú lo intentes.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Pasos al compás de la música



Objetivo

Sincronizar el paso con un pulso musical para mejorar el ritmo de la marcha.

Indicaciones

- Elige una canción de ritmo tranquilo y marcado.
- Pisa coincidiendo con el pulso principal.
- Acompaña con un leve balanceo de brazos.

Precauciones

- Elige un volumen que te deje oír tu entorno.
- Evita ritmos muy rápidos que te obliguen a apurar.
- Ten una silla cerca para apoyarte si hace falta.

Materiales



Reproductor de música



Silla firme

Paso a paso



1. Pon una canción de pulso claro y constante.
2. Escucha unos segundos para captar el ritmo.
3. Marcha en el lugar pisando con cada tiempo fuerte.
4. Suma un suave vaivén de brazos al mismo compás.
5. Al terminar la canción, reduce el movimiento y descansa.

Consejo del terapeuta: Si el ritmo te apura, elige una canción más lenta: tú marcas el paso que te resulta cómodo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha deletreando tu nombra



Objetivo

Unir la marcha con el deletreo para estimular lenguaje y coordinación a la vez.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Di una letra de tu nombra con cada paso.
- Al terminar el nombre, continúa con el apellido.

Precauciones

- Mantén la mirada al frente para no perder el equilibrio.
- Detente si sientes cansancio en las piernas.
- Apóyate en una silla si lo necesitas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un espacio despejado.
2. Comienza a marchar con un ritmo tranquilo.
3. Deletrea tu nombra letra por letra, una por paso.
4. Sigue con tu apellido y luego con el de un ser querido.
5. Frena poco a poco y relaja los hombros.

Consejo del terapeuta: Si te gusta el reto, tú puedes deletrear el nombre al revés en la siguiente ronda.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Coordinación pie derecho, mano izquierda



Objetivo

Trabajar patrones cruzados elevando extremidades opuestas de forma alternada.

Indicaciones

- Eleva el pie derecho a la vez que subes la mano izquierda.
- Alterna con pie izquierdo y mano derecha.
- Mantén un ritmo lento y controlado.

Precauciones

- Realízalo junto a una superficie de apoyo.
- No subas demasiado la rodilla al inicio.
- Suspende si pierdes el equilibrio con facilidad.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie detrás de una silla con las manos libres.
2. Eleva la rodilla derecha y sube el brazo izquierdo al mismo tiempo.
3. Baja ambos y cambia al lado opuesto.
4. Repite alternando de manera pausada.
5. Descansa cuando sientas que el patrón se vuelve fluido.

Consejo del terapeuta: Ve despacio al principio: tú ganarás fluidez a medida que el cruce se vuelve natural.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Toca de talón al ritmo del reloj



Objetivo

Marcar un pulso constante con el talón para entrenar la regularidad del ritmo.

Indicaciones

- Sentado, apoya el talón al frente marcando un pulso.
- Imita el tictac lento de un reloj.
- Alterna talón derecho e izquierdo.

Precauciones

- Mantén la espalda apoyada en el respaldo.
- No fuerces la extensión de la rodilla.
- Detente si sientes tirón en la parte de atrás del muslo.

Materiales



Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Extiende el talón derecho al frente y apóyalo suave.
3. Regresa y haz lo mismo con el talón izquierdo.
4. Marca un pulso lento y parejo como un reloj.
5. Continúa un minuto y luego relaja las piernas.

Consejo del terapeuta: Cuenta 'tic-tac' en voz baja para que tu ritmo se mantén estable y pausado.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Marcha esquivando conos suaves



Objetivo

Mejorar la agilidad y el control de la marcha rodeando obstáculos blandos.

Indicaciones

- Coloca objetos blandos en el suelo como referencia.
- Camina rodeándolos con pasos controlados.
- Mantén la vista adelante, no en los pies.

Precauciones

- Usa objetos blandos que no rueden ni resbalen.
- Deja espacio amplio entre cada obstáculo.
- Ten una pared o mueble cerca para apoyarte.

Materiales



Objetos blandos como cojines o botellas vacías.

Paso a paso



1. Distribuye tres objetos blandos separados en una línea amplia.
2. Ubícate al inicio del recorrido de pie.
3. Camina rodeando el primer objeto por la derecha.
4. Rodea el siguiente por la izquierda alternando.
5. Regresa por el mismo camino con calma.

Consejo del terapeuta: Si te sientes seguro, tú puedes ampliar apenas la distancia entre objetos la próxima vez.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Pasos con cambio de color



Objetivo

Asociar una acción de marcha a una señal visual para entrenar la reacción.

Indicaciones

- Una tarjeta de color indica marchar y otra detenerse.
- Observa la tarjeta y responde con el pie.
- Reacciona sin apurarte.

Precauciones

- Pide a alguien que muestre las tarjetas o cámbialas tú.
- Mantén un apoyo firme cerca.
- No gires bruscamente al detenerte.

Materiales



Dos tarjetas de colores distintos.

Paso a paso



1. Elige un color para marchar y otro para parar.
2. Ponte de pie junto a una silla estable.
3. Cuando veas el color de marcha, camina en el lugar.
4. Cuando aparezca el color de parar, detente con suavidad.
5. Alterna las señales durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: Reacciona con calma al color: tú controlas el ritmo, no la prisa.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha recitando el abecedario



Objetivo

Coordinar la marcha con una secuencia verbal automática para activar la dobla tarea.

Indicaciones

- Marcha suave y di una letra por paso.
- Avanza en orden por el abecedario.
- Vuelve a empezar si llegas al final.

Precauciones

- Mantén la mirada al horizonte.
- Suspende si sientes fatiga en las piernas.
- Ten una silla cerca por seguridad.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo tranquilo.
3. Di la letra A al primer paso y sigue en orden.
4. Continúa hasta la Z sin detener la marcha.
5. Reduce el ritmo y descansa unos segundos.

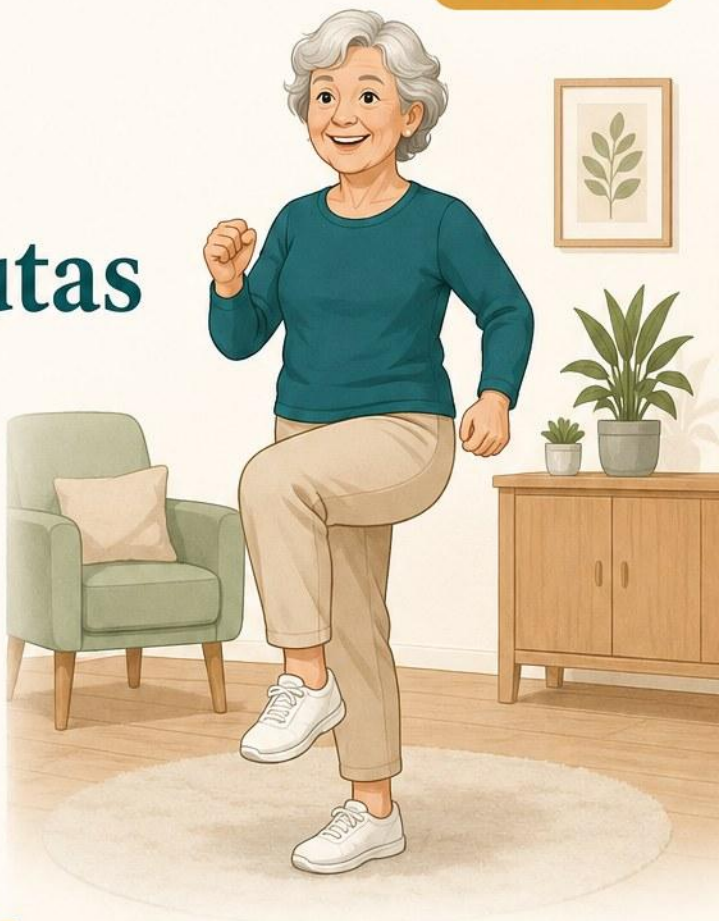
Consejo del terapeuta: Cuando lo domines, tú puedes decir el abecedario salteando de dos en dos.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar y nombrar frutas



Objetivo

Sumar evocación de una categoría a la marcha para trabajar memoria y movimiento.

Indicaciones

- Marcha en el lugar de forma pareja.
- Nombra una fruta distinta con cada paso derecho.
- No te detengas aunque tardes en recordar.

Precauciones

- Mantén el equilibrio con apoyo cercano.
- Detente si notas mareo.
- Evita subir demasiado las rodillas.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Colócate de pie junto a un mueble firme.
2. Empieza la marcha suave en el lugar.
3. Nombra una fruta cada vez que apoyas el pie derecho.
4. Intenta llegar a diez frutas sin repetir.
5. Frena poco a poco y respira hondo.

Consejo del terapeuta: Si agotas las frutas, tú puedes cambiar a verduras sin dejar de caminar.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Palmas cruzadas sobre las rodillas



Objetivo

Entrenar la coordinación cruzada tocando la rodilla opuesta con la mano.

Indicaciones

- Sentado, lleva la mano derecha a la rodilla izquierda.
- Alterna con la mano izquierda a la rodilla derecha.
- Mantén un ritmo suave y constante.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- No fuerces el giro del tronco.
- Detente si sientes molestia en la espalda baja.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Toca tu rodilla izquierda con la mano derecha.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Toca tu rodilla derecha con la mano izquierda.
5. Alterna de forma pausada durante un minuto.

Consejo del terapeuta: Acompaña cada toca con un conteo en voz alta para que tu ritmo se mantén parejo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Golpes alternos muslo y hombro



Objetivo

Coordinar dos zonas del cuerpo en secuencia para estimular el patrón motor.

Indicaciones

- Golpea suave tu muslo y luego el hombro opuesto.
- Alterna los lados de manera rítmica.
- Empieza lento y busca fluidez.

Precauciones

- Los golpes deben ser suaves, sin fuerza.
- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Suspende si sientes molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Palmea suave tu muslo derecho con la mano derecha.
3. Lleva esa mano a tocar el hombro izquierdo.
4. Repite el patrón con la mano izquierda.
5. Alterna varias veces y luego relaja los brazos.

Consejo del terapeuta: Si te enredas, frena y retoma despacio: tú irás ganando soltura con la práctica.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Secuencia de tres pasos y giro



Objetivo

Encadenar una secuencia de marcha con un giro controlado para mejorar la agilidad.

Indicaciones

- Da tres pasos al frente y gira con suavidad.
- Regresa con tres pasos y gira de nuevo.
- Controla el giro apoyando bien los pies.

Precauciones

- Gira despacio para evitar mareos.
- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten un apoyo cerca durante el giro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate de pie en un pasillo o espacio libre.
2. Da tres pasos lentos hacia adelante.
3. Gira media vuelta con pasos pequeños.
4. Da tres pasos de regreso al punto de inicio.
5. Gira otra vez y repite la secuencia con calma.

Consejo del terapeuta: Al girar, mira a un punto fijo adelante para que tú mantengas mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Fácil

Marcha con pausa a la señal



Objetivo

Entrenar el freno voluntario de la marcha respondiendo a una señal sonora.

Indicaciones

- Camina en el lugar de forma pareja.
- Detente al oír una palmada o palabra.
- Retoma la marcha cuando llegue la nueva señal.

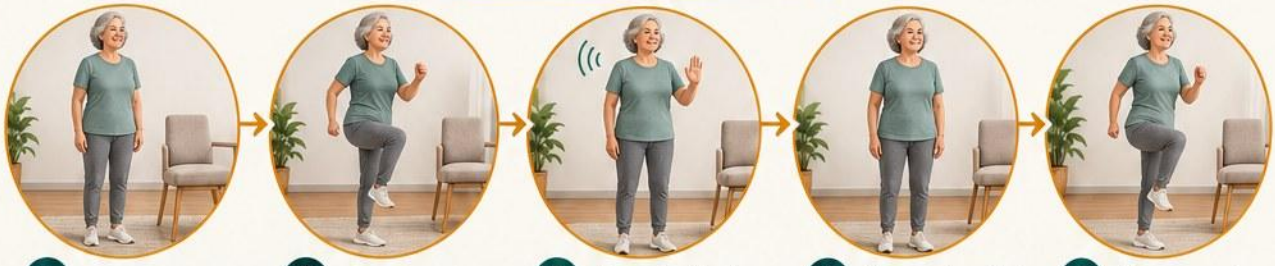
Precauciones

- Detente sin frenar de golpe.
- Mantén el apoyo firme cerca.
- No mires hacia abajo al parar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Cuando alguien diga **alto**, detén la marcha con suavidad.
4. Espera la señal para volver a caminar.
5. Alterna marcha y pausa durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: Frenar bien también se entrena: tú ganas control cada vez que te detienes con calma.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Caminar siguiendo un metrónomo



Objetivo

Ajustar el paso a un pulso externo constante para regularizar la cadencia.

Indicaciones

- Usa una aplicación de metrónomo a ritmo lento.
- Pisa coincidiendo con cada clic.
- Mantén la cadencia estable.

Precauciones

- Empieza con un pulso lento y cómodo.
- Ten un apoyo firme a mano.
- Suspende si el ritmo te genera tensión.



Materiales

Aplicación o dispositivo con metrónomo.

Paso a paso



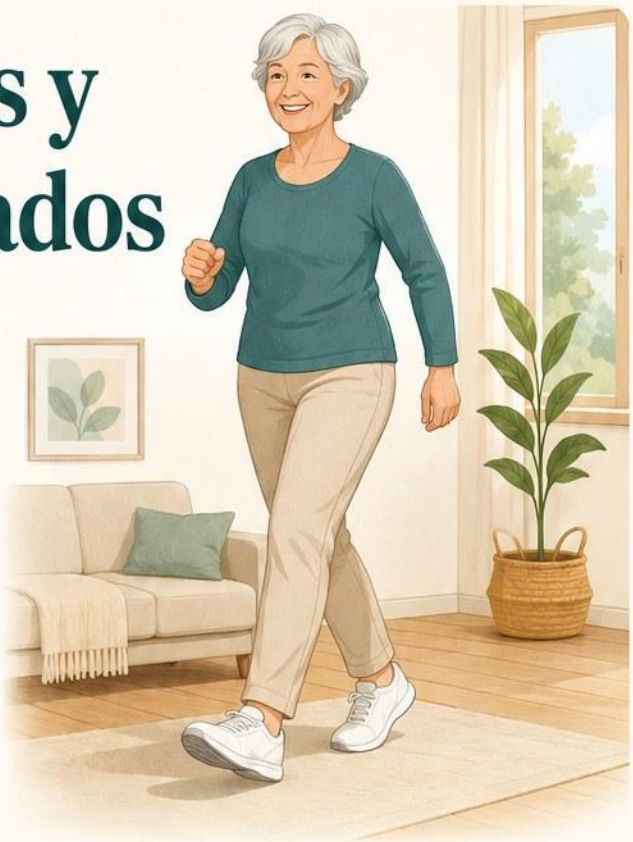
1. Configura el metrónomo a un ritmo pausado.
2. Ponte de pie en un espacio despejado.
3. Escucha varios clics para captar el pulso.
4. Marcha en el lugar pisando con cada clic.
5. Reduce el pulso al final y descansa.

Consejo del terapeuta: Si un ritmo te cuesta, bájalo: tú buscas regularidad, no velocidad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Pasos rápidos y lentos alternados



Objetivo

Cambiar la velocidad de la marcha de forma consciente para trabajar el control del ritmo.

Indicaciones

- Alterna tramos de pasos lentos y algo más ágiles.
- Cuenta los pasos de cada tramo.
- Vuelve siempre a un ritmo cómodo.

Precauciones

- Los pasos rápidos deben ser seguros, no bruscos.
- Realízalo cerca de un apoyo.
- Detente si sientes que pierdes estabilidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



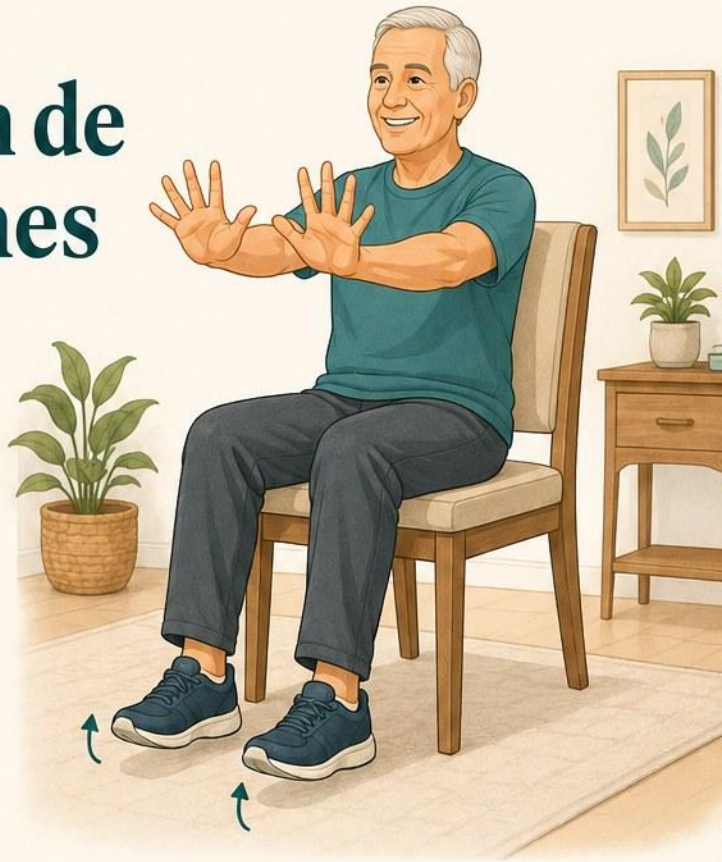
1. Ponte de pie junto a una superficie firme.
2. Marcha lento contando cinco pasos.
3. Aumenta un poco el ritmo por otros cinco pasos.
4. Vuelve al ritmo lento para recuperar.
5. Repite la alternancia con calma.

Consejo del terapeuta: El ritmo rápido es solo un poco más ágil: tú mandas, la seguridad primero.

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Coordinación de dedos y talones



Objetivo

Sincronizar el movimiento de los dedos die las manos con el toca de talones.

Indicaciones

- Sentado, junta y separa los dedos al ritmo del talón.
- Coordina manos y pies al mismo tiempo.
- Empieza lento para lograr la sincronía.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No fuerces la apertura de los dedos.
- Detente si sientes calambre en el pie.

Materiales

Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta las puntas de ambos pies quedando en talones.
3. Al subir las puntas, abre los dedos de las manos.
4. Al bajarlas, cierra las manos en puño suave.
5. Repite coordinando manos y pies un minuto.

Consejo del terapeuta: Si se descoordinan, frena y retoma despacio: tú lograrás unir ambos movimientos.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha describiendo tu casa



Objetivo

Combinar marcha y evocación espacial describiendo un recorrido conocido.

Indicaciones

- Marcha suave mientras describes las habitaciones de tu casa.
- Menciona un detalle de cada ambiente.
- No detengas la marcha al pensar.

Precauciones

- Mantén la mirada al frente.
- Ten una silla cerca por seguridad.
- Suspende si sientes cansancio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un espacio libre.
2. Comienza a marchar a ritmo tranquilo.
3. Describe en voz alta la entrada de tu casa.
4. Continúa recorriendo cada ambiente con palabras.
5. Termina el recorrido y baja el ritmo de la marcha.

Consejo del terapeuta: Recorrer tu casa con la mente ayuda a que tú mantengas la marcha sin pensar en los pies.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Lanzar globo y aplaudir



Objetivo

Trabajar la coordinación ojo-mano lanzando un globo y aplaudiendo antes de recibirlo.

Indicaciones

- Lanza el globo suave hacia arriba.
- Da una palmada antes de volver a tomarlo.
- Sigue el globo con la mirada.

Precauciones

- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Usa un globo, que cae lento y sin peso.
- Despeja el espacio de objetos cercanos.

Materiales

Un globo inflado.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con espacio libre delante.
2. Sostén el globo con ambas manos.
3. Láncalo suavemente hacia arriba.
4. Da una palmada antes de atraparlo.
5. Repite sumando una palmada más cuando te animes.

Consejo del terapeuta: El globo cae despacio, así que tú tienes tiempo de sobra para tu palmada.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Atrapar el pañuelo que cae



Objetivo

Mejorar el tiempo de reacción atrapando un pañuelo liviano en el aire.

Indicaciones

- Suelta un pañuelo desde la altura del hombro.
- Atrápalo antes de que llegue al suelo.
- Alterna la mano que atrapa.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- Usa un pañuelo liviano, no un objeto rígido.
- No te inclines de más para alcanzarlo.

Materiales

Un pañuelo o tela liviana.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta.
2. Sostén el pañuelo con la mano derecha a la altura del hombro.
3. Suéltalo y atrápalo con la mano izquierda.
4. Repite soltando desde la mano izquierda.
5. Aumenta la altura de a poco si te resulta fácil.

Consejo del terapeuta: Mira el pañuelo desde que lo sueltas: tú reaccionarás mejor siguiéndolo con la vista.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha contando hacia atrás desde veinte



Objetivo

Añadir un conteo descendente a la marcha para reforzar la atención dividida.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Cuenta en voz alta desde veinte hasta uno.
- Un número por paso derecho.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo firme cerca.
- Detente si sientes mareo o fatiga.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza la marcha a ritmo cómodo.
3. Di veinte al apoyar el pie derecho.
4. Continúa bajando de número con cada paso derecho.
5. Al llegar a uno, reduce el ritmo y descansa.

Consejo del terapeuta: Si pierdes la cuenta, retoma desde un número redondo: lo importante es que tú sigas caminando.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Pasos laterales al ritmo de palmas



Objetivo

Coordinar el desplazamiento lateral con un ritmo marcado por palmas.

Indicaciones

- Da un paso al costado con cada palmada.
- Regresa alternando el sentido.
- Mantén el ritmo parejo.

Precauciones

- Realízalo en un espacio amplio y despejado.
- Apóyate en una pared si lo necesitas.
- No cruces los pies al desplazarte.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos y espacio a los lados.
2. Da una palmada y un paso hacia la derecha.
3. Junta el otro pie con otra palmada.
4. Regresa hacia la izquierda con el mismo ritmo.
5. Repite el vaivén lateral durante un minuto.

Consejo del terapeuta: La palmada te marca el pulso: tú puedes hacerla más lenta si el desplazamiento te cuesta.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Caminar en ocho suave



Objetivo

Recorrer una figura de ocho para trabajar giros suaves y cambios de dirección.

Indicaciones

- Imagina un ocho amplio en el suelo.
- Camina siguiendo su recorrido curvo.
- Controla las curvas con pasos cortos.

Precauciones

- Elige un espacio amplio y despejado.
- Haz las curvas amplias, no cerradas.
- Ten un mueble cerca para apoyarte.



Materiales

Dos objetos como referencia.

Paso a paso



1. Coloca dos objetos separados como centros del ocho.
2. Ubícate entre ambos de pie.
3. Camina rodeando el primer objeto en curva.
4. Cruza al centro y rodea el segundo objeto.
5. Repite el recorrido del ocho con calma.

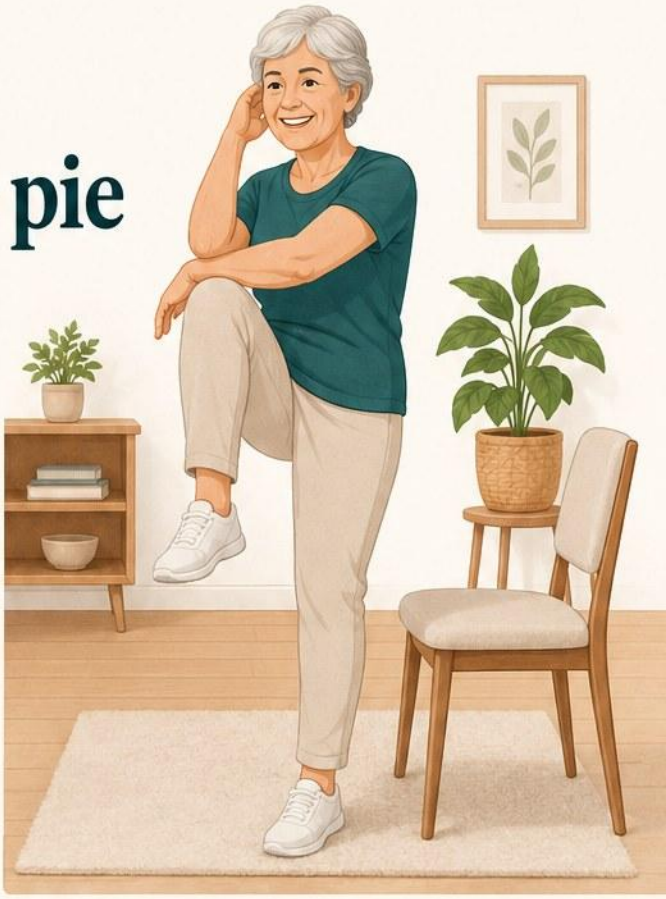
Consejo del terapeuta: Haz las curvas anchas y sin prisa para que tú mantengas la estabilidad en los giros.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Toca cruzado codo-rodilla de pie



Objetivo

Estimular el patrón cruzado llevando el codo hacia la rodilla opuesta.

Indicaciones

- De pie, acerca el codo derecho a la rodilla izquierda.
- Alterna con el lado contrario.
- Mantén un ritmo suave y controlado.

Precauciones

- Sujétate de una silla con una mano si hace falta.
- No subas la rodilla de forma brusca.
- Suspende si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Sube la rodilla izquierda y baja el codo derecho a su encuentro.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Repite acercando codo izquierdo a rodilla derecha.
5. Alterna despacio y descansa al terminar.

Consejo del terapeuta: No hace falta que se toquen: acércalos hasta donde tú llegues cómodo y seguro.

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha con letras del alfabeto



Objetivo

Evocar palabras que empiecen por letras consecutivas mientras se marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Di una palabra con A, luego con B y así sucesivamente.
- No te detengas al buscar la palabra.

Precauciones

- Mantén la mirada al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente si sientes fatiga.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Di una palabra que empieza con A.
4. Sigue con B, C y las siguientes letras.
5. Avanza hasta donde llegues y baja el ritmo.

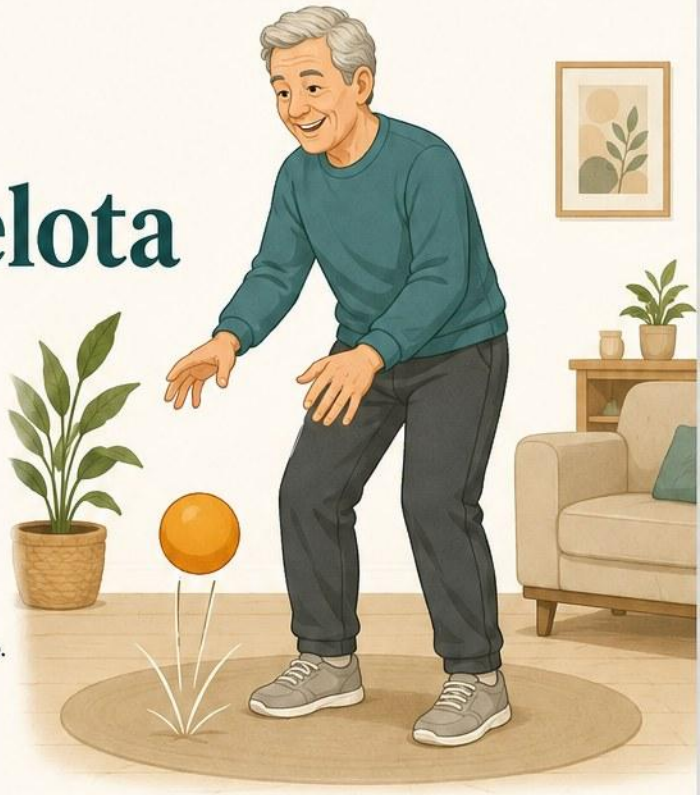
Consejo del terapeuta: Si una letra se resiste, sáltala y sigue: tú mantienes el movimiento, que es lo esencial.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Rebotar y recibir la pelota



Objetivo

Coordinar el bote de una pelota contra el suelo con su recepción controlada.

Indicaciones

- Rebota la pelota suave contra el suelo.
- Recíbela con ambas manos.
- Sigue la pelota con la mirada.

Precauciones

- Usa una pelota liviana que no rebote demasiado.
- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Despeja el espacio de objetos frágiles.

Materiales

- Una pelota liviana.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con espacio libre.
2. Sostén la pelota con ambas manos.
3. Déjala caer y rebotar una vez en el suelo.
4. Atrápala con las dos manos al subir.
5. Repite buscando un ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Un rebote suave es más fácil de seguir: tú controlas la fuerza con la que la dejas caer.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Pasos sobre baldosas imaginarias



Objetivo

Colocar cada pie en puntos definidos para mejorar la precisión de la marcha.

Indicaciones

- Imagina baldosas o usa marcas suaves en el piso.
- Pisa dentro de cada una con control.
- Avanza mirando el punto siguiente.

Precauciones

- Usa marcas planas que no resbalen.
- Deja distancia cómoda entre marcas.
- Ten un apoyo cerca del recorrido.

Materiales

Marcas planas como hojas o cintas.

Paso a paso



1. Coloca varias marcas planas separadas en el suelo.
2. Ubícate al inicio del recorrido.
3. Da un paso apoyando el pie sobre la primera marca.
4. Continúa pisando cada marca con precisión.
5. Regresa por el mismo camino con calma.

Consejo del terapeuta: Apunta el pie con calma a cada marca: tú entrenas la puntería del paso, no la velocidad.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha con brazos en péndulo opuesto



Objetivo

Coordinar el balanceo natural de los brazos contrario al de las piernas al marchar.

Indicaciones

- Al adelantar una pierna, adelanta el brazo opuesto.
- Marca un balanceo suave y parejo.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No exageres el balanceo de brazos.
- Detente si sientes molestia en el hombro.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un espacio despejado.
2. Empieza a marchar en el lugar con calma.
3. Al subir la rodilla derecha, adelanta el brazo izquierdo.
4. Alterna coordinando piernas y brazos opuestos.
5. Reduce el movimiento poco a poco al terminar.

Consejo del terapeuta: Este cruce es el que usas al caminar: tú solo lo estás haciendo más consciente.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Avanzado

Rueda de ritmo con pies y manos



Objetivo

Combinar un golpe de pie y una palmada en una secuencia rítmica encadenada.

Indicaciones

- Golpea el pie y luego da una palmada.
- Repite la secuencia sin cortes.
- Busca un ritmo fluido y parejo.

Precauciones

- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Empieza muy lento antes de encadenar.
- Suspende si sientes descoordinación con mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Da un golpe suave con el pie derecho.
3. Sigue con una palmada de manos.
4. Repite golpe de pie izquierdo y otra palmada.
5. Encadena la rueda de ritmo durante un minuto.

Consejo del terapeuta: Arma la secuencia lento como un rompec… tú luego la acelerarás con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Cambiar de pie a la palabra clave



Objetivo

Responder a una palabra señal cambiando el pie de apoyo o el patrón de marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Al oír la palabra clave, cambia el patrón de paso.
- Reacciona con calma a la señal.

Precauciones

- Mantén un apoyo firme cerca.
- No cambies el paso de forma brusca.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige una palabra clave sencilla como cambio.
2. Ponte de pie junto a una silla estable.
3. Comienza a marchar de forma pareja.
4. Al oír la palabra, pasa a toques de talón.
5. Alterna patrones cada vez que llega la señal.

Consejo del terapeuta: Reacciona sin apuro: tú tienes tiempo de cambiar el paso con seguridad.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha nombrando ciudades



Objetivo

Evocar nombres de ciudades mientras se sostiene una marcha suave.

Indicaciones

- Marcha en el lugar a ritmo cómodo.
- Nombra una ciudad con cada paso derecho.
- No te detengas al recordar..

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si notas fatiga..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Empieza la marcha suave en el lugar.
3. Nombra una ciudad al apoyar el pie derecho.
4. Intenta recordar diez ciudades distintas.
5. Baja el ritmo y descansa al terminar.

Consejo del terapeuta: Piensa en lugares que visitaste: los recuerdos hacen que tú camines sin esfuerzo mental.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Pasos y palmadas en espejo



Objetivo

Imitar una secuencia de pasos y palmadas realizada por otra persona.

Indicaciones

- Observa la secuencia que hace un acompañante.
- Repítela como un espejo.
- Empieza con secuencias cortas.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten un apoyo firme cerca.
- No apures la imitación.

Materiales

Un acompañante.

Paso a paso



1. Ubícate frente a tu acompañante de pie.
2. Observa un paso y una palmada que él realiza.
3. Repite la misma secuencia tú.
4. Suma un movimiento más a la secuencia.
5. Alternen quién guía y quién imita.

Consejo del terapeuta: Mira bien antes de moverte: tú imitarás mejor si primero observas con calma.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Coordinación mano arriba, pie al frente



Objetivo

Combinar la elevación de un brazo con el avance del pie del mismo lado.

Indicaciones

- Sube el brazo mientras adelantas el pie.
- Regresa ambos a la vez.
- Alterna los lados de forma pausada.

Precauciones

- Realízalo junto a un apoyo firme.
- No subas el brazo con brusquedad.
- Detente si sientes molestia en el hombro.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie detrás de una silla estable.
2. Adelanta el pie derecho y sube el brazo derecho.
3. Regresa el pie y baja el brazo al mismo tiempo.
4. Repite con el lado izquierdo.
5. Alterna despacio hasta lograr fluidez.

Consejo del terapeuta: Sube y baja todo junto: tú buscas que brazo y pierna se muevan al mismo compás.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Fácil

Caminar rodeando la silla



Objetivo

Practicar giros amplios y control de la marcha rodeando un objeto fijo.

Indicaciones

- Camina alrededor de una silla con pasos cortos.
- Cambia el sentido del giro a la mitad.
- Mantén la vista al frente.

Precauciones

- Deja espacio libre alrededor de la silla.
- Haz el giro amplio y suave.
- Apóyate en la silla si lo necesitas.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Coloca una silla en un espacio despejado.
2. Ubícate de pie a un costado de ella.
3. Camina rodeándola en un sentido con pasos cortos.
4. Da una vuelta completa con calma.
5. Cambia de sentido y repite la vuelta.

Consejo del terapeuta: Da pasos pequeños en la curva para que tú mantengas el equilibrio al girar.

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha y toca de hombros alterno



Objetivo

Sumar un toca cruzado de hombros a la marcha en el lugar.

Indicaciones

- Marcha suave y cruza las manos a los hombros.
- Toca hombro opuesto con cada mano.
- Coordina brazos y pasos a la vez.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No lleves las manos con brusquedad.
- Detente si te descoordinas con mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar en el lugar con calma.
3. Cruza la mano derecha al hombro izquierdo.
4. Cruza la mano izquierda al hombro derecho.
5. Alterna los toques sin dejar de marchar.

Consejo del terapeuta: Si se te cruzan los tiempos, frena los brazos un momento y solo tú seguí marchando.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Avanzado

Secuencia palma-puño-palma caminando



Objetivo

Encadenar una secuencia manual de tres movimientos mientras se marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Haz palma, puño y palma con las manos.
- Repite la secuencia sin cortar la marcha.

Precauciones

- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Empieza con la secuencia lenta.
- Detente si pierdes el ritmo de los pasos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie y marcha en el lugar con calma.
2. Abre las manos en palma al primer paso.
3. Ciérralas en puño al siguiente paso.
4. Vuelve a abrirlas en palma al tercero.
5. Repite la secuencia sostenida con la marcha.

Consejo del terapeuta: Une las manos y los pies de a poco: tú lograrás la secuencia con práctica paciente.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Pasar la pelota de mano a mano en marcha



Objetivo

Trasladar una pelota entre las manos mientras se sostiene la marcha en el lugar.

Indicaciones

- Marcha suave y pasa la pelota de una mano a otra.
- Mantén el ritmo de los pasos.
- Sigue la pelota con la mirada.

Precauciones

- Usa una pelota liviana y fácil de sujetar.
- Realízalo cerca de un apoyo.
- Detente si te distraes del equilibrio.

Materiales

- Una pelota liviana.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la pelota en la mano derecha.
2. Comienza a marchar en el lugar.
3. Pasa la pelota a la mano izquierda al frente.
4. Devuélvela a la derecha manteniendo la marcha.
5. Alterna el traspaso durante un minuto.

Consejo del terapeuta: Pasa la pelota despacio y frente al cuerpo para que tú no pierdas el ritmo del paso.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha con conteo de sílabas



Objetivo

Dividir palabras en sílabas dando un paso por cada una para unir lenguaje y marcha.

Indicaciones

- Elige una palabra larga y sepárala en sílabas.
- Da un paso por cada sílaba.
- Cambia de palabra al terminar.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente si sientes fatiga.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Piensa una palabra larga como mariposa.
3. Marcha diciendo ma-ri-po-sa, un paso por sílaba.
4. Elige otra palabra y repite el ejercicio.
5. Reduce el ritmo y descansa al terminar.

Consejo del terapéuta:
Palabras más largas suman más pasos: tú puedes ir aumentando el reto de a poco.

PLENI ACTIVA

Nivel: Fácil

Golpear el suelo al ritmo de la canción



Objetivo

Marcar con el pie el pulso de una canción para entrenar la percepción del ritmo.

Indicaciones

- Escucha una canción de ritmo claro.
- Golpea suave el suelo con el pie al compás.
- Alterna los pies si te resulta cómodo.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- Golpea suave, sin fuerza.
- Elige un ritmo que no te apure.

Materiales

- Reproductor de música
- Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Pon una canción con pulso marcado.
3. Escucha unos segundos para captar el ritmo.
4. Golpea el suelo con la punta del pie al compás.
5. Alterna los pies y sigue hasta el final de la canción.

Consejo del terapeuta: Deja que la música te guíe: tú solo tienes que acompañar el pulso con el pie.

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Zapateo suave alternado



Objetivo

Alternar toques rítmicos de ambos pies para trabajar el ritmo y la coordinación.

Indicaciones

- Sentado, golpea suave el piso alternando los pies.
- Marca un ritmo parejo.
- Aumenta apenas la velocidad si te sientes cómodo.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- Golpea con suavidad, sin impacto fuerte.
- Detente si sientes molestia en el tobillo.

Materiales

Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados.
2. Golpea suave el piso con el pie derecho.
3. Sigue con el pie izquierdo.
4. Alterna marcando un ritmo constante.
5. Continúa un minuto y relaja las piernas.

Consejo del terapeuta: Empieza lento y parejo: tú puedes acelerar solo cuando el ritmo se sienta firme.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Marcha con giro a la izquierda y derecha



Objetivo

Practicar cambios de dirección alternando giros a ambos lados durante la marcha.

Indicaciones

- Camina unos pasos y gira a la derecha.
- Camina de nuevo y gira a la izquierda.
- Controla cada giro con pasos cortos.

Precauciones

- Gira despacio para evitar mareos.
- Realízalo en un espacio amplio.
- Ten un apoyo cerca del recorrido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate de pie en un espacio despejado.
2. Da tres pasos y gira un cuarto de vuelta a la derecha.
3. Da otros tres pasos y gira a la izquierda.
4. Continúa alternando el sentido del giro.
5. Termina mirando al punto de partida y descansa.

Consejo del terapeuta: Fija la vista en un punto antes de girar para que tú no pierdas la referencia.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Toca de punta al frente y al lado



Objetivo

Alternar el apoyo de la punta del pie en distintas direcciones para trabajar el control.

Indicaciones

- Toca el suelo con la punta al frente.
- Luego toca al costado con la misma punta.
- Alterna los pies de forma controlada.

Precauciones

- Sujétate de una silla si lo necesitas.
- No lleves el pie demasiado lejos.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Toca el suelo al frente con la punta del pie derecho.
3. Regresa y toca al costado con la misma punta.
4. Vuelve al centro y cambia al pie izquierdo.
5. Alterna las direcciones con calma.

Consejo del terapeuta: Apoya solo la punta y sin peso: tú buscas control, no cargar la pierna.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar y decir días de la semana



Objetivo

Recitar una serie automática mientras se marcha para reforzar la dobla tarea.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Di los días de la semana en orden.
- Un día por paso derecho..

Precauciones

- Mantén la mirada al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes cansancio..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Di lunes al apoyar el pie derecho.
4. Sigue con los demás días en orden.
5. Al completar la semana, empieza de nuevo o descansa.

Consejo del terapeuta:

Cuando lo domines, tú puedes decir los días al revés para sumar dificultad.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Reacción al color de la tarjeta



Objetivo

Ejecutar un movimiento distinto según el color de tarjeta que se muestra.

Indicaciones

- Asigna un movimiento a cada color.
- Observa la tarjeta y responde.
- Reacciona con calma y control.

Precauciones

- Mantén un apoyo firme cerca.
- No respondas con movimientos bruscos.
- Detente si te sientes inseguro.

Materiales



Tres tarjetas de colores distintos.

Paso a paso



1. Asigna marchar, toca de talón y palmada a tres colores.
2. Ponte de pie junto a una silla estable.
3. Pide que alguien muestre una tarjeta o cámbialas tú.
4. Ejecuta el movimiento del color mostrado.
5. Alterna los colores durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: Piensa un instante antes de moverte: tú ganas más entrenando la respuesta correcta que la rápida.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Marcha con dobla palmada



Objetivo

Insertar dos palmadas rítmicas cada cierto número de pasos durante la marcha.

Indicaciones

- Marcha suave contando los pasos.
- Da dos palmadas cada cuatro pasos.
- Mantén el ritmo estable.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No mires las manos al aplaudir.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar contando uno, dos, tres, cuatro.
3. En el cuatro, da dos palmadas seguidas.
4. Retoma el conteo y repite las palmadas.
5. Reduce el ritmo poco a poco al terminar.

Consejo del terapeuta: Cuenta en voz alta los pasos para que tú sepas cuándo llega el momento de aplaudir.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Pasos en cuadrado



Objetivo

Recorrer los lados de un cuadrado imaginario para trabajar cambios de dirección.

Indicaciones

- Imagina un cuadrado en el suelo.
- Camina cada lado y gira en las esquinas.
- Controla los giros con pasos cortos.

Precauciones

- Elige un espacio amplio y despejado.
- Haz los giros suaves en cada esquina.
- Ten un apoyo cerca del recorrido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate de pie imaginando una esquina del cuadrado.
2. Camina recto por el primer lado
3. Gira un cuarto de vuelta en la esquina.
4. Recorre los cuatro lados hasta volver al inicio.
5. Cambia el sentido y repite el recorrido.

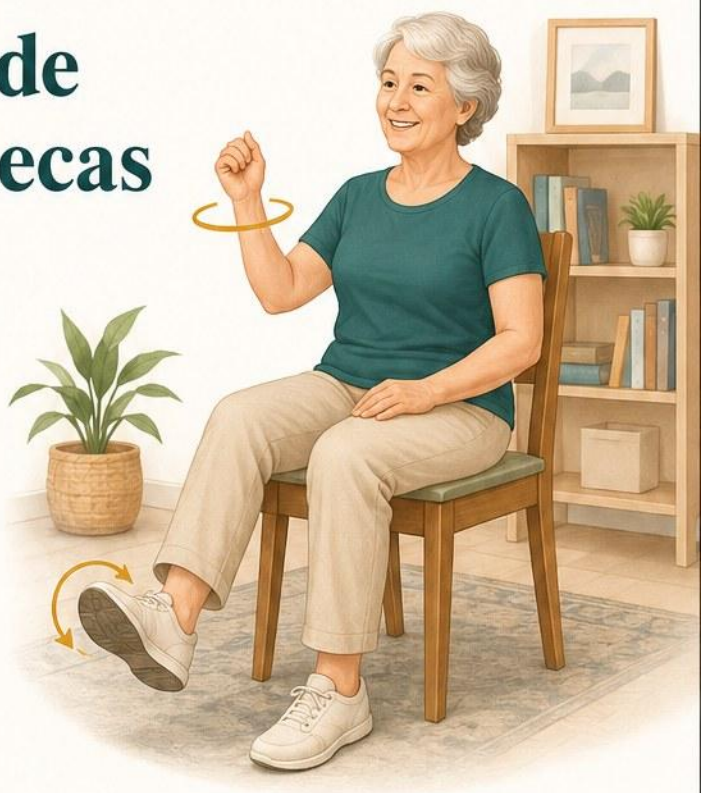
Consejo del terapeuta:
Marca las esquinas con calma: tú puedes hacer el cuadrado más grande cuando te sientas seguro.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Coordinación de tobillos y muñecas al ritmo



Objetivo

Girar tobillos y muñecas de forma coordinada siguiendo un ritmo suave.

Indicaciones

- Sentado, gira un tobillo y una muñeca a la vez.
- Sigue un ritmo lento y parejo.
- Cambia de lado tras varias vueltas.

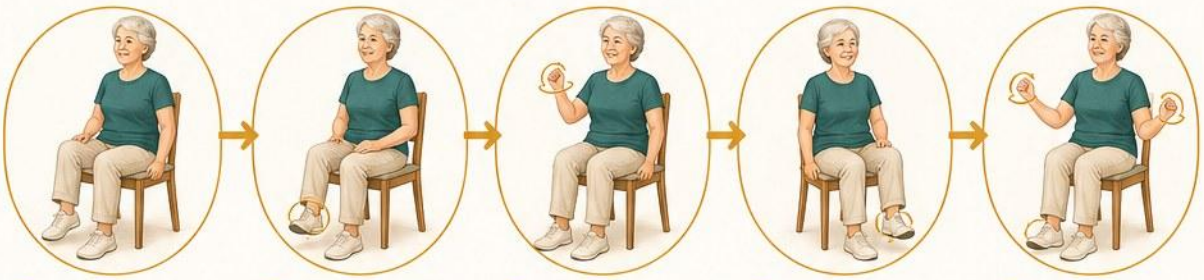
Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- Haz los círculos suaves, sin forzar.
- Detente si sientes molestia en la articulación.

Materiales

- Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con un pie ligeramente elevado.
2. Gira el tobillo derecho en círculos lentos.
3. Gira a la vez la muñeca derecha al mismo ritmo.
4. Cambia al tobillo y muñeca izquierdos.
5. Alterna los lados manteniendo el ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Busca que ambos giros vayan al mismo compás para que tú entrenes la coordinación fina.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha recordando la lista de compras



Objetivo

Repasar de memoria una lista mientras se sostiene la marcha en el lugar.

Indicaciones

- Imagina una lista de cinco compras.
- Nómbralas mientras marchas.
- Intenta recordarlas en orden.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes fatiga.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa una lista corta de compras.
2. Ponte de pie y comienza a marchar suave.
3. Nombra el primer producto de la lista.
4. Continúa nombrando el resto en orden.
5. Al terminar, repite la lista o descansa.

Consejo del terapeuta: Agrupa los productos por tipo para que tú recuerdes la lista con más facilidad.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Lanzar bolsita al blanco de pie



Objetivo

Mejorar la puntería y la coordinación ojo-mano lanzando una bolsita a un objetivo.

Indicaciones

- Apunta a un recipiente colocado en el suelo.
- Lanza una bolsita blanda con suavidad.
- Alterna la mano de lanzamiento.

Precauciones

- Ubica el objetivo cerca para no inclinarte de más.
- Usa una bolsita blanda, no un objeto duro.
- Sujétate de una silla si el equilibrio de pie cuesta.

Materiales



Bolsita blanda o media rellena



Recipiente amplio

Paso a paso



1 Coloca un recipiente amplio a poca distancia.

2 Ponte de pie con la bolsita en la mano.

3 Apunta al recipiente con la vista.

4 Lanza la bolsita con un movimiento suave.

5 Recógela y repite alternando la mano.

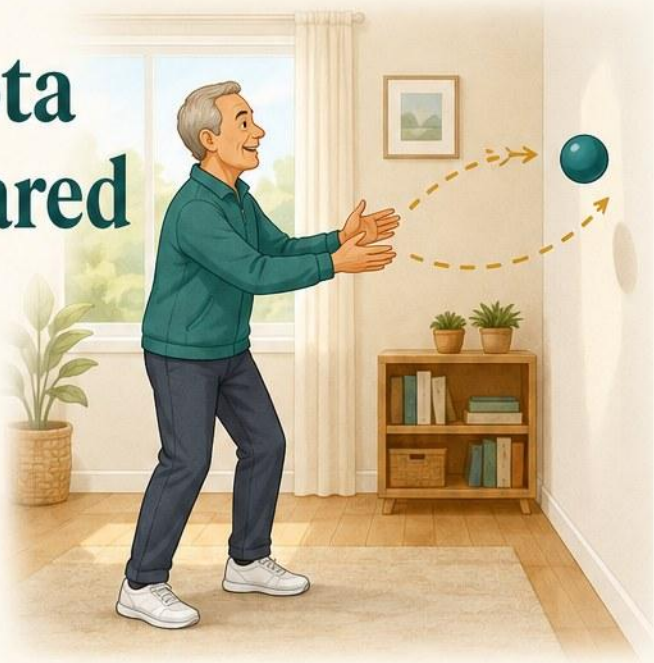
Consejo del terapeuta: Ubica el blanco a una distancia cómoda: tú buscas acertar, no forzar el lanzamiento.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Avanzado

Atrapar la pelota con rebote en pared



Objetivo

Coordinar el lanzamiento contra una pared con la recepción de la pelota al volver.

Indicaciones

- Lanza la pelota suave contra la pared.
- Atrápala al regresar con ambas manos.
- Sigue la pelota con la mirada.

Precauciones

- Usa una pelota liviana y una pared despejada.
- Ubícate a poca distancia de la pared.
- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.

Materiales

- Una pelota liviana
- Una pared despejada

Paso a paso



1. Ubícate frente a una pared libre de objetos.
2. Sostén la pelota con ambas manos.
3. Lánzala con suavidad contra la pared.
4. Atrápala con las dos manos al regresar.
5. Repite buscando un ritmo cómodo y seguro.

Consejo del terapeuta: Lanza con poca fuerza al principio para que tú tengas tiempo de prepararte a atrapar.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Marcha con cambio de ritmo por señal



Objetivo

Modificar la velocidad de la marcha en respuesta a una señal auditiva.

Indicaciones

- Marcha lento hasta oír una señal.
- Al oírla, cambia a un ritmo algo más ágil.
- Vuelve al ritmo lento con la siguiente señal.

Precauciones

- El ritmo ágil debe ser seguro, no brusco.
- Realízalo cerca de un apoyo.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una superficie firme.
2. Comienza a marchar a ritmo lento.
3. Al oír la señal, aumenta un poco la cadencia.
4. Con la siguiente señal, vuelve al ritmo lento.
5. Alterna los ritmos durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: El cambio de ritmo es leve: tú siempre pr
caminar seguro sobre ir más rápido.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Toca de talón atrás y palmada



Objetivo

Coordinar un toca de talón hacia atrás con una palmada al frente.

Indicaciones

- Lleva el talón atrás y da una palmada al frente.
- Alterna los pies.
- Mantén un ritmo suave.

Precauciones

- Sujétate de una silla con una mano si hace falta.
- No lleves el talón demasiado atrás.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Lleva el talón derecho hacia atrás.
3. Al mismo tiempo, da una palmada al frente.
4. Regresa el pie y cambia al talón izquierdo.
5. Alterna coordinando el toca y la palmada.

Consejo del terapeuta: Une el talón y la palmada en un solo tiempo para que tú entrenes la coordinación global.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar en línea nombrando colores



Objetivo

Sumar la evocación de colores a la marcha a lo largo de una línea recta.

Indicaciones

- Camina siguiendo una línea del suelo.
- Nombra un color con cada paso.
- Mantén la vista al frente.

Precauciones

- Elige una línea en un pasillo despejado.
- Ten una pared cerca para apoyarte.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

Una línea en el piso o cinta.

Paso a paso



1. Ubícate al inicio de una línea recta en el suelo.
2. Comienza a caminar siguiendo la línea.
3. Nombra un color con cada paso que das.
4. Intenta no repetir colores hasta el final.
5. Gira con calma y regresa por la misma línea.

Consejo del terapeuta: Mira al frente y no a la línea: tú caminarás más estable con la vista en el horizonte.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Avanzado

Pasos cruzados hacia el costado



Objetivo

Desplazarse lateralmente cruzando un pie por delante del otro con control.

Indicaciones

- Cruza un pie por delante y da un paso al costado.
- Avanza lateralmente con control.
- Regresa cruzando en sentido contrario.

Precauciones

- Realízalo junto a una pared para apoyarte.
- Cruza los pies despacio, sin trabarte.
- Detente si sientes que tropiezas.

Materiales

Pared o barra de apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie de lado a una pared, con una mano de apoyo.
2. Cruza el pie derecho por delante del izquierdo.
3. Da un paso al costado con el pie izquierdo.
4. Continúa avanzando lateralmente unos pasos.
5. Regresa cruzando hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Ve muy despacio al cruzar los pies para que tú evites engancharte uno con otro.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha con manos a la cabeza y a los hombros



Objetivo

Alternar la posición de las manos entre cabeza y hombros mientras se marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Lleva las manos a la cabeza y luego a los hombros.
- Coordina el cambio con los pasos.

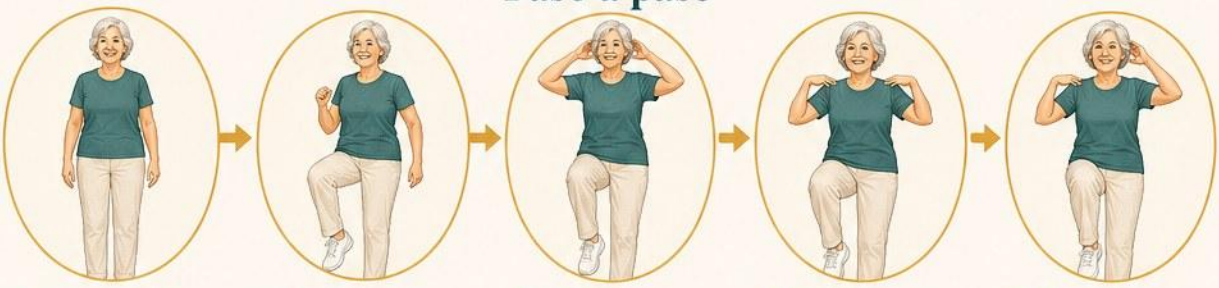
Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No subas los brazos con brusquedad.
- Detente si sientes molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar en el lugar con calma.
3. Lleva ambas manos a la cabeza.
4. Bájalas a los hombros al siguiente paso.
5. Alterna las posiciones sin dejar de marchar.

Consejo del terapeuta: Empieza con cambios lentos para que tú coordines las manos sin perder el paso.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Golpes de tambor sobre los muslos



Objetivo

Reproducir patrones rítmicos sencillos golpeando suave los muslos con las manos.

Indicaciones

- Sentado, golpea suave los muslos como un tambor.
- Sigue un patrón de derecha e izquierda.
- Marca un ritmo parejo.

Precauciones

- Golpea con suavidad, sin fuerza.
- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- Detente si sientes molestia en las manos.

Materiales



Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Golpea suave el muslo derecho con la mano derecha.
3. Sigue con la mano izquierda sobre el muslo izquierdo.
4. Marca un ritmo de tambor constante.
5. Cambia el patrón sumando dos golpes seguidos por lado.

Consejo del terapeuta: Imagina una canción y sigue su ritmo: tú harás el ejercicio más ameno acompañándola.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha con palabras que rimen



Objetivo

Buscar palabras que rimen entre sí mientras se sostiene la marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Di una palabra y busca otra que rime.
- Encadena rimas sin detenerte.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes cansancio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Di una palabra como casa.
4. Busca palabras que rimen como masa o tasa.
5. Cambia de palabra base y sigue rimando.

Consejo del terapeuta:
No busques la rima perfecta: cualquier sonido parecido sirve para que tú sigas el juego.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Secuencia de pasos con números



Objetivo

Seguir un patrón numérico de pasos hacia distintas direcciones.

Indicaciones

- Asigna un número a cada dirección.
- Da los pasos según la secuencia dictada.
- Regresa siempre al centro.

Precauciones

- Realízalo en un espacio amplio.
- Da los pasos con control.
- Ten un apoyo cerca del recorrido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Asigna uno al frente, dos atrás, tres a un lado.
2. Ubícate de pie en el centro del espacio.
3. Escucha o piensa un número y da ese paso.
4. Regresa al centro tras cada paso.
5. Encadena varios números en una secuencia.

Consejo del terapeuta: Vuelve al centro tras cada paso para que tú mantengas siempre una base estable.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Coordinar respiración y paso



Objetivo

Sincronizar la respiración con la cadencia de la marcha para un ritmo relajado.

Indicaciones

- Marcha suave contando los pasos.
- Inhala en dos pasos y exhala en dos.
- Mantén una respiración cómoda.

Precauciones

- No contengas la respiración.
- Realízalo cerca de un apoyo.
- Detente si sientes falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo tranquilo.
3. Inhala por la nariz durante dos pasos.
4. Exhala por la boca durante los dos siguientes.
5. Mantén el patrón y baja el ritmo al terminar.

Consejo del terapeuta: Si te falta aire, alarga la exhalación: tú buscas calma, no un ritmo exigente.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha y estirar el brazo opuesto



Objetivo

Extender el brazo contrario a la pierna que se eleva para trabajar el patrón cruzado.

Indicaciones

- Al subir una rodilla, estira el brazo opuesto al frente.
- Alterna los lados.
- Mantén un ritmo suave.

Precauciones

- Realízalo junto a un apoyo firme.
- No estires el brazo con brusquedad.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie detrás de una silla estable.
2. Sube la rodilla derecha y estira el brazo izquierdo.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Repite con rodilla izquierda y brazo derecho.
5. Alterna despacio hasta lograr fluidez.

Consejo del terapeuta: Estira el brazo hasta donde te resulte cómodo: tú no necesitas llegar muy lejos.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Reacción al sonido de la campana



Objetivo

Ejecutar un movimiento predeterminado al oír una señal sonora concreta.

Indicaciones

- Asigna un movimiento al sonido de una campana.
- Responde cuando lo oigas.
- Reacciona con control.

Precauciones

- Mantén un apoyo firme cerca.
- No respondas con movimientos bruscos.
- Detente si te sientes inseguro.

Materiales



Campana, timbre o aplicación de sonido.

Paso a paso



1. Elige un movimiento como dar un paso al frente.
2. Ponte de pie junto a una silla estable.
3. Espera atento el sonido de la campana.
4. Al oírlo, ejecuta el movimiento asignado.
5. Regresa a la posición inicial y repite.

Consejo del terapeuta: Mantente atento pero relajado: tú respondes mejor sin tensión en el cuerpo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Pasos hacia atrás nombrando objetos



Objetivo

Combinar la marcha hacia atrás con la evocación de objetos para exigir mayor atención.

Indicaciones

- Camina despacio hacia atrás con apoyo.
- Nombra un objeto de la casa por paso.
- Mira el espacio libre detrás..

Precauciones

- Realízalo junto a una pared o barra de apoyo.
- Asegúrate de que no haya obstáculos detrás.
- Da pasos cortos y controlados..

Materiales

Pared o barra de apoyo.

Paso a paso



1. Ubícate de pie con una mano en la pared.
2. Confirma que el espacio detrás esté despejado.
3. Da un paso corto hacia atrás y nombra un objeto.
4. Continúa con pasos cortos nombrando más objetos.
5. Regresa hacia adelante al punto de inicio.

Consejo del terapeuta: Caminar hacia atrás exige más cuidado: tú siempre con apoyo y pasos cortos.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Marcha en diagonal controlada



Objetivo

Desplazarse en diagonal para trabajar cambios de dirección oblicuos.

Indicaciones

- Camina en diagonal hacia una esquina.
- Regresa en la diagonal contraria.
- Controla la dirección con la vista.

Precauciones

- Elige un espacio amplio y despejado.
- Da pasos controlados en la diagonal.
- Ten un apoyo cerca del recorrido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate de pie en una esquina del espacio.
2. Camina en diagonal hacia la esquina opuesta.
3. Detente y gira con calma.
4. Regresa en la diagonal contraria.
5. Repite el recorrido alternando las diagonales.

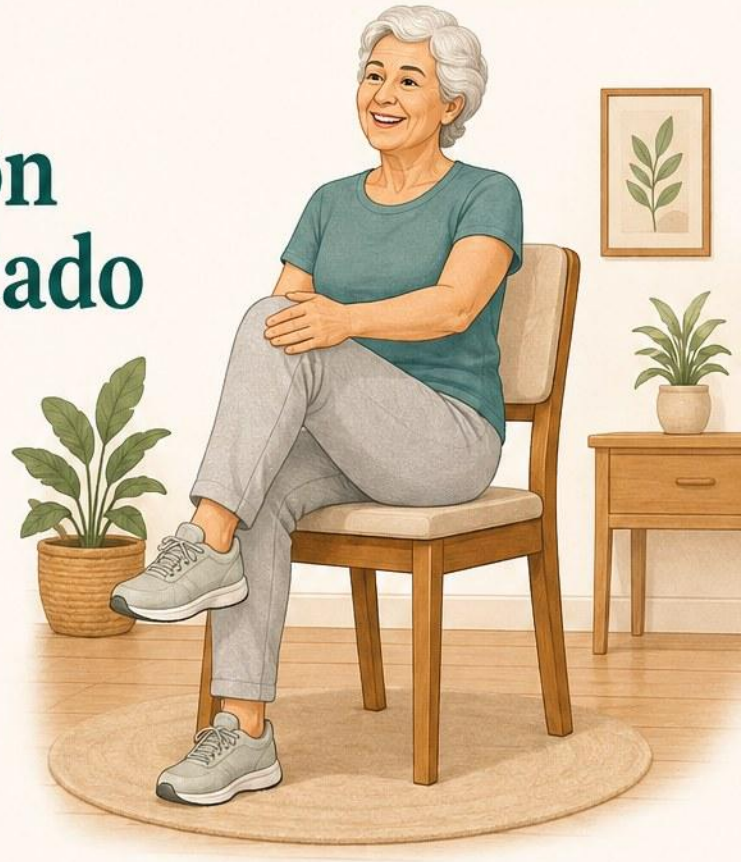
Consejo del terapeuta: Elige un punto de referencia en la es... para que tú mantengas la diagonal recta.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Coordinación cruzada sentado con conteo



Objetivo

Practicar el toca cruzado mano-rodilla sentado agregando un conteo en voz alta.

Indicaciones

- Sentado, toca la rodilla opuesta con la mano.
- Cuenta en voz alta cada toca.
- Mantén un ritmo suave.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No fuerces el giro del tronco.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales

- Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados.
2. Sube la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda.
3. Di uno en voz alta al hacerlo.
4. Cambia a rodilla izquierda y mano derecha diciendo dos.
5. Continúa contando hasta diez y descansa.

Consejo del terapeuta: Contar en voz alta suma la doble tarea: tú entrenas cuerpo y mente al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Marcha con ritmo de vals



Objetivo

Marchar siguiendo un patrón de tres tiempos para trabajar la percepción rítmica.

Indicaciones

- Cuenta uno, dos, tres de forma continua.
- Marca el paso más firme en el uno.
- Acompaña con un balanceo suave.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No exageres el paso del primer tiempo.
- Detente si sientes mareo.

Materiales

Música de vals opcional.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Cuenta uno, dos, tres en voz baja.
3. Marca un paso firme en el uno.
4. Da pasos más suaves en el dos y el tres.
5. Repite el patrón de tres tiempos con calma.

Consejo del terapeuta: El acento va en el primer tiempo: tú solo tienes que marcar el uno con más presencia.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Pasar el bastón alrededor de la cintura



Objetivo

Trasladar un objeto alrededor del cuerpo coordinando ambas manos.

Indicaciones

- Sostén un bastón o palo liviano.
- Pásalo de una mano a otra rodeando la cintura.
- Mantén la espalda recta.

Precauciones

- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- No gires el tronco de forma brusca.
- Usa un objeto liviano y sin puntas.

Materiales



Bastón o palo liviano.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Sostén el bastón con la mano derecha al costado.
3. Pásalo por detrás de la cintura a la mano izquierda.
4. Llévalo por delante de regreso a la derecha.
5. Repite el círculo cambiando de sentido.

Consejo del terapeuta: Pasa el objeto despacio alrededor tuyo para que tú no fuerces el giro de la cintura.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar y contar en voz alta de dos en dos



Objetivo

Añadir un conteo ascendente a la marcha para entrenar la atención dividida.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Cuenta de dos en dos en voz alta.
- Un número por paso derecho.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes fatiga.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Di dos al apoyar el pie derecho.
4. Sigue con cuatro, seis y así de dos en dos.
5. Al llegar a veinte, baja el ritmo y descansa.

Consejo del terapeuta:
Si te trabas con un número, mentalmente, retoma desde uno redondo y tú sigues caminando igual.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Golpe de pie al pulso de la música



Objetivo

Marcar el pulso de una canción con un golpe firme de un solo pie.

Indicaciones

- Escucha una canción de ritmo marcado.
- Golpea suave el suelo con un pie al pulso.
- Cambia de pie a mitad de la canción.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- Golpea suave, sin impacto fuerte.
- Elige un ritmo que no te apure.

Materiales

- Reproductor de música
- Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Pon una canción de pulso claro.
3. Escucha unos segundos para captar el ritmo.
4. Golpea suave el suelo con el pie derecho al pulso.
5. A la mitad, cambia al pie izquierdo.

Consejo del terapeuta: Deja que el pie siga la música sola: tú no necesitas pensar el ritmo, solo sentirlo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha con saludo de manos



Objetivo

Combinar la marcha con un gesto de saludo alternando las manos.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Levanta una mano en gesto de saludo.
- Alterna las manos con cada paso.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- No subas el brazo con brusquedad.
- Detente si sientes molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar en el lugar con calma.
3. Levanta la mano derecha en gesto de saludo.
4. Bájala y sube la mano izquierda.
5. Alterna los saludos sin dejar de marchar.

Consejo del terapeuta: Es un gesto alegre y sencillo: tú puedes acompañarlo con una sonrisa mientras marchas.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Avanzado

Secuencia adelante-lado-atrás



Objetivo

Encadenar un paso al frente, uno al lado y uno atrás para trabajar la agilidad multidireccional.

Indicaciones

- Da un paso al frente, uno al lado y uno atrás.
- Regresa al centro entre cada uno.
- Controla cada dirección.

Precauciones

- Realízalo junto a una silla de apoyo.
- Da pasos cortos y controlados.
- Asegúrate de tener espacio libre alrededor.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Da un paso al frente y regresa al centro.
3. Da un paso al costado y regresa.
4. Da un paso atrás con apoyo y regresa.
5. Encadena la secuencia completa con calma.

Consejo del terapeuta: Regresa al centro tras cada dirección para que tú siempre tengas una base firme.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Reacción al levantar la mano indicada



Objetivo

Levantar la mano derecha o izquierda según la indicación recibida para trabajar la reacción.

Indicaciones

- Escucha o mira la indicación de un lado.
- Levanta la mano correspondiente.
- Reacciona con calma y precisión.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- No subas el brazo con brusquedad.
- Detente si sientes confusión con los lados.

Materiales

Un acompañante o tarjetas de derecha e izquierda.

Paso a paso



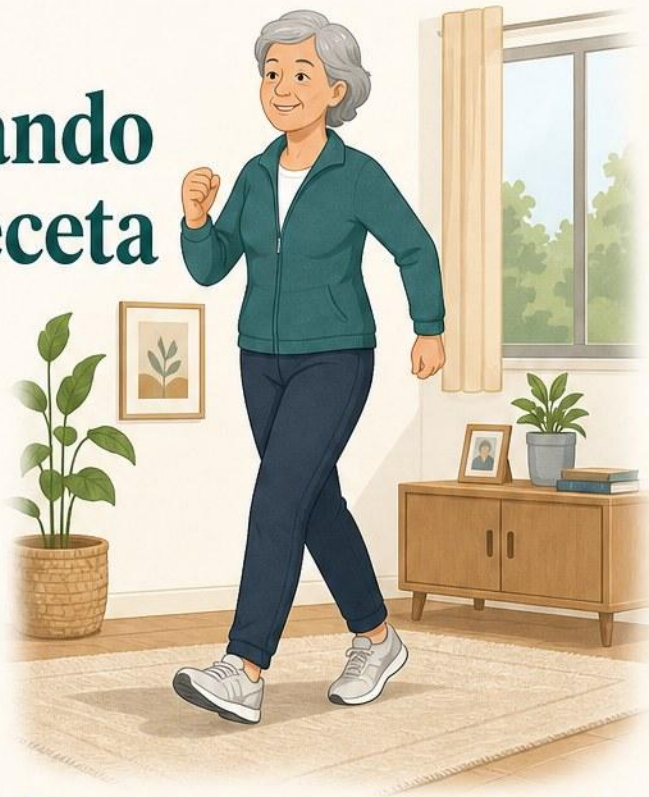
1. Siéntate con la espalda recta y manos sobre los muslos.
2. Espera la indicación de derecha o izquierda.
3. Levanta la mano del lado indicado.
4. Bájala y espera la siguiente indicación.
5. Alterna los lados durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: Distinguir derecha e izquierda también se entrena: tú puedes mirar tu mano dominante como guía.

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha nombrando partes de una receta



Objetivo

Evocar los ingredientes de una comida conocida mientras se marcha.

Indicaciones

- Elige una receta que conozcas bien.
- Nombra un ingrediente por paso.
- No detengas la marcha al pensar.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes cansancio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa una receta sencilla y conocida.
2. Ponte de pie y comienza a marchar suave.
3. Nombra el primer ingrediente al apoyar el pie derecho.
4. Continúa con los demás ingredientes.
5. Al terminar, elige otra receta o descansa.

Consejo del terapeuta: Recordar cómo la cocinas ayuda a que tú evoques los ingredientes en orden natural.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Avanzado

Pasos con palmada bajo el muslo



Objetivo

Coordinar la elevación de la rodilla con una palmada por debajo del muslo.

Indicaciones

- Sube la rodilla y da una palmada bajo el muslo.
- Alterna los lados.
- Mantén un ritmo controlado..

Precauciones

- Sujétate de una silla con una mano si hace falta.
- No subas la rodilla más de lo cómodo.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Sube la rodilla derecha a una altura cómoda.
3. Pasa la mano por debajo del muslo y da una palmada.
4. Baja el pie y repite con la rodilla izquierda.
5. Alterna los lados de manera pausada.

Consejo del terapeuta:

Sube la rodilla solo hasta donde la mano llegue cómoda: tú no fuerzas la al

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Avanzado

Coordinación de ojos, mano y pie



Objetivo

Seguir con la vista un objeto y tocarlo con la mano mientras se apoya un pie.

Indicaciones

- Sigue con la vista un objeto que se mueve.
- Tócalo con la mano al mismo tiempo que apoyas un pie.
- Coordina los tres elementos.

Precauciones

- Realízalo sentado si el equilibrio de pie es difícil.
- Usa objetivos cercanos para no estirarte de más.
- Detente si sientes mareo.

Materiales



Un objeto liviano como referencia.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie junto a un apoyo.
2. Pide que alguien mueve un objeto despacio delante tuyo.
3. Sigue el objeto con la mirada.
4. Tócalo con la mano mientras apoyas la punta de un pie.
5. Repite alternando mano y pie.

Consejo del terapeuta:
Coordinar tres cosas es un reto: tú puedes empezar solo con vista y hasta soltarte.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha con cambio de líder



Objetivo

Imitar y luego proponer patrones de marcha alternando el rol de guía con un acompañante.

Indicaciones

- Un acompañante propone un patrón de marcha.
- Imítalo unos segundos.
- Luego propón tú el siguiente patrón.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten un apoyo firme cerca.
- No apures los cambios de patrón.

Materiales

Un acompañante.

Paso a paso



1. Ubícate frente o al lado de tu acompañante.
2. Observa el patrón de marcha que él propone.
3. Imítalo durante unos segundos.
4. Cambia de rol y propón tú un patrón nuevo.
5. Alternen el rol de líder varias veces.

Consejo del terapeuta: Cuando te toca guiar, elige patrones simples que tú puedas sostener con comodidad.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Toca de puntas al ritmo lento



Objetivo

Marcar un pulso lento tocando el suelo con la punta de los pies de forma alternada.

Indicaciones

- Sentado, toca el suelo con la punta al frente.
- Alterna los pies a ritmo lento.
- Mantén un pulso parejo.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No estires la pierna en exceso.
- Detente si sientes molestia en el tobillo.

Materiales

Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados.
2. Adelanta la punta del pie derecho y tócala al suelo.
3. Regresa y haz lo mismo con la punta izquierda.
4. Marca un pulso lento y constante.
5. Continúa un minuto y relaja las piernas.

Consejo del terapeuta: Un ritmo pausado es más fácil de sostener: tú buscas regularidad, no velocidad.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Intermedio

Caminar sorteando cojines en el piso



Objetivo

Levantar bien los pies y controlar el paso al sortear obstáculos blandos y bajos.

Indicaciones

- Coloca cojines separados en el suelo.
- Pasa por encima levantando bien los pies.
- Mira el siguiente obstáculo, no tus pies.

Precauciones

- Usa cojines bajos que no resbalen.
- Deja distancia amplia entre cojines.
- Ten una pared o mueble cerca para apoyarte.

Materiales



Dos o tres cojines bajos.

Paso a paso



1. Coloca los cojines separados en una línea amplia.
2. Ubícate al inicio del recorrido de pie.
3. Camina levantando el pie para pasar el primer cojín.
4. Continúa pasando cada cojín con control.
5. Regresa por el mismo camino con calma.

Consejo del terapeuta: Levanta bien los pies al pasar cada cojín para que tú no los arrastres ni tropieces.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Fácil

Marcha con canción y gestos



Objetivo

Acompañar una canción conocida con marcha y gestos simples de las manos.

Indicaciones

- Elige una canción que conozcas.
- Marcha suave al ritmo.
- Acompaña con gestos sencillos de manos.

Precauciones

- Realízalo cerca de un apoyo.
- Elige una canción de ritmo tranquilo.
- Detente si sientes cansancio.

Materiales

- Reproductor de música.

Paso a paso



1. Pon una canción conocida de ritmo suave.
2. Ponte de pie en un lugar despejado.
3. Marcha en el lugar siguiendo el ritmo.
4. Acompaña la letra con gestos simples de manos.
5. Reduce el movimiento al terminar la canción.

Consejo del terapeuta: Canta si te apetece: tú disfrutarás más el ejercicio acompañando la música con la voz.

Coordinación y doble tarea

Nivel: Avanzado

Pasar la pelota por debajo de la rodilla en marcha



Objetivo

Pasar una pelota por debajo de la rodilla elevada mientras se marcha en el lugar.

Indicaciones

- Sube una rodilla y pasa la pelota por debajo.
- Alterna las rodillas.
- Sigue la pelota con la mirada.

Precauciones

- Sujétate de una silla si el equilibrio cuesta.
- Usa una pelota liviana y fácil de sujetar.
- No subas la rodilla más de lo cómodo.

Materiales

- Una pelota liviana
- Silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable, pelota en mano.
2. Sube la rodilla derecha a una altura cómoda.
3. Pasa la pelota por debajo del muslo a la otra mano.
4. Baja el pie y repite con la rodilla izquierda.
5. Alterna el paso de la pelota de manera pausada.

Consejo del terapeuta: Sube la rodilla solo lo necesario para pasar la pelota: tú cuidas siempre el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Reacción al nombra del color dicho



Objetivo

Ejecutar un movimiento según el nombre de un color que se dice en voz alta.

Indicaciones

- Asigna un movimiento a cada color nombrado.
- Escucha el color y responde.
- Reacciona con calma.

Precauciones

- Mantén un apoyo firme cerca.
- No respondas con movimientos bruscos.
- Detente si te sientes inseguro.

Materiales

Un acompañante.

Paso a paso



1. Asigna un movimiento a dos o tres colores.
2. Ponte de pie junto a una silla estable.
3. Pide que tu acompañante diga un color en voz alta.
4. Ejecuta el movimiento del color nombrado.
5. Alterna los colores durante un par de minutos.

Consejo del terapeuta: Al ser una señal hablada, tú entrenas también la escucha atenta junto al movimiento.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Marcha con conteo de pasos pares



Objetivo

Contar solo los pasos pares durante la marcha para exigir atención selectiva.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Cuenta en voz alta solo los pasos pares.
- Guarda silencio en los impares.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes fatiga.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Guarda silencio en el primer paso.
4. Di dos en el segundo, cuatro en el cuarto y así.
5. Continúa contando solo los pares y descansa.

Consejo del terapeuta: Callar los impares exige concentración: tú puedes ir despacio hasta tomarle el ritmo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Golpes cruzados de mano a rodilla



Objetivo

Coordinar golpes suaves de cada mano hacia la rodilla del lado contrario de pie.

Indicaciones

- De pie, sube una rodilla y golpéala suave con la mano opuesta.
- Alterna los lados.
- Mantén un ritmo controlado.

Precauciones

- Sujétate de una silla con una mano si hace falta.
- No subas la rodilla de forma brusca.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Sube la rodilla derecha y golpéala suave con la mano izquierda.
3. Baja el pie a la posición inicial.
4. Sube la rodilla izquierda y golpéala con la mano derecha.
5. Alterna de manera pausada durante un minuto.

Consejo del terapeuta: El cruce activa la coordinación: tú puedes bajar la rodilla si aún no llegas cómodo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar y evocar nombres propios



Objetivo

Recordar nombres de personas conocidas mientras se sostiene la marcha.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Nombra a una persona conocida por paso.
- No detengas la marcha al recordar.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes cansancio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Nombra a un familiar al apoyar el pie derecho.
4. Continúa con amigos y vecinos que recuerdes.
5. Al reunir varios nombres, baja el ritmo y descansa.

Consejo del terapeuta: Piensa en distintas etapas de tu vida para que tú evoques más nombres con facilidad.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Pasos de baile sencillos en el lugar



Objetivo

Encadenar pasos de baile básicos siguiendo la música para trabajar ritmo y coordinación.

Indicaciones

- Elige una canción de ritmo alegre.
- Combina paso al lado y toca de pie.
- Sigue el compás con soltura.

Precauciones

- Realízalo en un espacio despejado.
- Ten un apoyo firme cerca.
- Elige un ritmo que no te apure.

Materiales

Reproductor de música.

Paso a paso



1. Pon una canción de ritmo alegre y suave.
2. Ponte de pie en un espacio libre.
3. Da un paso al costado y junta el otro pie.
4. Suma un toca de punta al frente entre pasos.
5. Encadena la secuencia siguiendo la música.

Consejo del terapeuta:

No importa la técnica: tú disfrutas moviéndote al ritmo y eso ya entrena tu coordinación.

PLENI ACTIVA

Marcha y agilidad

Nivel: Avanzado

Marcha con detención y giro completo



Objetivo

Encadenar marcha, detención y un giro completo controlado para trabajar la agilidad.

Indicaciones

- Marcha unos pasos y detente.
- Realiza un giro completo con pasos cortos.
- Retoma la marcha tras el giro.

Precauciones

- Gira despacio para evitar mareos.
- Realízalo en un espacio amplio y despejado.
- Ten un apoyo cerca durante el giro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate de pie en un espacio libre.
2. Da cuatro pasos de marcha y detente.
3. Gira una vuelta completa con pasos pequeños.
4. Estabilízate mirando un punto fijo.
5. Retoma la marcha y repite la secuencia.

Consejo del terapeuta:
Fija la vista en un punto al girar para que tú reduzcas la sensación de mareo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Toca de talón al frente con palmada



Objetivo

Coordinar el apoyo del talón al frente con una palmada de manos.

Indicaciones

- Extiende el talón al frente y da una palmada.
- Alterna los pies.
- Mantén un ritmo suave.

Precauciones

- Sujétate de una silla con una mano si hace falta.
- No estires la pierna en exceso.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla estable.
2. Extiende el talón derecho al frente.
3. Al apoyarlo, da una palmada de manos.
4. Regresa el pie y cambia al talón izquierdo.
5. Alterna coordinando el talón y la palmada.

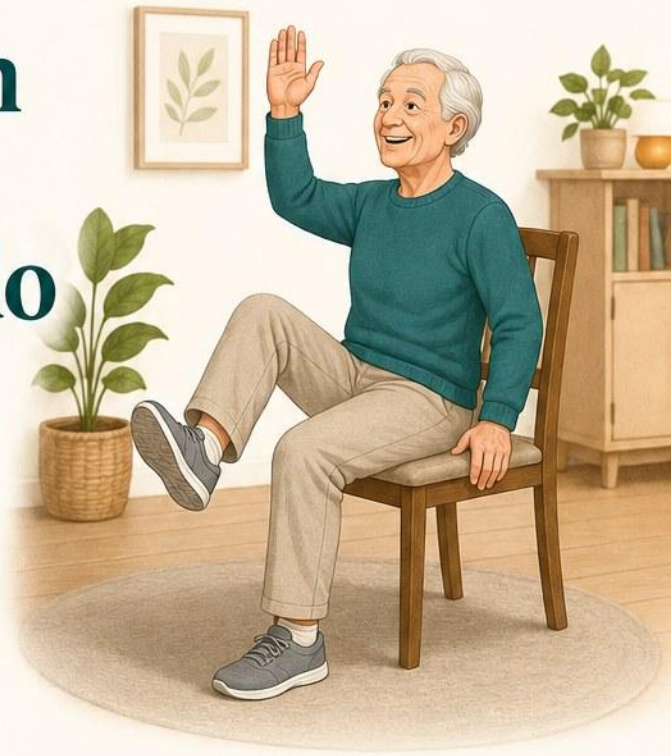
Consejo del terapeuta: Junta el talón y la palmada en un solo tiempo para que tú entrenes la coordinación completa.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Coordinación mano-pie en espejo sentado



Objetivo

Mover mano y pie del mismo lado en simetría para trabajar la coordinación homolateral.

Indicaciones

- Sentado, sube la mano y el pie del mismo lado a la vez.
- Bájalos juntos.
- Alterna los lados de forma pausada.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No subas el pie con brusquedad.
- Detente si sientes molestia.

Materiales



Silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados.
2. Sube a la vez la mano y el pie derechos.
3. Bájalos juntos a la posición inicial.
4. Repite con la mano y el pie izquierdos.
5. Alterna los lados manteniendo la simetría.

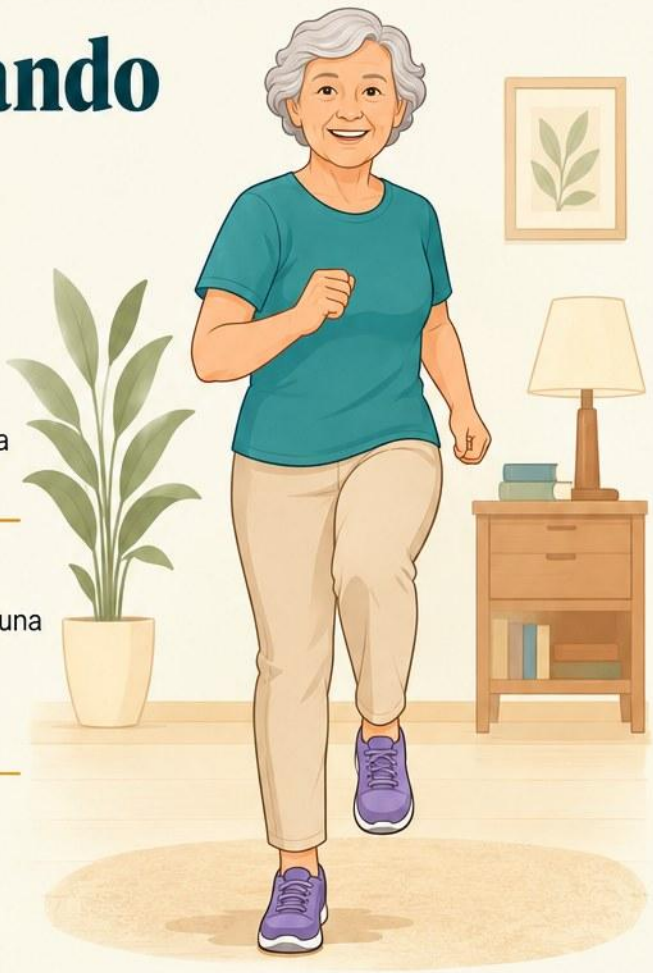
Consejo del terapeuta: Que mano y pie suban al mismo tiempo es la clave: tú buscas que se muevan como un espejo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Intermedio

Marcha nombrando categorías de palabras



Objetivo

Cambiar de categoría de palabras a una señal mientras se sostiene la marcha.

Indicaciones

- Marcha suave y nombra palabras de una categoría.
- Al oír la señal, cambia de categoría.
- No detengas la marcha.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes fatiga.

Paso a paso

Materiales

No requiere materiales.



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Nombra animales por unos segundos.
4. Al oír la señal, cambia a nombres de flores.
5. Alterna categorías con cada nueva señal.

Consejo del terapeuta: Cambiar de categoría exige flexibilidad tú entrenas mente y cuerpo a la vez.

PLENI ACTIVA

Ritmo y música

Nivel: Intermedio

Ritmo de manos en tres tiempos



Objetivo

Reproducir un patrón rítmico de tres golpes distintos con las manos.

Indicaciones

- Combina palmada, golpe en el muslo y chasquido suave.
- Repite la secuencia de tres tiempos.
- Mantén un ritmo parejo.

Materiales

- Silla con respaldo.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- Haz los golpes suaves, sin fuerza.
- Detente si sientes molestia en las manos.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados.
2. Da una palmada como primer tiempo.
3. Golpea suave los muslos como segundo tiempo.
4. Haz un chasquido o toca suave como tercer tiempo.
5. Repite la secuencia de tres tiempos con ritmo.

Consejo del terapeuta: Si el chasquido cuesta, cámbialo por otro toca: tú adaptas la secuencia a tus manos.

PLENI ACTIVA

Coordinación y doble tarea

Nivel: Fácil

Caminar y responder preguntas simples



Objetivo

Responder preguntas sencillas mientras se sostiene la marcha para entrenar la dobla tarea.

Indicaciones

- Marcha suave en el lugar.
- Responde preguntas fáciles que te hagan.
- No detengas la marcha al pensar.

Precauciones

- Mantén la vista al frente.
- Ten un apoyo cerca.
- Suspende si sientes cansancio.

Materiales

Un acompañante.

Paso a paso



1. Ponte de pie en un lugar despejado.
2. Comienza a marchar a ritmo cómodo.
3. Pide que te hagan una pregunta sencilla.
4. Respóndela sin dejar de marchar.
5. Continúa con más preguntas y baja el ritmo al final.

Consejo del terapeuta: Conversar mientras marchas es un gran entrenamiento: tú lo haces sin darte cuenta al caminar acompañado.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Corona invisible



Objetivo

Alargar la columna imaginando un hilo que tira suavemente de la coronilla hacia el techo.

Indicaciones

- Hazlo sentado o de pie con los pies bien apoyados
- Mantén la mirada al frente y el mentón paralelo al piso
- Repite el gesto varias veces durante el día

Precauciones

- No estires el cuello con brusquedad
- Evita arquear la espalda baja al crecer
- Detente si sientes mareo y respira despacio

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda cómoda y relajada.
2. Imagina un hilo suave atado a lo más alto de tu cabeza.
3. Deja que ese hilo te alargue el cuello sin tensar los hombros.
4. Siente cómo la columna se estira desde la cintura hacia arriba.
5. Mantén dos respiraciones tranquilas y suelta poco a poco.

Consejo del terapeuta: Cada vez que pases por un espejo, recuerda tu corona invisible y verás cómo tú mismo te enderezas.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Chequeo postural en la pared



Objetivo

Reconocer tu alineación natural apoyando la espalda contra una pared firme.

Indicaciones

- Elige una pared lisa y sin cuadros ni muebles cerca
- Mantén los talones a un palmo de la pared
- Respira con calma mientras sientes los apoyos

Precauciones

- No pegues la cabeza a la fuerza si te tira el cuello
- Evita bloquear las rodillas por completo
- Sujétate de algo si pierdes estabilidad

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de espaldas a la pared con los pies ligeramente separados.
2. Apoya glúteos, espalda alta y, si puedes, la nuca.
3. Nota el hueco natural de tu espalda baja sin forzarlo.
4. Lleva suavemente los hombros hacia la pared.
5. Aléjate un paso conservando esa misma sensación de alineación.

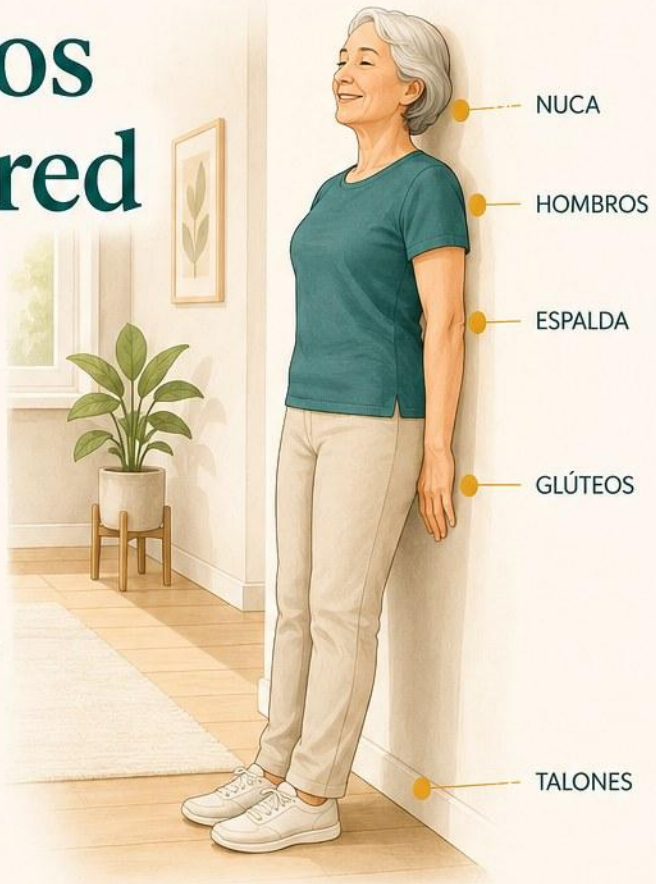
Consejo del terapeuta: Usa la pared como tu espejo de postura y tú irás corrigiéndote sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Cinco puntos contra la pared



Objetivo

Tomar conciencia de los cinco apoyos posturales contra una superficie firme.

Indicaciones

- Busca contactar talones, glúteos, espalda, hombros y nuca
- Mantén la respiración suave y continua
- Sostén la posición solo unos segundos al principio

Precauciones

- No fuerces la nuca si el cuello queda tenso
- Evita aguantar la respiración
- Descansa si aparece molestia en la espalda baja

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Colócate de espaldas a la pared con pies un poco adelantados.
2. Apoya primero los talones y luego los glúteos.
3. Suma la espalda alta y los dos hombros a la pared.
4. Acerca con suavidad la nuca sin levantar el mentón.
5. Reconoce esos cinco puntos y descansa despacio.

Consejo del terapeuta:
Repite el chequeo por la mañana y notarás que tú mantienes esa postura durante más tiempo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Postura del cochero para descansar



Objetivo

Aprender una posición sentada de descanso que suelta la espalda sin encorvarla en exceso.

Indicaciones

- Usa una silla estable con los pies planos en el suelo
- Deja caer los antebrazos sobre los muslos
- Respira lento durante toda la pausa

Precauciones

- No dejes colgar la cabeza si te marea
- Evita quedarte así demasiado tiempo seguido
- Levántate despacio para no perder el equilibrio

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con las piernas separadas
2. Apoya los antebrazos sobre los muslos de forma relajada
3. Deja que la cabeza y los hombros descansen hacia adelante
4. Suelta la tensión de los brazos y del cuello
5. Vuelve a enderezarte vértebra por vértebra al terminar

Consejo del terapeuta: Cuando te sientas cansado, adopta esta postura un minuto y tú recuperarás algo de calma.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Alinear la cabeza sobre los hombros



Objetivo

Corregir la cabeza adelantada llevándola de nuevo sobre la línea de los hombros.

Indicaciones

- Hazlo frente a un espejo si puedes
- Mueve la cabeza en línea recta, sin inclinarla
- Repite con movimientos pequeños y suaves

Precauciones

- No lleves la cabeza demasiado atrás
- Evita hacerlo con rapidez
- Detente ante cualquier mareo o tirón

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados
2. Observa si tu cabeza tiende a irse hacia adelante
3. Desliza el mentón hacia atrás como formando una papada suave
4. Deja la cabeza equilibrada justo encima de los hombros
5. Relaja y repite el ajuste con calma

Consejo del terapeuta: Imagina que tu cabeza es liviana como un globo y tú la dejas flotar sobre los hombros.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Hombros lejos de las orejas



Objetivo

Liberar la tensión del cuello alejando conscientemente los hombros de las orejas.

Indicaciones

- Puedes hacerlo sentado o de pie
- Baja los hombros con una exhalación lenta
- Repite cada vez que notes tensión

Precauciones

- No fuerces los hombros hacia abajo con dolor
- Evita encorvar la espalda al bajarlos
- Suelta si aparece hormigueo en los brazos

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Toma aire y sube los hombros hacia las orejas.
2. Nota la tensión que se acumula en el cuello.
3. Suelta el aire y deja caer los hombros lentamente.
4. Siente el espacio que se abre entre orejas y hombros.
5. Mantén esa sensación de hombros bajos unos segundos.

Consejo del terapeuta: Cada vez que suspires, aprovecha para bajar los hombros y tú sentirás el cuello más libre.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Barbilla paralela al piso



Objetivo

Encontrar la posición neutra de la cabeza manteniendo la barbilla paralela al suelo.

Indicaciones

- Mira un punto fijo al frente
- Ajusta el mentón con movimientos mínimos
- Mantén los hombros relajados

Precauciones

- No eleves demasiado el mentón
- Evita hundir la cabeza hacia el pecho
- Detente si el cuello se tensa

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda larga.
2. Levanta ligeramente el mentón si lo tienes hundido.
3. Bájalo un poco si lo tienes muy alto.
4. Busca el punto donde queda paralelo al piso.
5. Respira dos veces manteniendo esa posición neutra.

Consejo del terapeuta: Elige una foto o un cuadro a la altura de tus ojos y tú mantendrás la barbilla en su sitio.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Espalda larga al sentarte



Objetivo

Sentarte con la columna larga y los apoyos bien repartidos para cuidar la espalda.

Indicaciones

- Apoya toda la planta de los pies en el suelo
- Reparte el peso sobre ambos glúteos
- Deja un pequeño hueco natural en la espalda baja.

Precauciones

- No te sientes en el borde si la silla es inestable
- Evita cruzar las piernas por mucho tiempo
- Cambia de posición si aparece molestia

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la cadera bien atrás en el asiento.
2. Apoya las plantas de los pies por completo.
3. Crece desde la cintura estirando la columna.
4. Relaja los hombros y deja la cabeza en equilibrio.
5. Respira manteniendo esa sensación de espalda larga.

Consejo del terapeuta: Antes de mirar el televisor, acomódate así y tú cuidarás tu espalda casi sin darte cuenta.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Enderezar la espalda con la respiración



Objetivo

Usar la inhalación para alargar la columna y mejorar la postura de forma natural.

Indicaciones

- Coordina el crecimiento con la entrada de aire
- Suelta cualquier tensión al exhalar
- Repite varias respiraciones seguidas

Precauciones

- No tomes aire de forma brusca
- Evita levantar los hombros al inhalar
- Detente si te sientes mareado

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los pies apoyados.
2. Toma aire por la nariz de manera lenta.
3. Deja que ese aire te alargue la columna hacia arriba.
4. Exhala soltando los hombros sin desplomarte.
5. Repite manteniendo la altura ganada en cada inhalación.

Consejo del terapeuta: Deja que cada respiración te haz un poco más alto y tú notarás la postura más ligera.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Reencontrar el eje del cuerpo



Objetivo

Percibir la línea central del cuerpo para equilibrar mejor la postura.

Indicaciones

- Puedes hacerlo sentado o de pie con apoyo
- Cierra los ojos solo si te sientes seguro
- Balancéate muy suavemente para hallar el centro

Precauciones

- No hagas movimientos amplios de pie
- Ten una silla o pared cerca por seguridad
- Abre los ojos si pierdes la referencia

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Colócate erguido con los pies paralelos.
2. Balancéate apenas hacia adelante y atrás.
3. Reduce el movimiento buscando el punto medio.
4. Balancéate ligeramente a los lados y vuelve al centro.
5. Quédate quieto sintiendo tu eje vertical.

Consejo del terapeuta:
Imagina una línea que te cruza de la cabeza a los pies y tú te sentirás más estable.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Peso repartido en los dos pies



Objetivo

Distribuir el peso de forma pareja entre ambos pies para una base más firme.

Indicaciones

- Ponte de pie cerca de un apoyo
- Separa los pies al ancho de tus caderas
- Siente los apoyos en toda la planta

Precauciones

- No cierres los ojos si te sientes inseguro
- Evita bloquear las rodillas
- Sujétate si notas inestabilidad

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate con los pies separados y paralelos
2. Nota si cargas más peso en un pie que en otro
3. Lleva algo de peso al pie más liviano
4. Busca sentir el apoyo igual en ambos pies
5. Mantén esa base pareja respirando tranquilo

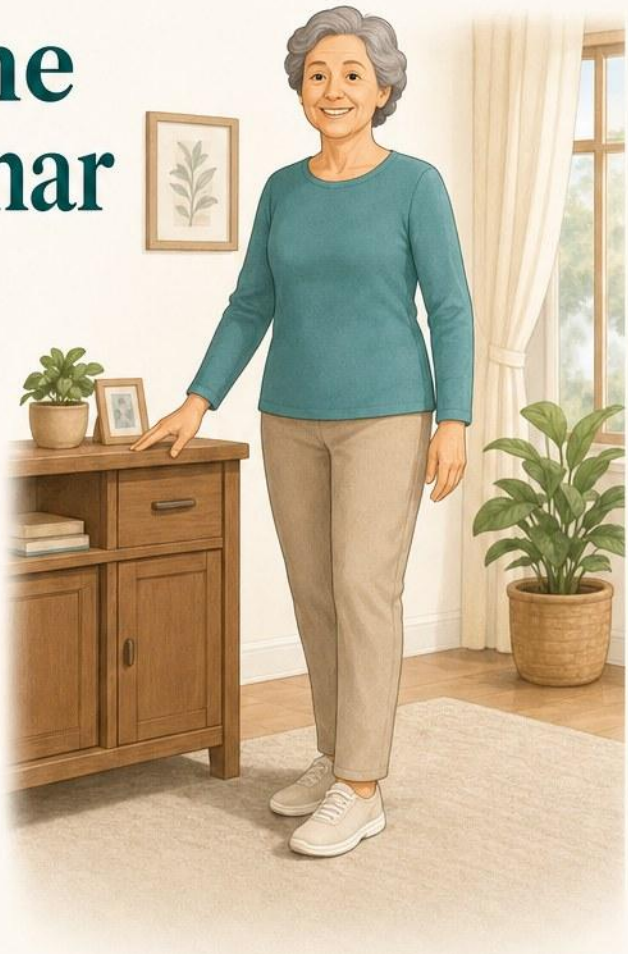
Consejo del terapeuta: Antes de dar un paso, reparte tu peso en los dos pies y tú caminarás con más seguridad.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Postura firme antes de caminar



Objetivo

Adoptar una postura estable y alineada antes de iniciar la marcha.

Indicaciones

- Colócate junto a un mueble firme;
- Alinea cabeza, hombros y caderas;
- Da el primer paso solo cuando te sientas estable.

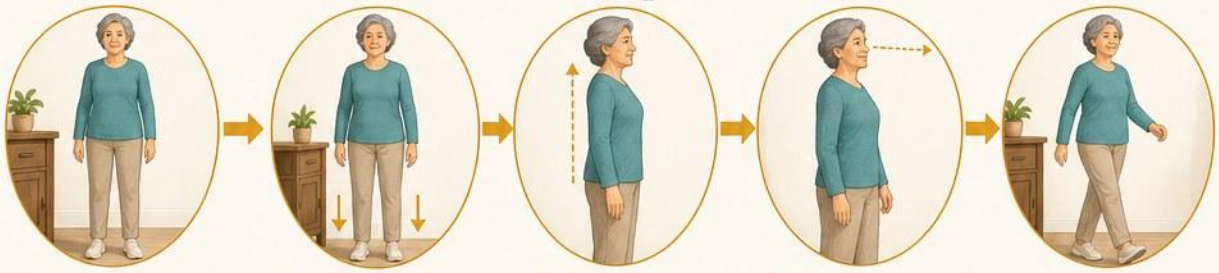
Precauciones

- No inicies la marcha con la vista al piso;
- Evita apurarte al arrancar;
- Ten un apoyo cercano por si acaso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas
2. Reparte el peso entre ambos pies
3. Alarga la columna y relaja los hombros
4. Levanta la mirada hacia el frente
5. Comienza a caminar con un paso tranquilo y seguro

Consejo del terapeuta: Tómate un momento para acomodarte antes de arrancar y tú caminarás con más confianza.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Cuello neutro frente a la pantalla



Objetivo

Evitar la cabeza adelantada al usar el televisor, el teléfono o la computadora.

Indicaciones

- Coloca la pantalla a la altura de los ojos
- Acerca el aparato en lugar de estirar el cuello
- Haz pausas frecuentes para mover la cabeza

Precauciones

- No mantengas el cuello inclinado mucho tiempo
- Evita apoyar todo el peso en una mano
- Descansa si aparece rigidez en la nuca

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda cómoda y larga.
2. Sube el dispositivo hasta la altura de tu mirada.
3. Lleva el mentón levemente hacia atrás.
4. Deja los hombros relajados y bajos.
5. Cada tanto, aparta la vista y mueve el cuello.

Consejo del terapeuta:
Sube el teléfono hasta tus ojos en vez de bajar la cabeza y tú cuidarás tu cuello.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Pecho arriba y costillas suaves



Objetivo

Abrir el pecho sin sacar las costillas ni arquear la espalda baja.

Indicaciones

- Busca un pecho amplio pero relajado.
- Mantén las costillas bajas hacia la pelvis.
- Respira con naturalidad todo el tiempo.

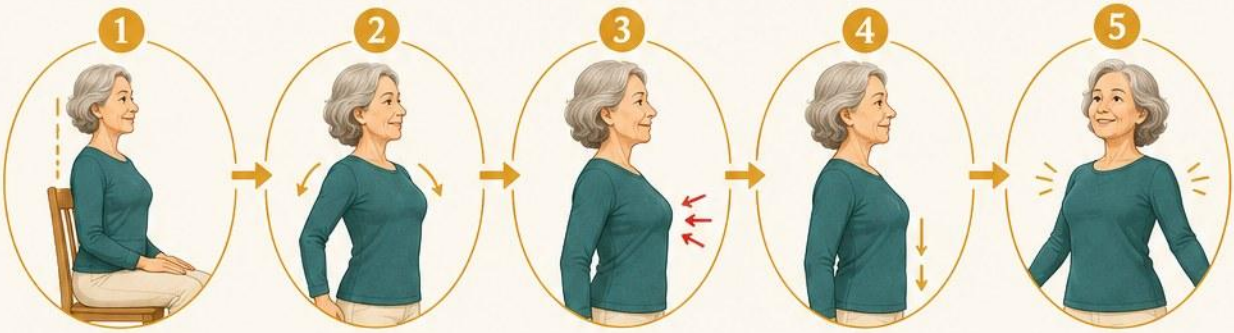
Precauciones

- No exageres arqueando la espalda.
- Evita tensar el abdomen en exceso.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la columna larga.
2. Abre el pecho llevando los hombros atrás y abajo.
3. Nota si las costillas se disparan hacia adelante.
4. Suaviza el frente dejando las costillas bajas.
5. Mantén el pecho abierto pero sin rigidez.

Consejo del terapeuta: Busca abrir el pecho como quien recibe el sol y tú lograrás una postura digna y cómoda.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Crecer un centímetro más

Pequeños gestos, grandes beneficios para tu bienestar



Objetivo

Estimular el enderezamiento activo de la columna con una imagen sencilla.

Indicaciones

- Puedes hacerlo sentado o de pie.
- Crece **sin** despegar los talones ni los glúteos.
- Repite el gesto varias veces al día.

Precauciones

- No estires el cuello con fuerza.
- Evita contener la respiración.
- Suelta si aparece tensión en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte cómodo con la espalda relajada.
2. Imagina que quieres ser un centímetro más alto.
3. Estira la columna hacia arriba sin despegar los apoyos.
4. Deja los hombros abajo mientras creces.
5. Suelta lentamente conservando algo de esa altura.

Consejo del terapeuta:
Repite este pequeño gesto cada hora y tú irás recuperando tu mejor postura.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Cómo agacharte a recoger un objeto



Objetivo

Practicar la forma segura de agacharte doblando las piernas y cuidando la espalda.

Indicaciones

- Acércate al objeto antes de bajar
- Dobla las rodillas y las caderas, no la espalda
- Sujétate de un mueble firme si lo necesitas

Precauciones

- No gires la columna al levantar
- Evita agacharte con la espalda redondeada
- Sube despacio para no marearte

Materiales

Un objeto liviano para practicar.

Paso a paso



1. Colócate frente al objeto con los pies separados.
2. Dobla las rodillas y baja las caderas manteniendo la espalda larga.
3. Sujétate de una silla firme con una mano si hace falta.
4. Toma el objeto acercándolo a tu cuerpo.
5. Sube estirando las piernas y sin torcer la espalda.

Consejo del terapeuta: Deja que tus piernas hagan el esfuerzo y tú protegerás tu espalda al recoger cosas.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Cómo cargar peso sin lastimarte



Objetivo

Aprender a sostener un objeto pegado al cuerpo para reducir la carga en la espalda.

Indicaciones

- Usa un objeto liviano al practicar
- Mantén la carga cerca del abdomen
- Reparte el peso entre los dos brazos

Precauciones

- No cargues peso que te resulte pesado
- Evita girar el tronco mientras sostienes
- Pide ayuda si el objeto es voluminoso

Materiales



Un objeto liviano como un cojín.

Paso a paso



1. Toma el objeto con las dos manos.
2. Acércalo a tu abdomen antes de moverte.
3. Endereza la espalda y relaja los hombros.
4. Camina con pasos cortos mirando al frente.
5. Deja el objeto doblando las piernas al bajar.

Consejo del terapeuta: Cuanto más pegada al cuerpo lleves la carga, menos esfuerzo hará tu espalda.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Ajustar tu silla para sentarte bien



Objetivo

Reconocer las condiciones de una silla que favorece una buena postura.

Indicaciones

- Busca que los pies lleguen al suelo
- Elige un respaldo que sostenga la espalda
- Prefiere un asiento firme antes que muy blando

Precauciones

- No uses sillas con ruedas sin freno
- Evita asientos tan bajos que cuesten dejar
- Revisa que la silla no se tambalee

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate y comprueba si tus pies apoyan por completo.
2. Usa un cojín firme si el asiento queda muy bajo.
3. Verifica que el respaldo llegue a tu espalda.
4. Acomódate con la cadera bien atrás.
5. Ajusta la posición hasta sentirte estable y cómodo.

Consejo del terapeuta: Una silla adecuada trabaja a tu favor, así que elígela con cuidado y tú te sentarás mejor.

PLENI ACTIVA

Nivel: Principiante

Postura al usar el teléfono



Objetivo

Cuidar el cuello y los hombros al hablar o mirar el teléfono.

Indicaciones

- Sube el teléfono en lugar de bajar la cabeza
- Alterna la mano que sostiene el aparato
- Haz pausas para mover el cuello

Precauciones

- No sostengas el teléfono con el hombro
- Evita mantener la cabeza inclinada largo rato
- Descansa si aparece rigidez

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda larga y cómoda.
2. Levanta el teléfono hasta la altura de tus ojos.
3. Mantén el cuello neutro sin adelantar la cabeza.
4. Cambia de mano cada cierto tiempo.
5. Al terminar, mueve suavemente el cuello y los hombros.

Consejo del terapeuta: Lleva la pantalla hacia ti y no tu cabeza hacia la pantalla, y tú evitarás dolores de cuello.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Higiene postural al leer



Objetivo

Adoptar una postura cómoda y alineada durante la lectura.

Indicaciones

- Sostén el libro a la altura del pecho o la vista.
- Apoya bien la espalda en el respaldo.
- Haz pausas para mirar a lo lejos.

Precauciones

- No leas con el cuello muy flexionado.
- Evita quedarte inmóvil mucho tiempo.
- Cambia de postura si aparece tensión.

Materiales

- Un libro o revista
- Un cojín firme

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
2. Coloca un cojín sobre los muslos si sostienes el libro.
3. Sube la lectura hasta un ángulo cómodo para la vista.
4. Relaja los hombros mientras lees.
5. Descansa la vista y el cuello cada tanto.

Consejo del terapeuta:
Acerca el libro a tus ojos en lugar de encorvarte y tú disfruta de la lectura sin molestias.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Levantar una bolsa con seguridad



Objetivo

Practicar cómo levantar del suelo una bolsa liviana protegiendo la espalda.

Indicaciones

- Colócate cerca de la bolsa antes de bajar
- Dobla las rodillas manteniendo la espalda larga
- Sube usando la fuerza de las piernas

Precauciones

- No levantes cargas pesadas sin ayuda
- Evita girar la cintura al subir
- Ten un apoyo firme a tu lado

Materiales

- Una bolsa liviana.

Paso a paso



1. Párate junto a la bolsa con los pies separados.
2. Dobla las caderas y las rodillas para bajar.
3. Toma las asas acercando la bolsa a tu cuerpo.
4. Aprieta suavemente el abdomen.
5. Sube estirando las piernas con la espalda recta.

Consejo del terapeuta:
Piensa siempre en doblar las piernas antes que la espalda y tú levantarás peso con seguridad.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Girar sin torcer la espalda



Objetivo

Aprender a cambiar de dirección moviendo los pies en lugar de retorcer la columna.

Indicaciones

- Gira dando pequeños pasos con los pies
- Mueve el cuerpo entero como un bloque
- Hazlo cerca de un apoyo firme

Precauciones

- No gires de golpe sobre un solo pie
- Evita torcer el tronco con los pies fijos
- Sujétate si sientes inestabilidad

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate estable con los pies separados.
2. En vez de girar la cintura, mueve un pie hacia el nuevo rumbo.
3. Acompaña con el otro pie dando un paso corto.
4. Mantén hombros y caderas mirando en la misma dirección.
5. Termina de frente al lugar al que querías girar.

Consejo del terapeuta: Cuando algo esté a tu costado, gira con los pies y no con la cintura para cuidar tu espalda.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Apoyar bien los pies en el suelo



Objetivo

Mejorar la base de apoyo sentado colocando las plantas completas en el suelo.

Indicaciones

- Busca contacto de todo el pie con el piso
- Ajusta la altura de la silla si hace falta
- Reparte el peso entre ambos pies

Precauciones

- No dejes los pies colgando
- Evita cruzar los tobillos por mucho tiempo
- Usa un banquito si la silla queda alta

Materiales



Una silla firme



Un banquito bajo

Paso a paso



1. Siéntate con la cadera hacia atrás en el asiento



2. Coloca ambos pies planos en el suelo



3. Usa un banquito si tus pies no llegan bien



4. Nota el apoyo del talón y de los dedos



5. Reparte el peso de forma pareja entre los dos pies

Consejo del terapeuta: Sentir tus pies firmes en el suelo te da estabilidad, así que dales siempre buen apoyo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Alcanzar un estante sin forzar



Objetivo

Estirarte hacia un estante cuidando el equilibrio y sin cargar la espalda baja.

Indicaciones

- Acércate al mueble antes de estirarte
- Usa un banquito estable si el estante es alto
- Sujétate con una mano al alcanzar con la otra

Precauciones

- No te empines sobre superficies inestables
- Evita arquear mucho la espalda
- Pide ayuda para objetos altos o pesados

Materiales

Un banquito estable.

Paso a paso



1. Ponte de frente al estante lo más cerca posible.
2. Coloca un banquito firme si necesitas altura.
3. Sujétate con una mano de un punto seguro.
4. Estira el otro brazo hacia el objeto sin forzar.
5. Baja el objeto pegándolo a tu cuerpo.

Consejo del terapeuta: Si algo queda muy alto, mejor acércalo con un banquito seguro que estirarte de más.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Descansar la espalda cada hora



Objetivo

Crear el hábito de cambiar de posición y mover el cuerpo con regularidad.

Indicaciones

- Ponte de pie o cambia de postura cada hora
- Aprovecha para mover cuello y hombros
- Camina unos pasos si puedes

Precauciones

- No te levantes de golpe si estuviste mucho tiempo sentado
- Evita cambios bruscos de posición
- Sujétate al pararte si lo necesitas

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Fíjate un recordatorio de una vez por hora.
2. Al sonar, deja lo que hacías y ponte de pie despacio.
3. Estira los brazos hacia el techo con calma.
4. Mueve el cuello y los hombros unos segundos.
5. Camina unos pasos antes de volver a sentarte.

Consejo del terapeuta: Tu espalda agradece el movimiento, así que levántate seguido aunque estés cómodo.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Los tres apoyos del pie



Objetivo

Reconocer los tres puntos de apoyo del pie para mejorar la estabilidad.

Indicaciones

- Busca sentir el talón y la base de los dos primeros dedos
- Reparte el peso entre esos apoyos
- Hazlo cerca de un punto de sujeción

Precauciones

- No cierres los ojos si estás inseguro
- Evita bloquear las rodillas
- Sujétate ante cualquier inestabilidad

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate descalzo o con calzado plano y firme.
2. Siente el apoyo del talón contra el suelo.
3. Nota la base del dedo gordo apoyada.
4. Percibe la base del dedo pequeño en el piso.
5. Reparte el peso entre esos tres apoyos como un trípode.

Consejo del terapeuta:

Imagina que cada pie es un pequeño trípode y tú te sentirás mucho más estable.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Sentir los isquiones en la silla



Objetivo

Percibir los huesos sobre los que te sientas para equilibrar el apoyo de la pelvis.

Indicaciones

- Balancéate suavemente sobre los glúteos
- Busca los dos huesos que tocan el asiento
- Reparte el peso entre ambos lados

Precauciones

- No hagas movimientos amplios de la pelvis
- Evita encorvar la espalda al buscarlos
- Detente si aparece molestia

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda larga y los pies apoyados.
2. Balancéate un poco hacia adelante y atrás.
3. Detente donde sientas los dos huesos apoyar en la silla.
4. Nota si cargas más peso en un lado.
5. Reparte el apoyo de forma pareja entre ambos.

Consejo del terapeuta: Cuando notes tus dos apoyos parejos en la silla, tú estarás sentado más derecho y cómodo.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Recorrido de tensión de pies a cabeza



Objetivo

Recorrer mentalmente el cuerpo para detectar y soltar zonas de tensión.

Indicaciones

- Hazlo sentado o recostado en un lugar tranquilo.
- Avanza despacio de los pies a la cabeza.
- Respira suave durante todo el recorrido.

Precauciones

- No te duermas si estás en una silla.
- Evita hacerlo justo después de comer mucho.
- Abre los ojos si te mareas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte cómodo y cierra los ojos si lo deseas.
2. Lleva la atención a tus pies y suéltalos.
3. Sube despacio por piernas, cadera y espalda.
4. Relaja abdomen, pecho, brazos y hombros.
5. Termina en el cuello y la cara aflojando cada zona.

Consejo del terapeuta:

Recorre tu cuerpo sin prisa y donde encuentres tensión, tú solo suéltala con un respiro.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Mapa de apoyos del cuerpo



Objetivo

Reconocer todos los puntos donde tu cuerpo contacta la silla o el suelo.

Indicaciones

- Quédate quieto y observa los apoyos
- Recorre pies, piernas, glúteos y espalda
- Respira con calma mientras observas

Precauciones

- No fuerces ninguna posición
- Evita quedarte demasiado tiempo inmóvil
- Cambia de postura si aparece molestia

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y quédate quieto un momento.
2. Nota el apoyo de las plantas de los pies.
3. Reconoce el peso de los glúteos en el asiento.
4. Siente la espalda tocando el respaldo.
5. Repasa todos esos apoyos como si dibujaras un mapa.

Consejo del terapeuta: Observa cómo te sostiene la silla y tú aprenderás a descansar mejor tu cuerpo.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Reconocer la tensión en los hombros



Objetivo

Aprender a notar cuándo los hombros están tensos para poder relajarlos.

Indicaciones

- Observa la altura de tus hombros varias veces al día
- Compara la sensación de tensarlos y soltarlos
- Suelta con una exhalación tranquila.

Precauciones

- No fuerces los hombros hacia debajo con dolor
- Evita movimientos bruscos
- Detente ante hormigueo en los brazos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y observa tus hombros.
2. Súbelos a propósito hacia las orejas.
3. Registra bien esa sensación de tensión.
4. Suéltalos con un suspiro y déjalos caer.
5. Nota la diferencia y quédate con los hombros relajados.

Consejo del terapeuta: Varias veces al día pregúntate cómo están tus hombros y tú aprenderás a soltarlos a tiempo.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Sentir la diferencia entre tensar y soltar



Objetivo

Distinguir la sensación de músculo tenso frente a músculo relajado.

Indicaciones

- Tensa suavemente y luego suelta cada zona.
- Compara ambas sensaciones con calma.
- Respira lento durante el ejercicio.

Precauciones

- No aprietes con demasiada fuerza.
- Evita tensar zonas con dolor.
- Descansa entre una zona y otra.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con las manos sobre los muslos.
2. Cierra los puños con suavidad unos segundos.
3. Ábrelos y siente cómo se relajan las manos.
4. Repite el contraste en los hombros.
5. Termina notando todo el cuerpo un poco más suelto.

Consejo del terapeuta:
Aprende a reconocer tu tensión y tú podrás soltarla antes de que se acumule.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Dibujar tu contorno con la mente



Objetivo

Recorrer mentalmente el contorno del cuerpo para mejorar la percepción corporal.

Indicaciones

- Hazlo en un lugar tranquilo y cómodo
- Recorre el borde del cuerpo sin prisa
- Respira suave mientras imaginas

Precauciones

- No te preocupes si pierdes la atención
- Evita hacerlo si te da mucho sueño de pie
- Abre los ojos si te sientes raro

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte cómodo y cierra los ojos si quieres
2. Imagina una línea que recorre tu cabeza
3. Baja mentalmente por los brazos y las manos
4. Sigue por los costados, las piernas y los pies
5. Cierra el contorno volviendo hacia la cabeza

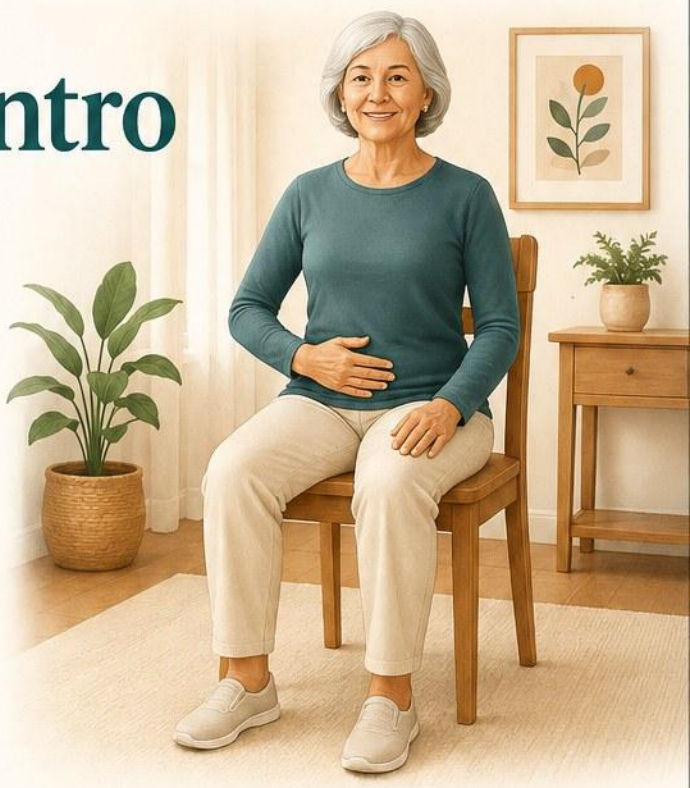
Consejo del terapeuta:
Dibujar tu silueta con la mente te ayuda a sentirte más presente en tu propio cuerpo.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Ubicar el centro del cuerpo



Objetivo

Reconocer el centro del cuerpo, cerca del abdomen bajo, como punto de estabilidad.

Indicaciones

- Apoya una mano bajo el ombligo
- Respira dirigiendo el aire hacia esa zona
- Mantén el resto del cuerpo relajado

Precauciones

- No aprietes fuerte el abdomen
- Evita contener la respiración
- Detente si te sientes incómodo

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda larga
2. Coloca una mano justo debajo del ombligo
3. Respira llevando el aire hacia esa zona
4. Siente ahí tu centro de estabilidad
5. Imagina que desde ese punto se sostiene todo tu cuerpo

Consejo del terapeuta:
Cuando te sientas inestable, lleva la atención a tu centro y tú recuperarás firmeza.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Escuchar dónde apoyas el peso



Objetivo

Percibir cómo se reparte el peso del cuerpo estando de pie.

Indicaciones

- Ponte de pie junto a un apoyo firme.
- Balancéate muy suavemente para sentir el peso.
- Busca un reparto parejo entre los pies.

Precauciones

- No cierres los ojos si estás inseguro.
- Evita balanceos amplios.
- Sujétate ante cualquier inestabilidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas.
2. Lleva el peso apenas hacia los talones.
3. Pásalo suavemente hacia la punta de los pies.
4. Vuelve al centro sintiendo el apoyo completo.
5. Quédate quieto con el peso bien repartido.

Consejo del terapeuta:
Presta atención a tus pies y tú sabrás si estás bien plantado o a punto de perder el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Conciencia corporal

Nivel: Principiante

Sentir el pie descalzo en el suelo



Objetivo

Estimular la sensibilidad de las plantas de los pies para mejorar la estabilidad.

Indicaciones

- Hazlo descalzo sobre una superficie segura
- Presta atención a cada parte de la planta
- Ten un apoyo cerca por seguridad

Precauciones

- No lo hagas sobre suelos resbalosos
- Evita superficies frías si te molestan
- Sujétate si te sientes inestable

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Quítate el calzado y párate sobre una superficie firme.
2. Siente el apoyo de los talones.
3. Lleva la atención al centro de la planta.
4. Percibe la base de los dedos en el suelo.
5. Reparte el peso sintiendo todo el pie apoyado.

Consejo del terapeuta: Descalzarte un rato despierta tus pies y tú caminarás con mayor seguridad.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Ola de la columna al enrollarse



Objetivo

Movilizar la columna vértebra por vértebra al enrollarte hacia adelante sentado.

Indicaciones

- Baja despacio, vértebra por vértebra
- Deja la cabeza y los brazos pesados
- Sube desenrollando desde la base

Precauciones

- No bajes más allá de lo cómodo
- Evita el ejercicio si tienes vértigo
- Sube lento para no marearte

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde con los pies bien apoyados.
2. Deja caer el mentón hacia el pecho.
3. Enróllate hacia adelante vértebra por vértebra.
4. Deja colgar los brazos hacia el suelo sin forzar.
5. Sube desenrollando la espalda hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Imagina tu columna como una ola que baja y sube despacio y tú la moverás con suavidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Enrollar y desenrollar la espalda de pie



Objetivo

Flexibilizar la columna enrollándola hacia el suelo de pie con apoyo cercano.

Indicaciones

- Ten una silla firme delante por seguridad
- Dobla apenas las rodillas al bajar
- Sube desenrollando lentamente

Precauciones

- No bajes si sufres mareos o vértigo
- Evita llegar al suelo si te cuesta
- Sujétate ante cualquier inestabilidad

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas.
2. Deja caer la cabeza hacia el pecho.
3. Enróllate hacia abajo doblando la espalda poco a poco.
4. Detente donde te sientas cómodo con rodillas blandas.
5. Sube desenrollando desde la cintura hasta la cabeza.

Consejo del terapeuta:
Sube siempre despacio, dejando la cabeza para el final, y tú evitarás el mareo.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Columna en espiral con respiración



Objetivo

Rotar suavemente la columna coordinando el giro con la respiración.

Indicaciones

- Gira al exhalar y vuelve al inhalar
- Mantén las caderas mirando al frente
- Realiza el giro sin forzar

Precauciones

- No gires de forma brusca
- Evita empujarte con los brazos
- Detente si sientes molestia en la espalda

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados
2. Toma aire alargando la columna
3. Al exhalar, gira el tronco hacia un lado
4. Vuelve al centro tomando aire de nuevo
5. Repite el giro hacia el otro lado con la exhalación

Consejo del terapeuta: Acompaña cada giro con tu respiración y el movimiento te resultará más fácil y agradable.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Cascada de vértebras al bajar



Objetivo

Percibir el descenso articular de la columna como una cascada controlada, sentado.

Indicaciones

- Baja en cámara lenta, una vértebra a la vez
- Imagina que cada vértebra cae después de la anterior
- Sube con el mismo control

Precauciones

- No bajes con la respiración contenida
- Evita el ejercicio si te mareas al inclinarte
- Sube despacio para cuidar la presión

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido en el borde de la silla.
2. Inclina la cabeza hacia adelante con suavidad.
3. Deja caer el cuello, luego la espalda alta.
4. Continúa bajando hasta la parte media sin forzar.
5. Reconstruye la postura subiendo vértebra por vértebra.

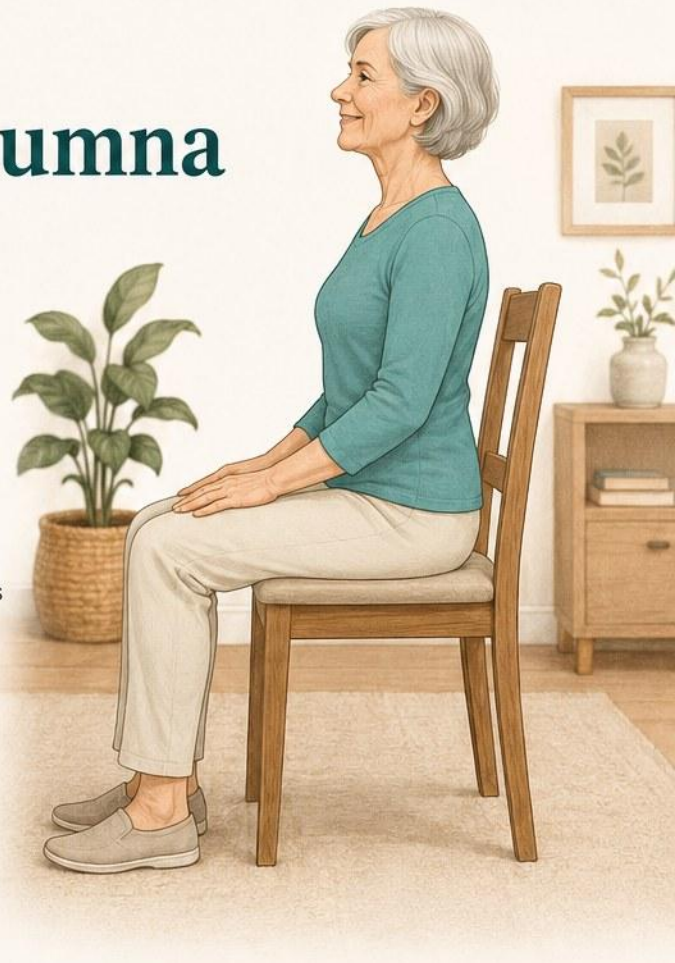
Consejo del terapeuta: Imagina cada vértebra cayendo despacio como gotas de una cascada y tú moverás la espalda con cuidado.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Alargar y acortar la columna



Objetivo

Movilizar la columna alternando el estiramiento hacia arriba con una suave recogida.

Indicaciones

- Crece al inhalar y recógete al exhalar
- Hazlo sentado con los pies apoyados
- Realiza movimientos pequeños y suaves

Precauciones

- No exageres el redondeo de la espalda
- Evita movimientos rápidos
- Detente ante cualquier molestia

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre los muslos.
2. Al tomar aire, alarga la columna hacia arriba.
3. Al soltar el aire, redondea suavemente la espalda.
4. Vuelve a crecer con la siguiente inhalación.
5. Alterna entre alargar y acortar con calma.

Consejo del terapeuta: Piensa en una columna que respira, que crece y se recoge, y tú la mantendrás flexible.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Limpiaparabrisas de rodillas sentado



Objetivo

Movilizar las caderas dejando caer las rodillas de un lado a otro como un limpiaparabrisas.

Indicaciones

- Mantén los pies un poco separados
- Deja caer ambas rodillas hacia el mismo lado
- Hazlo despacio y con control

Precauciones

- No fuerces si la cadera molesta
- Evita el movimiento si tienes prótesis reciente
- Reduce el rango ante cualquier dolor

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y algo separados.
2. Deja caer suavemente ambas rodillas hacia la derecha.
3. Regresa al centro con control.
4. Deja caer las rodillas hacia la izquierda.
5. Alterna de lado a lado como un limpiaparabrisas.

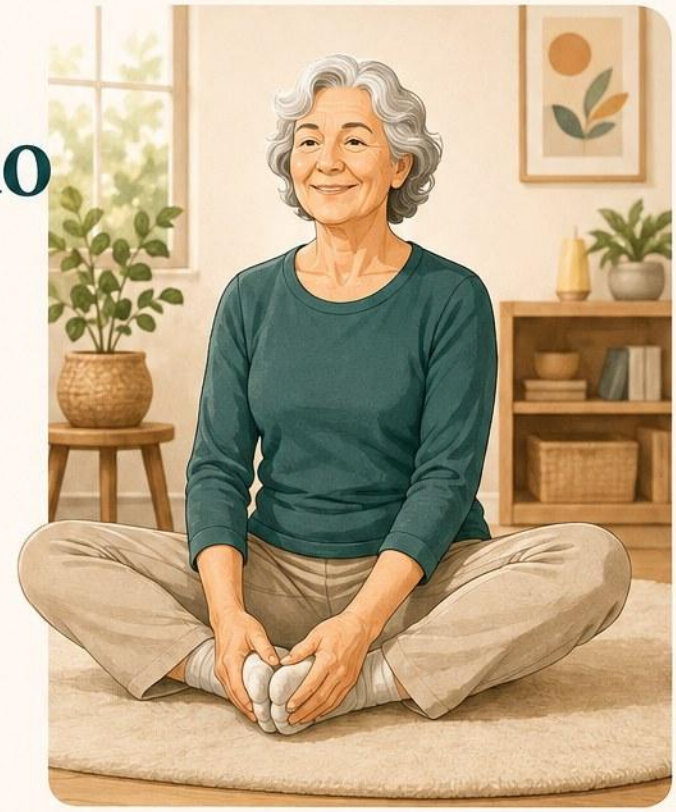
Consejo del terapeuta: Mueve las rodillas con suavidad de lado a lado y tú soltarás la tensión de las caderas.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Mariposa suave sentado



Objetivo

Abrir con delicadeza las caderas juntando las plantas de los pies estando sentado.

Indicaciones

- Junta las plantas frente a ti si te resulta cómodo
- Deja caer las rodillas hacia afuera sin forzar
- Mantén la espalda larga

Precauciones

- No presiones las rodillas hacia abajo
- Evita el ejercicio con dolor de cadera o ingle
- Reduce la apertura si molesta

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde con la espalda larga.
2. Junta las plantas de los pies frente a ti si puedes.
3. Deja que las rodillas se abran hacia los lados.
4. Sostén la posición cómoda unos segundos.
5. Junta las rodillas de nuevo con suavidad.

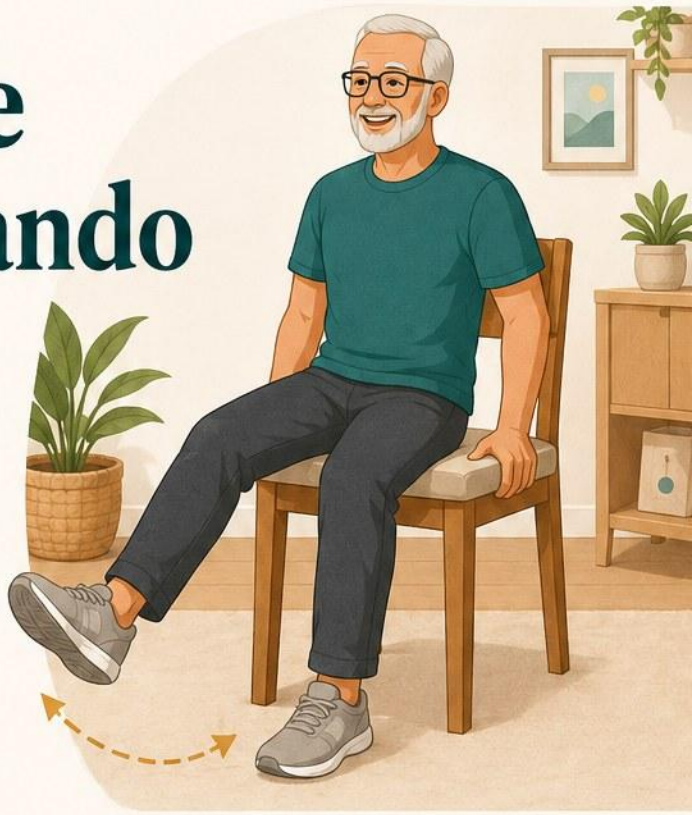
Consejo del terapeuta: Deja que la gravedad abre tus caderas poco a poco y tú nunca las fuerces hacia abajo.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Péndulo de pierna colgando



Objetivo

Movilizar la cadera balanceando una pierna libre como un péndulo suave.

Indicaciones

- Siéntate en una superficie donde el pie no toca el suelo;
- Balancea la pierna sin impulso brusco;
- Sujétate del asiento a los lados.

Precauciones

- No hagas balanceos amplios ni rápidos;
- Evita si tienes dolor de cadera;
- Detente si aparece molestia.

Materiales

Una silla o superficie firme y algo alta.

Paso a paso



1. Siéntate sujetándote de los bordes del asiento.
2. Deja una pierna colgando libre.
3. Balancéala suavemente hacia adelante y atrás.
4. Reduce poco a poco el movimiento hasta parar.
5. Cambia de pierna y repite con calma.

Consejo del terapeuta: Deja que tu pierna se mueva sola como un péndulo y tú relajarás la articulación de la cadera.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Rotación de cadera con pie apoyado



Objetivo

Movilizar la cadera girando la rodilla hacia adentro y hacia afuera con el pie fijo.

Indicaciones

- Mantén el pie apoyado durante todo el giro
- Gira desde la cadera, no desde el tobillo
- Hazlo despacio y con control

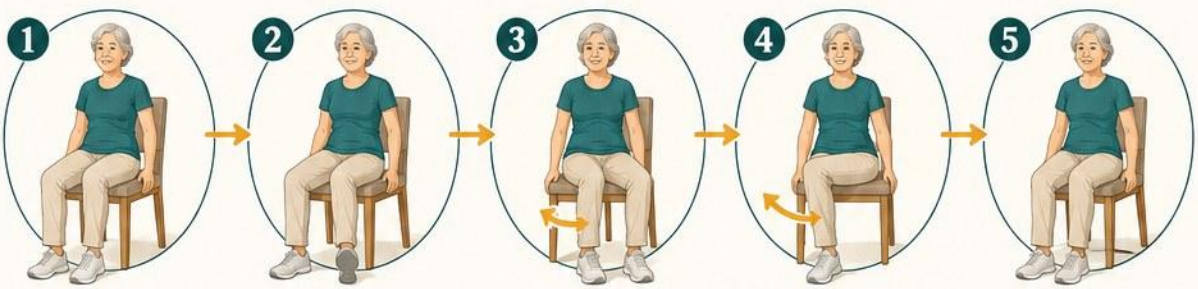
Precauciones

- No fuerces el giro si molesta la cadera
- Evita el ejercicio con prótesis reciente
- Reduce el rango ante cualquier dolor

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Fija un pie y deja la rodilla suelta.
3. Lleva la rodilla hacia adentro girando la cadera.
4. Llévala luego hacia afuera con el pie quieto.
5. Alterna adentro y afuera de forma suave.

Consejo del terapeuta: Mueve la rodilla como una puerta que se abre y cierra y tú mantendrás la cadera flexible.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Cadera de lado a lado de pie



Objetivo

Movilizar la pelvis desplazando la cadera de un lado a otro estando de pie.

Indicaciones

- Ten un apoyo firme al alcance
- Desplaza solo la cadera, no todo el cuerpo
- Mantén los pies apoyados en el suelo

Precauciones

- No hagas movimientos bruscos
- Evita si sientes inestabilidad marcada
- Sujétate ante cualquier duda de equilibrio

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétate con una mano.
2. Separa los pies al ancho de las caderas.
3. Desliza la cadera hacia la derecha con suavidad.
4. Regresa al centro con control.
5. Desliza la cadera hacia la izquierda y alterna.

Consejo del terapeuta:

Mueve tus caderas con calma de un lado a otro y tú soltarás la zona baja de la espalda.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Alas de pingüino



Objetivo

Movilizar los hombros girando los brazos con los codos pegados al cuerpo.

Indicaciones

- Mantén los codos junto a las costillas
- Gira los antebrazos hacia afuera y adentro
- Hazlo con movimientos suaves

Precauciones

- No despegues los codos con esfuerzo
- Evita el ejercicio con dolor agudo de hombro
- Reduce el rango si molesta

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con los codos pegados al cuerpo.
2. Dobla los codos con las palmas hacia adentro.
3. Abre los antebrazos hacia afuera sin mover los codos.
4. Regresa las manos hacia el centro.
5. Repite el aleteo con suavidad y control.

Consejo del terapeuta: Imagina que eres un pingüino moviendo sus alas y tú soltarás los hombros con una sonrisa.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Reloj de hombros



Objetivo

Movilizar los hombros llevándolos a las posiciones de un reloj imaginario.

Indicaciones

- Imagina un reloj a la altura del hombro
- Lleva el hombro a las doce, tres, seis y nueve
- Hazlo despacio y con conciencia

Precauciones

- No fuerces el rango del hombro
- Evita subir los hombros con tensión
- Detente ante cualquier molestia

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados.
2. Sube los hombros hacia las orejas, hacia las doce.
3. Llévalos hacia atrás, como a las tres.
4. Bájalos hacia las seis y adelante hacia las nueve.
5. Recorre esas posiciones de forma continua y suave.

Consejo del terapeuta: Recorre tu reloj de hombros varias veces al día y tú aliviarás la tensión acumulada.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Nadar de pecho en el aire



Objetivo

Movilizar hombros y espalda alta imitando la brazada de nado de pecho, sentado.

Indicaciones

- Realiza el movimiento amplio pero sin forzar.
- Coordina los brazos de forma simétrica.
- Mantén la espalda larga.

Precauciones

- No hagas el gesto con dolor de hombro.
- Evita movimientos rápidos.
- Reduce la amplitud si molesta.

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente.
2. Junta las manos y estíralas hacia adelante.
3. Ábrelas hacia los lados dibujando un círculo.
4. Recógelas cerca del pecho al volver.
5. Repite la brazada de forma suave y continua.

Consejo del terapeuta: Imagina que nadas en calma y tú moverás los hombros con amplitud y sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Nadar de espalda en el aire



Objetivo

Movilizar los hombros imitando la brazada de nado de espalda, un brazo por vez.

Indicaciones

- Lleva un brazo hacia atrás en círculo amplio.
- Alterna los brazos de forma pausada.
- Sigue el brazo con la mirada si es cómodo.

Precauciones

- No fuerces el brazo por detrás de la cabeza.
- Evita el ejercicio con dolor de hombro.
- Reduce el círculo si molesta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda larga.
2. Sube un brazo hacia el techo.
3. Llévalo hacia atrás describiendo un círculo hacia abajo.
4. Vuelve a subirlo por el frente.
5. Alterna con el otro brazo de forma suave.

Consejo del terapeuta:
Dibuja círculos amplios y tranquilos con los brazos y tú ganarás movilidad en los hombros.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Timón de barco con los brazos



Objetivo

Movilizar hombros y muñecas girando las manos como si manejaras un timón.

Indicaciones

- Sostén un timón imaginario frente a ti
- Gira hacia un lado y luego hacia el otro
- Mantén los codos algo flexionados

Precauciones

- No gires con brusquedad
- Evita tensar los hombros al girar
- Detente si aparece molestia

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente.
2. Imagina que sujetas un gran timón con las dos manos.
3. Gíralo suavemente hacia la derecha.
4. Gíralo luego hacia la izquierda.
5. Continúa el vaivén como si condujeras un barco.

Consejo del terapeuta: Imagina que llevas el timón de un barco tranquilo y tú moverás los brazos con gusto.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Dibujar un arcoíris con los brazos



Objetivo

Movilizar los hombros llevando un brazo por encima de la cabeza como un arco.

Indicaciones

- Dibuja un arco amplio de un lado al otro
- Sigue el movimiento con la mirada si es cómodo
- Hazlo despacio y con amplitud posible

Precauciones

- No fuerces el brazo por encima si molesta
- Evita inclinar demasiado el tronco
- Reduce el arco ante cualquier dolor

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con los brazos abajo.
2. Sube un brazo por el costado hacia el techo.
3. Llévalo por encima de la cabeza hacia el otro lado.
4. Baja el brazo describiendo un arco de arcoíris.
5. Repite con el otro brazo de forma suave.

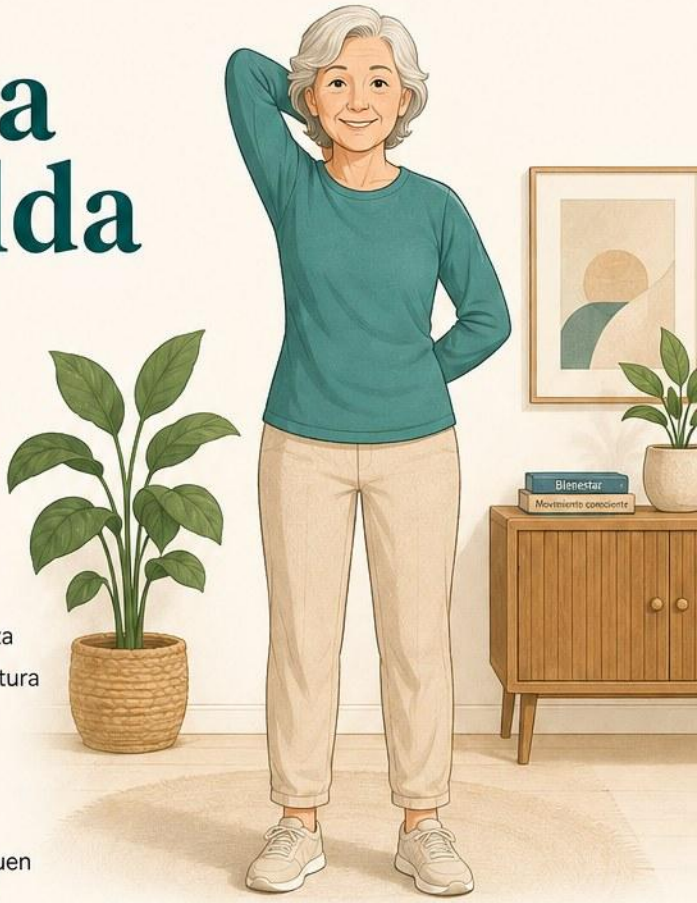
Consejo del terapeuta:
Dibuja arcos amplios y coloridos en el aire y tú abrirás tus hombros con alegría.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Cremallera de la espalda



Objetivo

Ganar movilidad de hombros llevando una mano a la espalda alta y otra a la baja.

Indicaciones

- Sube una mano por detrás de la cabeza
- Lleva la otra mano por detrás de la cintura
- Acércalas sin forzar el contacto

Precauciones

- No fuerces las manos para que se toquen
- Evita el ejercicio con dolor de hombro
- Cambia de lado si un brazo molesta

Materiales

Una toalla o pañuelo largo.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda larga.
2. Sube una mano por detrás del hombro hacia la espalda alta.
3. Lleva la otra mano por detrás de la cintura hacia arriba.
4. Sostén una toalla entre ambas manos si no se alcanzan.
5. Cambia la posición de las manos y repite.

Consejo del terapeuta: Usa una toalla como puente entre tus manos y tú irás ganando movilidad sin forzar.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Saludo de la muñeca



Objetivo

Movilizar la muñeca con un gesto de subir y bajar la mano como al despedirte.

Indicaciones

- Apoya el antebrazo en una mesa o el muslo
- Mueve solo la muñeca, con la mano relajada
- Hazlo lento y con control

Precauciones

- No fuerces el rango de la muñeca
- Evita el ejercicio con dolor agudo
- Reduce el movimiento si molesta

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate y apoya el antebrazo sobre el muslo.
2. Deja la mano relajada y colgando.
3. Sube la mano llevando los dedos hacia arriba.
4. Bájala llevando los dedos hacia abajo.
5. Repite el saludo suave y cambia de mano.

Consejo del terapeuta: Saluda con la muñeca varias veces al día y tú mantendrás esa articulación ágil.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Tornillo de antebrazo



Objetivo

Movilizar el antebrazo girando la palma hacia arriba y hacia abajo con el codo fijo.

Indicaciones

- Mantén el codo pegado al costado
- Gira solo el antebrazo, no todo el brazo
- Hazlo lento y con conciencia

Precauciones

- No despegues el codo del cuerpo
- Evita el ejercicio con dolor de codo
- Detente ante cualquier molestia

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con el codo pegado a la cintura.
2. Dobla el codo llevando la mano al frente.
3. Gira la palma hacia arriba como sosteniendo un plato.
4. Gira la palma hacia abajo sin mover el codo.
5. Alterna arriba y abajo con suavidad.

Consejo del terapeuta:
Imagina que giras un tornillo grande con la mano y tú movilizarás bien el antebrazo.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Dibujar el infinito con la muñeca



Objetivo

Movilizar la muñeca trazando en el aire la figura de un ocho acostado.

Indicaciones

- Apoya el antebrazo para aislar la muñeca.
- Traza un ocho lento con la mano.
- Cambia el sentido del trazo a mitad.

Precauciones

- No hagas círculos amplios si duele la muñeca.
- Evita movimientos rápidos.
- Reduce el tamaño de la figura si molesta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate y apoya el antebrazo en una mesa.
2. Deja la mano libre por fuera del borde.
3. Dibuja en el aire un ocho acostado con la mano.
4. Repítelo varias veces despacio.
5. Invierte el sentido y cambia de mano.

Consejo del terapeuta:
Traza ochos suaves en el aire y tú mantendrás tus muñecas flexibles y sueltas.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Ola con los dedos



Objetivo

Movilizar los dedos flexionándolos uno tras otro como una ola.

Indicaciones

- Mueve un dedo después de otro en orden.
- Hazlo lento para coordinar bien.
- Repite en ambas manos.

Precauciones

- No fuerces los dedos rígidos.
- Evita apretar con fuerza.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya la mano abierta sobre una mesa.
2. Flexiona el meñique hacia la palma.
3. Sigue con el anular, el medio y el índice.
4. Termina cerrando el pulgar como una ola.
5. Abre la mano en orden inverso y cambia de mano.

Consejo del terapeuta:

Deja que tus dedos se muevan como una ola tranquila y tú ganarás destreza en las manos.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Teclado imaginario en el aire



Objetivo

Activar la movilidad y coordinación de los dedos simulando tocar un teclado.

Indicaciones

- Mueve los dedos como si escribieras o tocaras piano
- Mantén las muñecas sueltas
- Varía el ritmo de los dedos

Precauciones

- No tenses las manos
- Evita el ejercicio con dolor articular fuerte
- Descansa si aparece fatiga

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta las manos frente a ti con las palmas abajo.
2. Mueve los dedos como si tocaras un teclado.
3. Alterna dedos de ambas manos.
4. Cambia a un ritmo más lento y luego más ágil.
5. Sacude suavemente las manos al terminar.

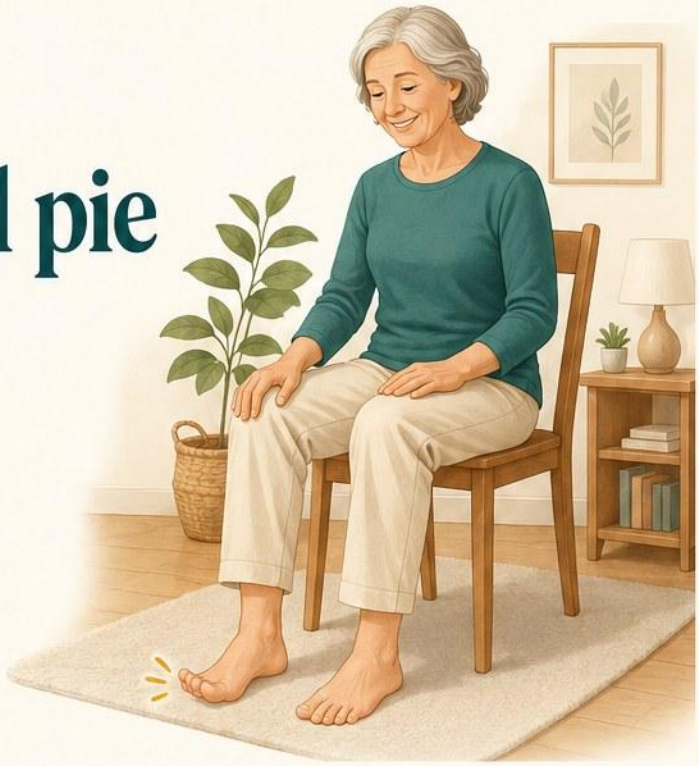
Consejo del terapeuta: Juega a tocar un teclado invisible y tú mantendrás tus dedos ágiles y despiertos.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Abanico de los dedos del pie



Objetivo

Movilizar los dedos de los pies separándolos y juntándolos como un abanico.

Indicaciones

- Hazlo descalzo o con medias finas
- Intenta separar los dedos entre sí
- Repite en ambos pies

Precauciones

- No fuerces si tienes calambres frecuentes
- Evita el ejercicio con lesiones recientes en el pie
- Detente ante dolor

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Intenta abrir los dedos separándolos entre sí.
3. Mantén la apertura un instante.
4. Junta los dedos con suavidad.
5. Repite abriendo y cerrando como un abanico.

Consejo del terapeuta: Aunque al principio cueste, practica abrir los dedos del pie y tú irás recuperando movilidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Bombeo de dedos del pie sentado



Objetivo

Activar la circulación de los pies flexionando y estirando los dedos repetidamente.

Indicaciones

- Mantén el talón apoyado en el suelo
- Flexiona y estira los dedos de forma rítmica
- Hazlo con ambos pies

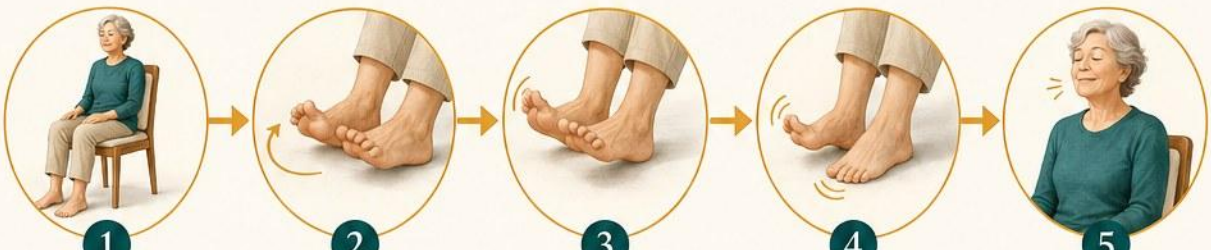
Precauciones

- No fuerces si aparecen calambres
- Evita el ejercicio con heridas en los pies
- Reduce el ritmo si molesta

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados por completo.
2. Encoge los dedos como si agarraras el suelo.
3. Estíralos hacia adelante abriéndolos.
4. Repite el bombeo de forma rítmica.
5. Descansa y siente los pies más despiertos.

Consejo del terapeuta: Bombea los dedos de los pies cuando estés mucho rato sentado y tú activarás tu circulació

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Dibujar el alfabeto con el pie



Objetivo

Movilizar el tobillo trazando letras en el aire con la punta del pie.

Indicaciones

- Levanta un pie del suelo con la pierna estable
- Traza letras usando solo el tobillo
- Sujétate del asiento si lo necesitas

Precauciones

- No hagas movimientos amplios que causen calambre
- Evita el ejercicio con dolor de tobillo
- Cambia de pie si aparece fatiga

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate y sujétate a los lados del asiento
2. Levanta un pie unos centímetros del suelo
3. Dibuja en el aire las primeras letras **del abecedario**
4. Traza cada letra despacio moviendo el tobillo
5. Baja el pie y repite con el otro

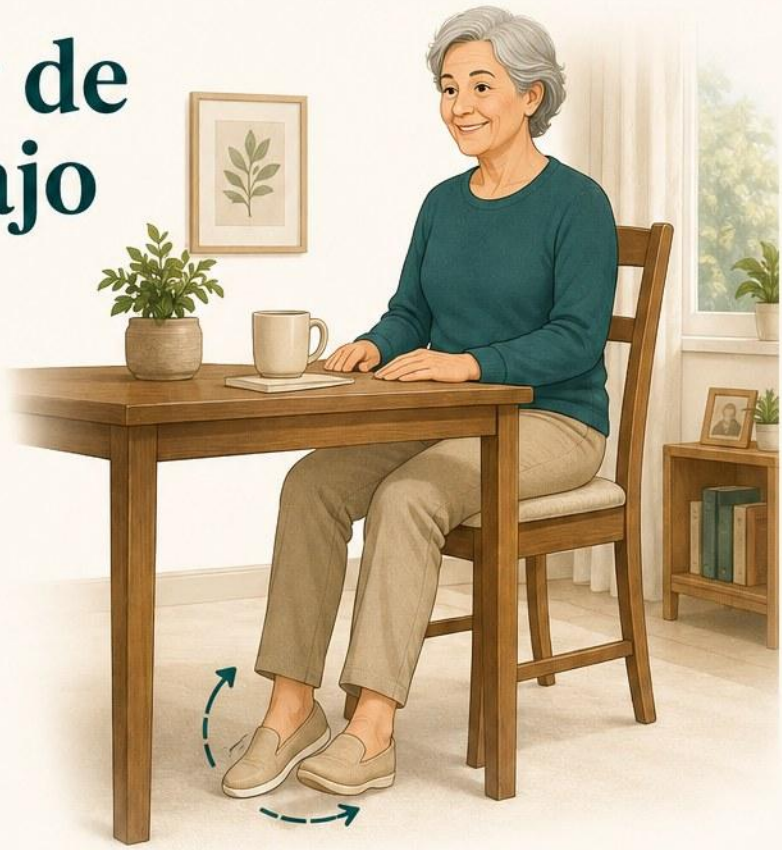
Consejo del terapeuta: Escribe tu nombra en el aire con el pie y tú movilizarás el tobillo casi sin notarlo.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Despertar de tobillos bajo la mesa



Objetivo

Movilizar los tobillos con pequeños movimientos discretos mientras estás sentado.

Indicaciones

- Puedes hacerlo en cualquier momento del día
- Mueve los tobillos hacia arriba, abajo y en círculo
- Alterna ambos pies

Precauciones

- No fuerces si tienes calambres
- Evita el ejercicio con esguince reciente
- Detenta ante dolor

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Sube las puntas de los pies dejando los talones.
3. Baja las puntas y levanta los talones.
4. Dibuja círculos suaves con cada tobillo.
5. Alterna los movimientos varias veces.

Consejo del terapeuta: Aprovecha cualquier rato sentado para mover los tobillos y tú cuidarás tu circulación.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Balanceo de talón a punta de pie



Objetivo

Activar tobillos y pantorrillas balanceando el peso del talón a la punta, de pie.

Indicaciones

- Sujétate de un mueble firme
- Pasa el peso lentamente de talón a punta
- Mantén el movimiento controlado

Precauciones

- No hagas el balanceo sin apoyo
- Evita elevaciones bruscas
- Detente si pierdes estabilidad

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétate con las manos.
2. Lleva el peso hacia los talones levantando las puntas.
3. Regresa apoyando toda la planta.
4. Lleva el peso hacia las puntas levantando los talones.
5. Alterna el balanceo de talón a punta con calma.

Consejo del terapeuta: Balancéate con suavidad de los talones a las puntas y tú despertarás tobillos y piernas.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Estrujar y abrir los dedos del pie



Objetivo

Fortalecer y movilizar los pies alternando el cierra y la apertura de los dedos.

Indicaciones

- Hazlo descalzo si te resulta cómodo
- Cierra los dedos con fuerza suave y ábrelos
- Repite con ambos pies

Precauciones

- No fuerces si aparece calambre
- Evita el ejercicio con heridas en el pie
- Reduce la intensidad si molesta

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Encoge los dedos del pie como cerrando un puño.
3. Mantén el apretón un instante.
4. Abre los dedos separándolos al máximo cómodo.
5. Repite el cierra y la apertura despacio.

Consejo del terapeuta:
Ejercita tus pies apretando y abriendo los dedos y tú mejorarás su fuerza y apoyo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Marcar el pulso con las plantas



Objetivo

Activar la circulación golpeando suavemente las plantas de los pies contra el suelo.

Indicaciones

- Golpea el suelo con suavidad y ritmo
- Alterna un pie y luego el otro
- Mantén la espalda cómoda

Precauciones

- No golpees con fuerza si tienes dolor articular
- Evita el ejercicio con heridas en los pies
- Reduce el ritmo si molesta

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta apenas la punta de un pie.
3. Golpéala suavemente contra el piso marcando un ritmo.
4. Alterna con el otro pie.
5. Sigue el pulso de forma pareja unos segundos.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo tranquilo con tus pies y tú activarás la circulación de las piernas.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Despertar corporal de la mañana



Objetivo

Activar suavemente el cuerpo al comenzar el día con movimientos completos y lentos.

Indicaciones

- Hazlo sentado en la cama o en una silla
- Mueve una zona del cuerpo tras otra
- Respira profundo durante la rutina

Precauciones

- No te levantes de golpe al despertar
- Evita movimientos bruscos al inicio
- Espera un momento antes de ponerte de pie

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con calma y respira hondo dos veces.
2. Mueve el cuello mirando a un lado y al otro.
3. Rueda los hombros hacia atrás varias veces.
4. Estira los brazos hacia el techo despacio.
5. Mueve tobillos y dedos antes de ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Regálale a tu cuerpo unos minutos de movimiento al despertar y tú empezarás mejor el día.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Estirarse como un gato al despertar



Objetivo

Despertar el cuerpo con un estiramiento global suave imitando a un gato.

Indicaciones

- Estira brazos y piernas con lentitud.
- Acompaña el estiramiento con un bostezo si surge.
- Hazlo sentado o recostado con cuidado.

Precauciones

- No estires con tirones.
- Evita el ejercicio con calambres frecuentes.
- Suelta despacio para no marearte.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte cómodo sentado o recostado.
2. Estira los brazos hacia arriba abriendo los dedos.
3. Alarga las piernas estirando también los pies.
4. Mantén el estiramiento un par de segundos.
5. Suéltate poco a poco relajando todo el cuerpo.

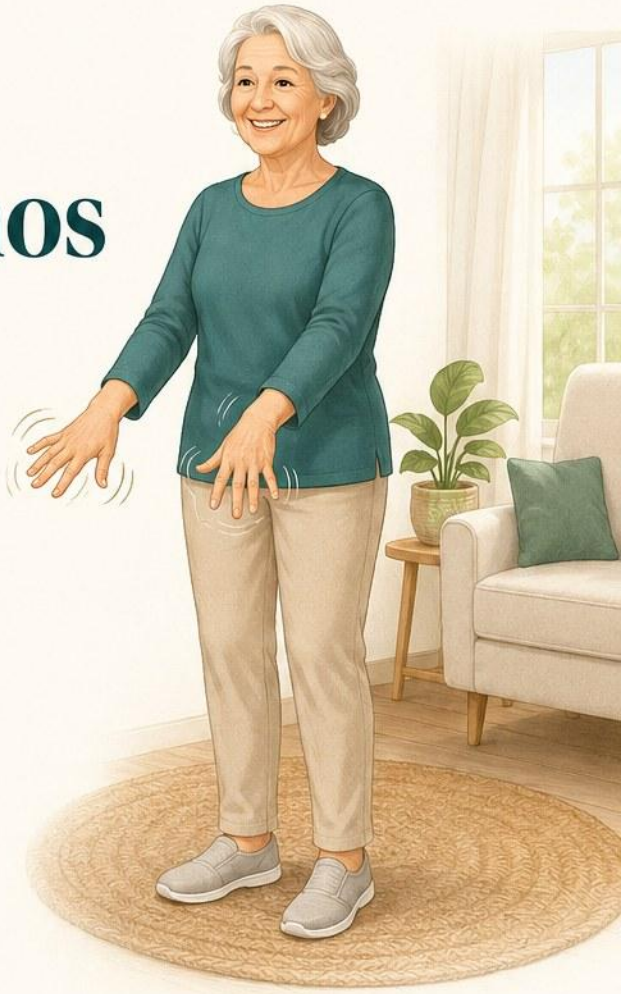
Consejo del terapeuta: Estírate largo y perezoso como un gato y tú despertarás tu cuerpo con placer.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Sacudida suave de manos



Objetivo

Activar la circulación y soltar tensión sacudiendo las manos con suavidad.

Indicaciones

- Sacude las manos de forma relajada
- Mantén los hombros sueltos
- Hazlo unos segundos y descansa

Precauciones

- No sacudas con fuerza si duelen las muñecas
- Evita el ejercicio con dolor articular agudo
- Detente si aparece mareo

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta las manos frente a ti.
2. Sacúdelas suavemente como si secaras agua.
3. Deja las muñecas sueltas y relajadas.
4. Baja los brazos y descansa un momento.
5. Repite si notas las manos frías o rígidas.

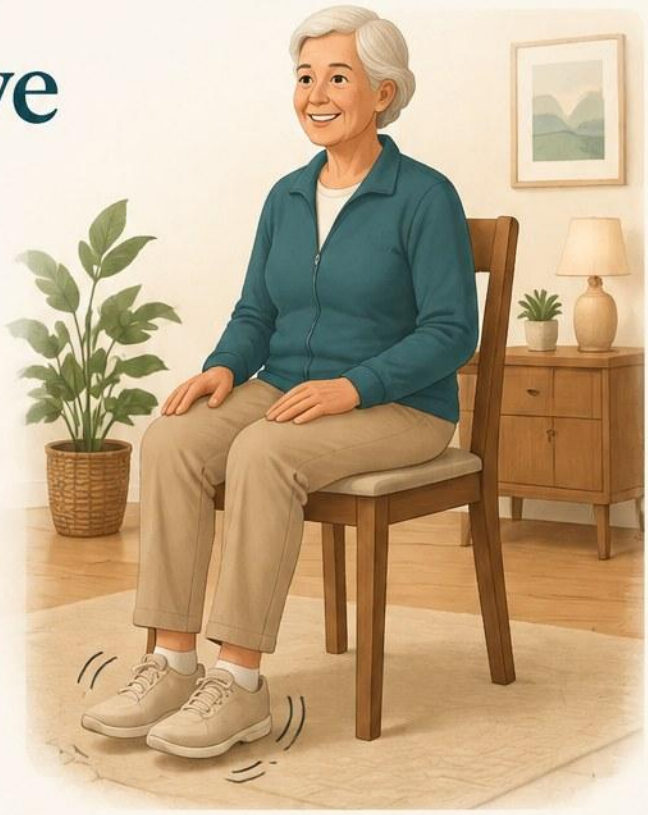
Consejo del terapeuta: Sacude tus manos un momento y tú sentirás cómo se despiertan y entran en calor.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Sacudir suave de piernas sentado



Objetivo

Aliviar la rigidez y activar la circulación sacudiendo suavemente las piernas.

Indicaciones

- Levanta apenas los talones y déjalos vibrar
- Mantén el movimiento pequeño y relajado
- Respira con calma

Precauciones

- No hagas movimientos bruscos
- Evita el ejercicio con dolor agudo de rodilla
- Detente si molesta la espalda

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta ligeramente ambos talones.
3. Deja que las piernas vibren suavemente hacia arriba y abajo.
4. Mantén el movimiento pequeño unos segundos.
5. Detente y siente las piernas más ligeras.

Consejo del terapeuta:
Sacude apenas tus piernas cuando estén rígidas y tú activarás la circulación sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Despertar la circulación con talones



Objetivo

Estimular la circulación de las piernas subiendo y bajando los talones sentado.

Indicaciones

- Mantén las puntas de los pies apoyadas
- Sube y baja los talones de forma rítmica
- Coordina con una respiración tranquila

Precauciones

- No fuerces si aparecen calambres
- Evita el ejercicio con dolor de tobillo
- Reduce el ritmo si molesta

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos y las puntas apoyadas.
2. Levanta ambos talones del suelo.
3. Bájalos de nuevo con control.
4. Repite el movimiento de forma rítmica.
5. Descansa sintiendo las piernas activadas.

Consejo del terapeuta: Sube y baja los talones cuando lleves rato sentado y tú ayudarás a tu circulación.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Frotar y calentar los brazos



Objetivo

Activar la circulación y entrar en calor frotando suavemente los brazos.

Indicaciones

- Frota desde la muñeca hacia el hombro
- Usa una presión suave y agradable
- Repite en ambos brazos

Precauciones

- No frotes con fuerza sobre la piel frágil
- Evita el ejercicio sobre heridas o moretones
- Detente si aparece molestia

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda larga.
2. Frota un brazo desde la muñeca hasta el hombro.
3. Rodea el brazo con la otra mano al subir.
4. Repite varias veces con suavidad.
5. Cambia de brazo y repite el frotado.

Consejo del terapeuta: Frota tus brazos cuando tengas frío o rigidez y tú entrarás en calor de a poco.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Golpecitos suaves por los brazos



Objetivo

Despertar la sensibilidad y la circulación dando golpecitos suaves por los brazos.

Indicaciones

- Da toques ligeros con la punta de los dedos
- Recorre el brazo de arriba a abajo
- Hazlo en ambos brazos

Precauciones

- No golpees con fuerza
- Evita zonas con heridas o dolor
- Detente si algo molesta

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda relajada.
2. Con los dedos de una mano, da golpecitos por el otro brazo.
3. Recorre desde el hombro hasta la mano.
4. Vuelve a subir dando toques suaves.
5. Cambia de brazo y repite.

Consejo del terapeuta: Date golpecitos suaves por los brazos y tú despertarás tu cuerpo con cariño.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Golpecitos suaves por las piernas



Objetivo

Estimular la circulación y la conciencia de las piernas con golpecitos suaves.

Indicaciones

- Da toques ligeros con las manos abiertas
- Recorre muslos y pantorrillas
- Mantén la espalda cómoda

Precauciones

- No golpees con fuerza
- Evita zonas con várices dolorosas o heridas
- Detente si aparece molestia

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Da golpecitos suaves sobre los muslos con las manos.
3. Baja dando toques por las pantorrillas.
4. Sube de nuevo con golpecitos ligeros.
5. Termina frotando las piernas con calma.

Consejo del terapeuta: Recorre tus piernas con golpecitos amables y tú activarás la circulación al terminar.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Bostezo con estiramiento de brazos



Objetivo

Combinar un bostezo natural con un estiramiento de brazos para activar el cuerpo.

Indicaciones

- Deja que el bostezo surja de forma natural
- Estira los brazos al mismo tiempo
- Respira profundo durante el gesto

Precauciones

- No fuerces el estiramiento
- Evita el ejercicio con dolor de hombro
- Suelta despacio al terminar

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda larga.
2. Toma aire profundo dejando que aparezca un bostezo.
3. Estira los brazos hacia arriba y hacia afuera.
4. Mantén el estiramiento mientras bostezas.
5. Baja los brazos y suelta el aire con un suspiro.

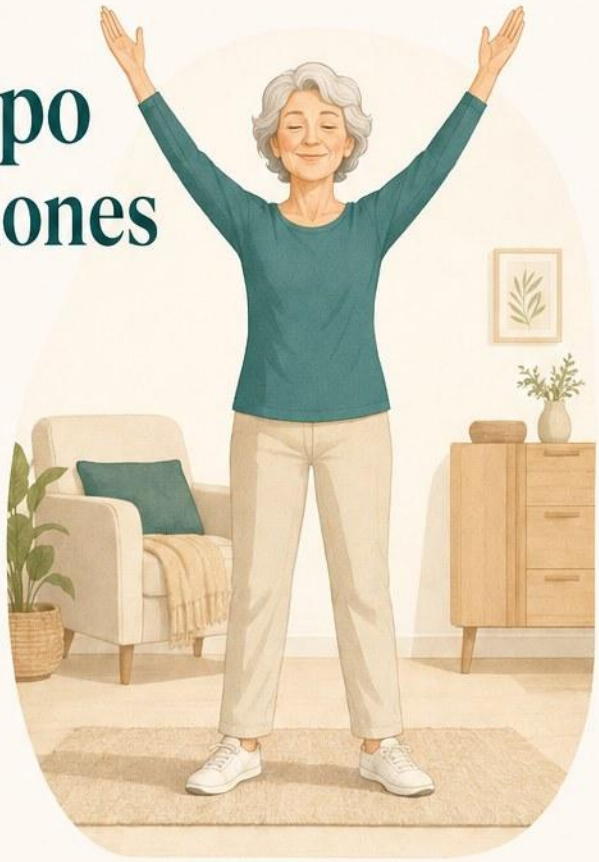
Consejo del terapeuta:
Acompaña tus bostezos con un buen estiramiento y tú aprovecharás para despertar el cuerpo.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Activar el cuerpo con tres respiraciones



Objetivo

Preparar el cuerpo para el movimiento con tres respiraciones profundas y activas.

Indicaciones

- Acompaña cada inhalación con un gesto de brazos;
- Exhala soltando los hombros;
- Hazlo antes de empezar cualquier actividad.

Precauciones

- No respires demasiado rápido;
- Evita el ejercicio si te mareas fácilmente;
- Detente ante cualquier vahído.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda cómoda.
2. Toma aire subiendo los brazos hacia arriba.
3. Suelta el aire bajando los brazos con calma.
4. Repite dos respiraciones más con el mismo gesto.
5. Termina sintiendo el cuerpo despierto y listo.

Consejo del terapeuta: Antes de moverte, regálate tres respiraciones amplias y tú activarás cuerpo y mente.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Escalador suave sentado



Objetivo

Activar caderas y piernas alternando la subida de las rodillas de forma controlada.

Indicaciones

- Sube una rodilla y luego la otra.
- Mantén la espalda apoyada o larga.
- Hazlo a un ritmo cómodo.

Precauciones

- No subas las rodillas de golpe.
- Evita el ejercicio con dolor agudo de cadera.
- Sujétate del asiento si lo necesitas.

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Sube una rodilla hacia el pecho sin forzar.
3. Bájala apoyando el pie de nuevo.
4. Sube la otra rodilla de la misma forma.
5. Alterna las rodillas como un escalador tranquilo.

Consejo del terapeuta: Alterna tus rodillas a un ritmo cómodo y activarás las piernas sin cansarte de más.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Coordinar brazos y piernas sentado



Objetivo

Trabajar la coordinación moviendo un brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo.

Indicaciones

- Sube una rodilla y el brazo contrario a la vez
- Mantén el movimiento lento y coordinado
- Respira con naturalidad

Precauciones

- No te apures al coordinar
- Evita el ejercicio con dolor de cadera o hombro
- Reduce el rango si molesta

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



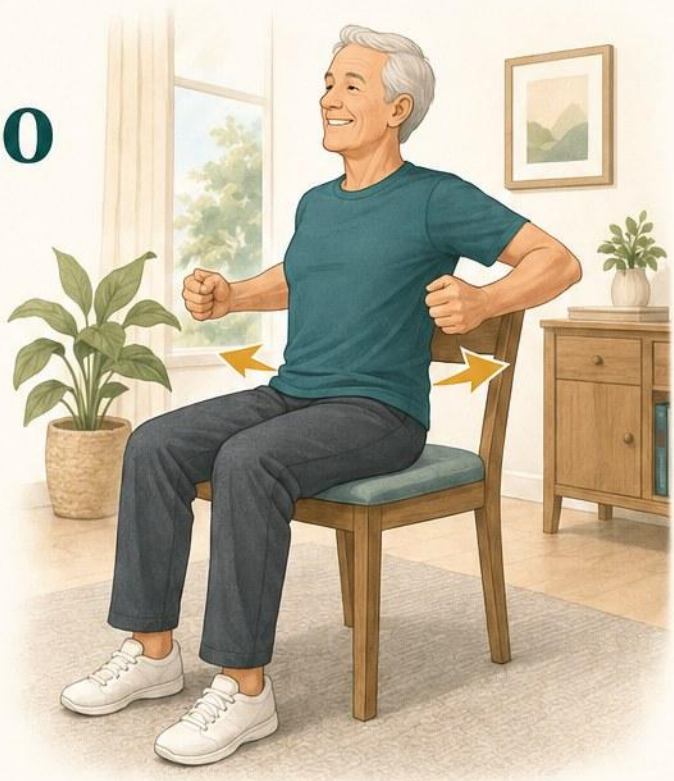
1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Sube la rodilla derecha y el brazo izquierdo a la vez.
3. Baja ambos con control.
4. Sube la rodilla izquierda y el brazo derecho.
5. Alterna los lados de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Coordinar brazo y pierna contrarios entrena tu cuerpo y tu mente al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Remar como en un bote



Objetivo

Movilizar hombros y espalda imitando el gesto amplio de remar, sentado.

Indicaciones

- Lleva los brazos al frente y tíralos hacia atrás
- Junta los omóplatos al tirar
- Acompaña con un leve movimiento del tronco

Precauciones

- No arquees en exceso la espalda
- Evita el ejercicio con dolor de hombro
- Reduce la amplitud si molesta

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos estirados al frente
2. Cierra las manos como sujetando dos remos
3. Tira los codos hacia atrás juntando los omóplatos
4. Estira los brazos de nuevo al frente
5. Repite el remo con ritmo suave y constante

Consejo del terapeuta: Imagina que remas por un lago tranquilo y tú abrirás la espalda con cada movimiento.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Esquivar de lado a lado sentado



Objetivo

Movilizar el tronco inclinándote suavemente a los lados como esquivando.

Indicaciones

- Inclina el tronco a un lado y luego al otro
- Mantén los glúteos apoyados en la silla
- Hazlo despacio y con control

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas el equilibrio
- Evita el ejercicio con dolor lumbar agudo
- Detente ante cualquier mareo

Materiales

- Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien apoyados.
2. Inclina el tronco hacia la derecha con suavidad.
3. Vuelve al centro con control.
4. Inclina el tronco hacia la izquierda.
5. Alterna de lado a lado como esquivando en cámara lenta.

Consejo del terapeuta:
Muévete de lado a lado con gracia y tú soltarás los costados y la cintura.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Tijeras suaves de piernas sentado



Objetivo

Activar las piernas cruzándolas y abriéndolas suavemente estando sentado.

Indicaciones

- Estira las piernas al frente si puedes
- Cruza y abre los pies con control
- Sujétate del asiento si hace falta

Precauciones

- No hagas movimientos amplios y rápidos
- Evita el ejercicio con dolor de cadera
- Reduce el rango si molesta

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate y estira las piernas ligeramente al frente.
2. Levanta apenas los pies del suelo.
3. Cruza un pie por encima del otro.
4. Ábrelos e invierte el cruce.
5. Alterna como unas tijeras suaves y baja los pies.

Consejo del terapeuta: Cruza y abre tus piernas con calma y tú activarás caderas y muslos sin cansarte.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Subir escalón imaginario sentado



Objetivo

Simular la subida de un escalón levantando la rodilla y apoyando el pie con firmeza.

Indicaciones

- Sube la rodilla como subiendo un peldaño
- Apoya el pie con firmeza al bajar
- Alterna ambas piernas

Precauciones

- No subas la rodilla de golpe
- Evita el ejercicio con dolor agudo de rodilla
- Sujétate del asiento si lo necesitas

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levanta una rodilla como para subir un escalón.
3. Apoya el pie de nuevo con firmeza.
4. Repite el gesto con la otra pierna.
5. Alterna imaginando que subes una escalera.

Consejo del terapeuta: Imagina que subes una escalera tranquila y tú entrenarás las piernas de forma segura.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Principiante

Bailar sentado con los brazos



Objetivo

Movilizar brazos y tronco siguiendo un ritmo alegre estando sentado.

Indicaciones

- Mueve los brazos siguiendo una música que te guste.
- Acompaña con leves movimientos del tronco.
- Disfruta sin buscar precisión.

Precauciones

- No hagas movimientos bruscos.
- Evita el ejercicio con dolor de hombro fuerte.
- Detente si te sientes mareado.

Materiales

- Música de tu agrado.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los pies apoyados.
2. Pon una música que te alegre.
3. Mueve los brazos siguiendo el ritmo.
4. Balancea el tronco de lado a lado con suavidad.
5. Sigue el baile mientras te resulte agradable.

Consejo del terapeuta: Pon tu canción favorita y déjate llevar, porque bailar sentado también te hace bien.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Marcar el paso junto a la silla



Objetivo

Activar las piernas marcando el paso en el lugar con el apoyo de una silla.

Indicaciones

- Sujétate del respaldo de una silla firme
- Levanta un pie y luego el otro
- Mantén un ritmo cómodo

Precauciones

- No subas las rodillas demasiado alto al inicio
- Evita el ejercicio si te sientes muy inestable
- Detente si pierdes el equilibrio

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Párate detrás de una silla y sujétate del respaldo
2. Levanta un pie unos centímetros del suelo
3. Apóyalo y levanta el otro pie
4. Continúa marcando el paso en el lugar
5. Reduce el ritmo poco a poco hasta detenerte

Consejo del terapeuta: Marca el paso junto a tu silla cada día y tú mantendrás las piernas activas y firmes.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Avanzado

Silla contra la pared



Objetivo

Fortalecer los muslos manteniendo una posición de media sentadilla apoyado en la pared.

Indicaciones

- Apoya la espalda plana contra la pared
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo
- Sostén la posición pocos segundos al inicio

Precauciones

- No bajes las rodillas más allá de los pies
- Evita el ejercicio con dolor de rodilla
- Sube de inmediato si tiemblan las piernas

Materiales

- Una pared firme.

Paso a paso



1. Apoya la espalda contra la pared con los pies adelantados
2. Separa los pies al ancho de las caderas
3. Desliza la espalda bajando un poco las caderas
4. Detente en una media sentadilla cómoda
5. Sostén unos segundos y sube deslizando la espalda

Consejo del terapeuta: Comienza sosteniendo solo unos segundos y tú irás aumentando el tiempo con la práctica.

PLENI ACTIVA

Movilidad articular

Nivel: Intermedio

Mecerte de puntas a talones con apoyo



Objetivo

Activar tobillos, pantorrillas y equilibrio meciéndote de las puntas a los talones.

Indicaciones

- Sujétate de un mueble firme
- Mécete lento entre puntas y talones
- Mantén la espalda erguida

Precauciones

- No hagas el ejercicio sin apoyo
- Evita balanceos rápidos
- Detente si pierdes estabilidad

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétate con las manos.
2. Elévate sobre las puntas de los pies.
3. Baja y pasa el peso hacia los talones levantando las puntas.
4. Regresa apoyando toda la planta.
5. Mécete despacio entre puntas y talones.

Consejo del terapeuta: Mécete con calma y siempre con apo
entrenarás tobillos y equilibrio a la vez.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Pasar de sentado al borde de la silla



Objetivo

Practicar el desplazamiento seguro hacia el borde del asiento antes de levantarte.

Indicaciones

- Avanza hacia el borde con pequeños movimientos.
- Apóyate en los reposabrazos o el asiento.
- Coloca los pies bien apoyados antes de pararte.

Precauciones

- No te deslices con la silla suelta o con ruedas.
- Evita ir demasiado al borde de golpe.
- Sujétate con firmeza durante el movimiento.

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.
2. Apoya las manos en el asiento o los reposabrazos.
3. Desplaza una cadera hacia adelante y luego la otra.
4. Repite hasta quedar en el borde del asiento.
5. Coloca los pies firmes listos para levantarte.

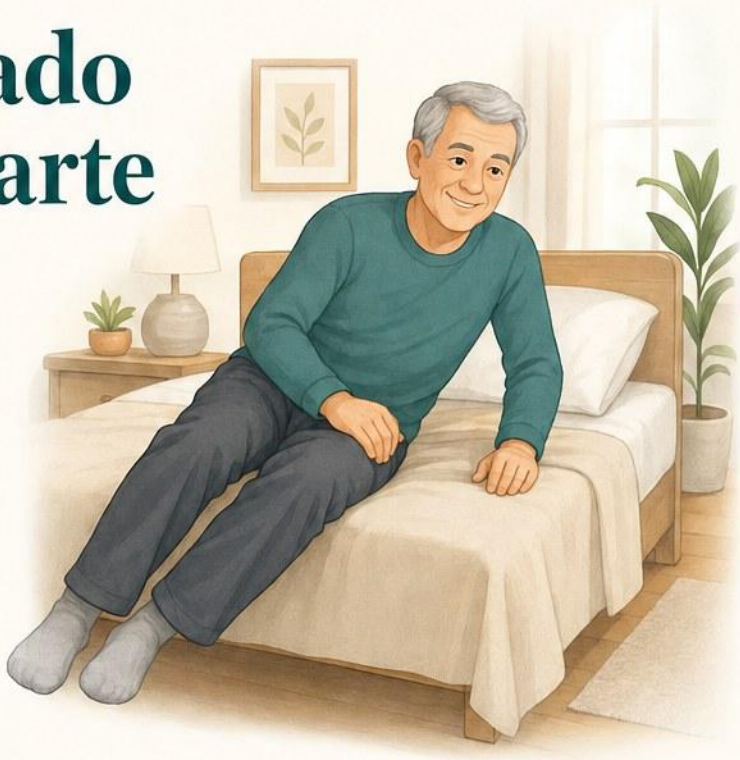
Consejo del terapeuta: Acércate al borde antes de pararte y tú harás el gesto de levantarte con más seguridad.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Rodar de lado para levantarte de la cama



Objetivo

Aprender la forma segura de incorporarte desde la cama rodando primero de costado.

Indicaciones

- Rueda hacia un lado antes de sentarte
- Usa los brazos para empujarte al subir
- Deja caer las piernas fuera de la cama con control

Precauciones

- No te sientes de golpe desde acostado
- Evita levantarte con prisa por la mañana
- Espera un momento sentado antes de pararte

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Estando acostado, dobla las rodillas hacia arriba.
2. Gira el cuerpo hacia un costado como un bloque.
3. Deja caer las piernas fuera de la cama.
4. Empújate con los brazos hasta quedar sentado.
5. Espera un momento antes de ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Rueda de lado antes de incorporarte y tú cuidarás tu espalda al levantarte de la cama.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Cómo pararte en dos tiempos



Objetivo

Levantarte de la silla de forma segura dividiendo el gesto en dos momentos.

Indicaciones

- Adelanta el cuerpo antes de subir
- Empújate con las piernas y las manos
- Haz una pausa al quedar de pie

Precauciones

- No te levantes de golpe
- Evita usar sillas inestables o con ruedas
- Espera a sentirte firme antes de caminar

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Deslízate hasta el borde del asiento.
2. Apoya los pies firmes y las manos en la silla.
3. Inclina el tronco hacia adelante sobre los pies.
4. Empújate hacia arriba hasta quedar de pie.
5. Haz una pausa firme antes de dar el primer paso.

Consejo del terapeuta: Divide el gesto de pararte en dos tiempos y tú evitarás mareos y tirones.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Cómo sentarte con control



Objetivo

Bajar a la silla de forma controlada para no dejarte caer de golpe.

Indicaciones

- Siente el borde de la silla en las piernas antes de bajar
- Baja doblando caderas y rodillas despacio
- Apóyate con las manos al descender

Precauciones

- No te dejes caer sobre el asiento
- Evita sentarte sin comprobar la silla detrás
- Sujétate si sientes inestabilidad

Materiales

Una silla firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas a la silla y tócala con las piernas
2. Adelanta un poco el tronco
3. Dobla caderas y rodillas para bajar despacio
4. Apoya las manos en el asiento o los reposabrazos
5. Baja hasta sentarte con suavidad y acomódate

Consejo del terapeuta: Baja siempre despacio y con las manos de apoyo y tú te sentarás sin golpes ni sustos.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Intermedio

Levantarte de la cama con seguridad



Objetivo

Realizar una transición segura de acostado a de pie por las mañanas.

Indicaciones

- Rueda de lado antes de sentarte
- Haz una pausa sentado en el borde de la cama
- Levántate empujándote con las manos

Precauciones

- No te pares apenas abres los ojos
- Evita movimientos bruscos si tienes mareos matutinos
- Ten un mueble firme cerca para apoyarte

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Al despertar, mueve manos y pies un momento.
2. Gira hacia un costado y baja las piernas de la cama.
3. Empújate con los brazos hasta quedar sentado.
4. Espera unos segundos respirando tranquilo.
5. Ponte de pie despacio apoyándote si hace falta.

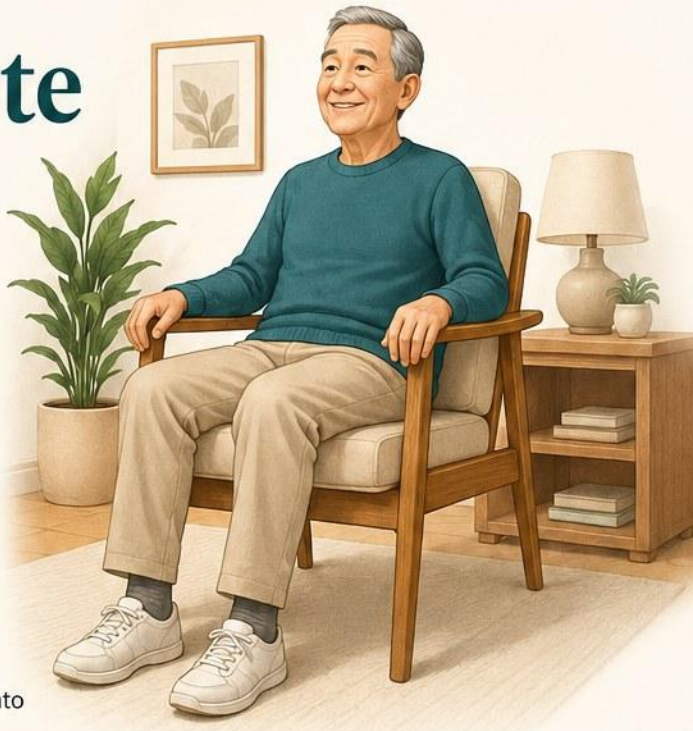
Consejo del terapeuta:
Tómate unos segundos sentado antes de pararte y tú evitarás mareos al empezar el día.

PLENI ACTIVA

Postura y activación

Nivel: Principiante

Reacomodarte en la silla sin esfuerzo



Objetivo

Corregir tu posición en la silla cuando te has ido resbalando, sin forzar la espalda.

Indicaciones

- Apóyate en los reposabrazos o el asiento
- Empújate hacia atrás con las piernas
- Reacomódate cada vez que te sientas resbalado.

Precauciones

- No hagas fuerza solo con la espalda
- Evita reacomodarte en sillas con ruedas sueltas
- Sujétate con firmeza durante el gesto

Materiales



Una silla firme.

Paso a paso



1. Nota si te has ido deslizando hacia el borde.
2. Apoya bien los pies en el suelo.
3. Sujétate del asiento o los reposabrazos con las manos.
4. Empújate hacia atrás con las piernas y los brazos.
5. Acomódate con la cadera atrás y la espalda larga.

Consejo del terapeuta:
Cada vez que te sientas resbalado, reacomódate a tiempo y tú cuidarás tu postura y tu espalda.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Básico

Apretar la pelota



Objetivo

Fortalecer los músculos flexores de la mano mediante presión rítmica.

Indicaciones

- Use una pelota blanda de espuma que se adapte al tamaño de la palma.
- Realiza el ejercicio sentado y con el antebrazo apoyado en una superficie estable.
- Mantén una respiración pausada durante cada apretón.

Precauciones

- Suspenda si aparece dolor articular en los dedos o la muñeca.
- Evita tensar los hombros o el cuello al presionar.
- No fuerce el agarre si hay inflamación reciente en las manos.

Materiales



Pelota blanda de espuma.

Paso a paso



1 Siéntate cómodamente y apoya el antebrazo sobre la mesa.

2 Coloca la pelota en el centro de la palma.

3 Cierra la mano apretando la pelota de forma firme pero cómoda.

4 Afloje lentamente hasta abrir por completo la mano.

5 Repite 12 veces y luego cambie de mano.

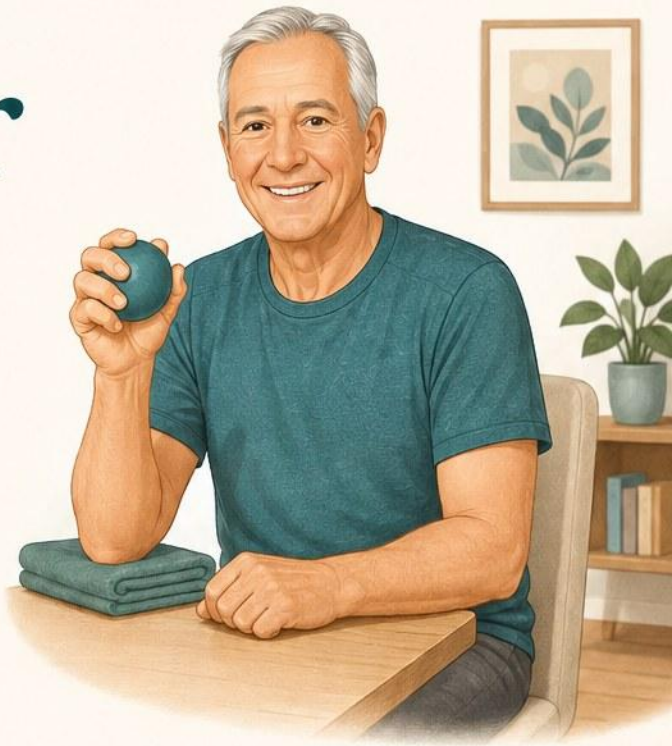
Consejo del terapeuta: Un ritmo lento y controlado protege las articulaciones y mejora el resultado.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Intermedio

Sostener presión



Objetivo

Desarrollar resistencia muscular sostenida en la mano y los dedos.

Indicaciones

- Elige una pelota de firmeza media que permita mantener la presión sin molestias.
- Cuenta los segundos en voz baja para controlar el tiempo de sostén.
- Alterna ambas manos para equilibrar el trabajo.

Precauciones

- Reduzca el tiempo de sostén si nota fatiga o temblor.
- Evita contener la respiración mientras mantiene la presión.
- Detén la actividad ante cualquier hormigueo en los dedos.

Materiales

Pelota blanda de firmeza media.

Paso a paso



1. Apoya el codo sobre una superficie firme.
2. Toma la pelota con toda la mano.
3. Apriete con fuerza moderada y mantén la presión cinco segundos.
4. Suelte poco a poco y descanse dos segundos.
5. Completa 8 repeticiones por mano.

Consejo del terapeuta: Mantener la presión constante trabaja la resistencia más que la fuerza explosiva.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Básico

Rodar la pelota



Objetivo

Activar la musculatura de ambas palmas y estimular la circulación de las manos.

Indicaciones

- Mantén las palmas enfrentadas con la pelota en el centro.
- Realiza el movimiento de forma continua y suave.
- Conserve los hombros relajados durante todo el ejercicio.

Precauciones

- Evita presionar en exceso para no cansar las muñecas.
- Suspenda si siente rozamiento doloroso en las palmas.
- No eleve los codos por encima de los hombros.

Materiales



Pelota blanda de espuma.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.
2. Coloca la pelota entre ambas palmas.
3. Ruede la pelota hacia adelante y hacia atrás con las manos.
4. Mantén un ritmo continuo y cómodo.
5. Continúa durante un minuto sin detenerse.

Consejo del terapeuta: El movimiento de rodado calienta las manos y prepara para ejercicios más exigentes.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Intermedio

Apretar con dedos



Objetivo

Fortalecer la fuerza específica de los dedos de forma independiente a la palma.

Indicaciones

- Presiona utilizando únicamente las yemas de los dedos.
- Mantén la palma ligeramente separada de la pelota.
- Trabaje con movimientos precisos y controlados.

Precauciones

- Detén la actividad si aparece dolor en las articulaciones de los dedos.
- Evita curvar la muñeca de forma forzada.
- No realiza el ejercicio con las manos frías sin calentar antes.

Materiales



Pelota blanda de espuma.

Paso a paso



1 Apoya la muñeca en posición neutra sobre la mesa.

2 Coloca la pelota bajo las yemas de los dedos.

3 Presiona la pelota solo con los dedos, sin usar la palma.

4 Libere la presión lentamente.

5 Repite 10 veces y cambie de mano.

Consejo del terapeuta: Aislar los dedos mejora la destreza necesaria para tareas finas como abotonar.

Fuerza de agarre

Nivel: Intermedio

Toalla enrollada



Objetivo

Trabajar la fuerza de agarre completo mediante la torsión de una toalla.

Indicaciones

- Enrolle una toalla pequeña hasta formar un cilindro firme.
- Sujeta con toda la mano y ejerza una torsión suave.
- Alterna el sentido del giro en cada repetición.

Precauciones

- Evita torcer con brusquedad para no forzar la muñeca.
- Suspenda si nota tensión en el antebrazo.
- No use una toalla demasiado gruesa que impida cerrar la mano.

Materiales

- Toalla pequeña.

Paso a paso



1. Enrolle la toalla en un cilindro que quepa en la mano.
2. Sujétela con firmeza usando toda la palma.
3. Realiza una torsión suave como si la exprimiera.
4. Regrese a la posición inicial con control.
5. Completa 10 repeticiones por mano.

Consejo del terapeuta: Si la torsión resulta fácil, humedezca ligeramente la toalla para aumentar la resistencia.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Básico

Bola de papel



Objetivo

Estimular el cierra progresivo de la mano al comprimir papel.

Indicaciones

- Utilice una hoja de papel liviano fácil de arrugar.
- Cierra la mano de forma gradual hasta compactar la bola.
- Realiza el ejercicio con cada mano por separado.

Precauciones

- Evita si existen cortes o heridas en las manos.
- No apriete con fuerza máxima si hay artritis activa.
- Suspenda ante cualquier molestia en los nudillos.

Materiales

- Hoja de papel liviano.

Paso a paso



1. Coloca la hoja abierta sobre la palma.
2. Comience a cerrar los dedos poco a poco.
3. Continúa arrugando hasta formar una bola compacta.
4. Abre la mano y observa el papel.
5. Repite el proceso 5 veces con papel nuevo o reutilizado.

Consejo del terapeuta: Arrugar y luego alisar el papel suma un trabajo complementario de apertura.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Intermedio

Presión mantenida



Objetivo

Aumentar la fuerza isométrica del puño mediante contracción sostenida.

Indicaciones

- Cierra el puño con firmeza sin necesidad de objeto.
- Mantén la contracción unos segundos antes de soltar.
- Conserve la muñeca alineada con el antebrazo.

Precauciones

- Evita apretar al máximo si hay dolor articular.
- No contenga la respiración durante la contracción.
- Suspenda si nota calambres en la mano.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya el antebrazo sobre la mesa con la mano al aire.
2. Cierra el puño con fuerza moderada.
3. Mantén la contracción durante cinco segundos.
4. Abre la mano estirando bien los dedos.
5. Repite 8 veces por mano.

Consejo del terapeuta: La contracción sin objeto permite ejercitar en cualquier momento y lugar.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Básico

Esponja húmeda



Objetivo

Ejercitar el agarre y la liberación mediante el exprimido de una esponja.

Indicaciones

- Humedezca una esponja hasta que retenga agua sin gotear en exceso.
- Trabaje sobre un recipiente para recoger el agua.
- Alterna ambas manos durante la práctica.

Precauciones

- Seque bien las manos al finalizar para evitar resbalones.
- Evita el agua muy fría que endurece la musculatura.
- Suspenda si nota irritación en la piel.

Materiales



Esponja

Recipiente con agua

Paso a paso



1. Sumerja la esponja en el agua hasta empaparla.
2. Sosténgala sobre el recipiente vacío.
3. Apriete con fuerza para exprimir el agua.
4. Afloje y deje que la esponja recupere su forma.
5. Repite 10 veces alternando las manos.

Consejo del terapeuta: El agua tibia relaja las manos y hace el ejercicio más cómodo.

PLENI ACTIVA

Fuerza de agarre

Nivel: Intermedio

Pinza de ropa



Objetivo

Fortalecer la oposición del pulgar frente a los demás dedos.

Indicaciones

- Utilice pinzas de ropa de resistencia media.
- Abre la pinza usando el pulgar contra el índice y el medio.
- Mantén la muñeca estable durante el movimiento.

Precauciones

- Elige pinzas suaves si hay debilidad en los dedos.
- Evita pellizcarse la piel al abrir la pinza.
- Suspenda si aparece dolor en la base del pulgar.

Materiales



Pinzas de ropa.

Paso a paso



1. Toma la pinza entre el pulgar y los dedos.
2. Presiona para abrirla por completo.
3. Sujétela abierta durante un segundo.
4. Libere la presión con control.
5. Repite 12 veces por mano.

Consejo del terapeuta: Prenda las pinzas en el borde de una caja para sumar precisión al ejercicio.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Abrir el abanico



Objetivo

Mejorar la separación y el cierra coordinado de todos los dedos.

Indicaciones

- Apoya la mano sobre una superficie o manténgala en el aire.
- Separa los dedos al máximo sin forzar.
- Realiza el movimiento de forma lenta y completa.

Precauciones

- No estira los dedos más allá de un rango cómodo.
- Suspenda si nota rigidez dolorosa.
- Evita el ejercicio con las manos frías sin calentar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca la mano con la palma hacia abajo.
2. Separa todos los dedos abriendo un abanico.
3. Mantén la apertura un segundo.
4. Junta los dedos de nuevo con suavidad.
5. Repite 12 veces con cada mano.

Consejo del terapeuta: Realizarlo frente a un espejo ayuda a controlar la amplitud del movimiento.

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Tocar el pulgar



Objetivo

Estimular la oposición del pulgar y la coordinación dedo a dedo.

Indicaciones

- Toca cada dedo con la yema del pulgar de forma ordenada.
- Mantén un ritmo pausado y preciso.
- Trabaje ambas manos por separado.

Precauciones

- Evita forzar el contacto si hay dolor en las yemas.
- Suspenda si nota temblor persistente.
- No acelere el ritmo a costa de la precisión.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levante la mano con la palma hacia usted.
2. Toca la yema del índice con el pulgar.
3. Continúa con el medio, el anular y el meñique.
4. Regrese en orden inverso hasta el índice.
5. Completa 3 series por mano.

Consejo del terapeuta:
Aumentar poco a poco la velocidad mejora la coordinación fina con la práctica.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Intermedio

Levantar dedos



Objetivo

Fortalecer el control individual de cada dedo desde una posición de apoyo.

Indicaciones

- Apoya la mano plana sobre la mesa.
- Levante un dedo por vez manteniendo el resto quieto.
- Realiza el movimiento con lentitud y control.

Precauciones

- No fuerce el dedo si presenta rigidez.
- Suspenda ante dolor en las articulaciones.
- Evita levantar varios dedos a la vez si busca aislar el movimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca la mano plana con los dedos extendidos.
2. Levante el pulgar y bájelo con suavidad.
3. Continúa con cada dedo en orden.
4. Mantén los demás dedos apoyados.
5. Repite 2 veces por dedo en cada mano.

Consejo del terapeuta:
Aislar cada dedo entrena el control necesario para tocar instrumentos o escribir.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Puño y palma



Objetivo

Mantener la movilidad completa de la mano alternando cierra y apertura.

Indicaciones

- Cierra el puño de manera firme pero cómoda.
- Abre la mano estirando bien todos los dedos.
- Conserve un ritmo regular entre ambas fases.

Precauciones

- Evita apretar el puño con fuerza excesiva.
- Suspenda si aparece dolor al abrir la mano.
- No realiza el ejercicio con inflamación activa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Mantén la mano relajada frente a usted.
2. Cierra el puño llevando los dedos a la palma.
3. Abre la mano extendiendo los dedos por completo.
4. Repite el ciclo con fluidez.
5. Completa 15 repeticiones por mano.

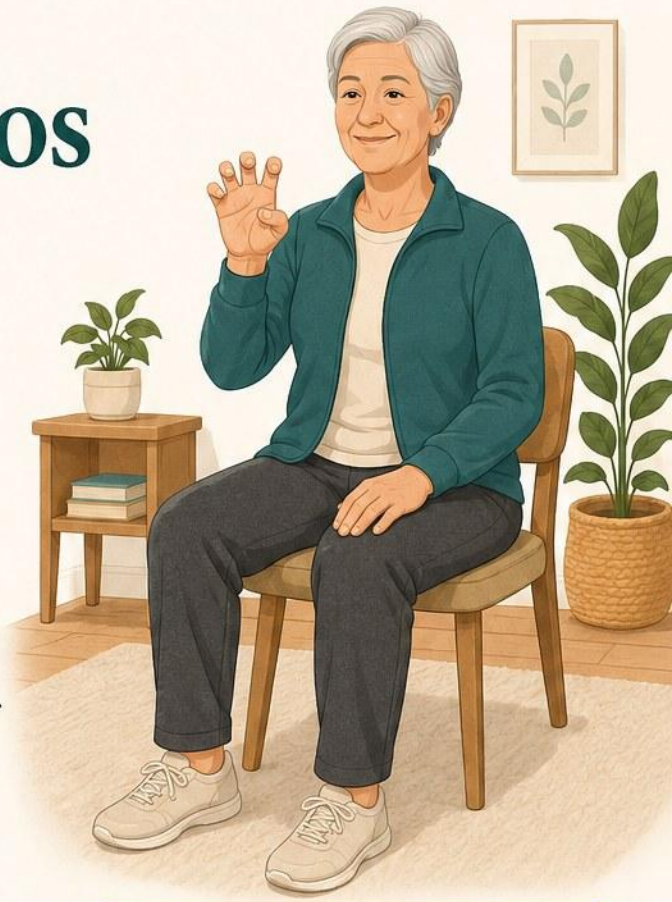
Consejo del terapeuta:
Este ejercicio sencillo es ideal como calentamiento antes de tareas manuales.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Intermedio

Curvar dedos



Objetivo

Trabajar la flexión de las articulaciones medias formando una garra suave.

Indicaciones

- Doble los dedos manteniendo los nudillos base extendidos.
- Realiza el movimiento sin cerrar el puño completo.
- Conserve la muñeca en posición neutra.

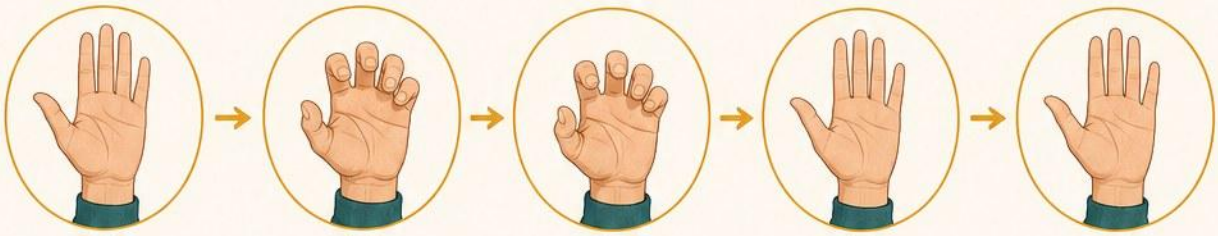
Precauciones

- Evita forzar la curvatura si hay rigidez matinal.
- Suspenda ante chasquidos dolorosos.
- No mantén la posición si aparece calambre.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca la mano con la palma hacia usted.
2. Doble las articulaciones medias formando una garra.
3. Mantén los dedos curvados un segundo.
4. Estira la mano por completo.
5. Repite 10 veces por mano.

Consejo del terapeuta: La forma de garra activa músculos que el puño cerrado no trabaja del mismo modo.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Intermedio

Piano en la mesa



Objetivo

Mejorar la agilidad y la coordinación secuencial de los dedos.

Indicaciones

- Apoya la mano y golpee la mesa con un dedo por vez.
- Siga siempre el mismo orden de dedos.
- Mantén un ritmo constante como al tocar un piano.

Precauciones

- Golpee con suavidad para no lastimar las yemas.
- Suspenda si aparece dolor en las articulaciones.
- Evita tensar la muñeca durante el movimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya la mano relajada sobre la mesa.
2. Golpee la superficie con el índice.
3. Continúa con el medio, el anular y el meñique.
4. Regrese en orden inverso.
5. Completa 3 series con cada mano.

Consejo del terapeuta: Acompañar el ejercicio con una canción conocida vuelve más ameno el ritmo.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Deslizar dedos

Objetivo

Favorecer la movilidad lateral de los dedos juntándolos y separándolos.



Indicaciones

- Mantén los dedos extendidos durante todo el movimiento.
- Desliza sobre una superficie lisa para reducir el esfuerzo.
- Realiza el ejercicio de forma pausada.

Precauciones

- Evita el rozamiento excesivo sobre superficies ásperas.
- Suspenda si nota tirones en los dedos.
- No separa los dedos más allá de lo cómodo.

Materiales

Superficie lisa.

Paso a paso



1. Apoya la mano plana sobre una mesa lisa.
2. Junta todos los dedos deslizándolos.
3. Sepárelos abriéndolos sobre la superficie.
4. Regrese a la posición de dedos juntos.
5. Repite 12 veces por mano.

Consejo del terapeuta: Una superficie ligeramente resbaladiza facilita el deslizamiento si hay debilidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Círculos de pulgar



Objetivo

Mantener la movilidad articular del pulgar en todas las direcciones.

Indicaciones

- Cierra suavemente los demás dedos en un puño relajado.
- Gira el pulgar describiendo círculos amplios.
- Alterna el sentido de giro durante la práctica.

Precauciones

- Evita girar con fuerza si hay dolor en la base del pulgar.
- Suspenda ante rigidez marcada.
- No realiza círculos bruscos o acelerados.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Cierra los cuatro dedos en un puño suave.
2. Deje el pulgar libre y extendido.
3. Gira el pulgar en círculos hacia un lado.
4. Cambie el sentido del giro.
5. Completa 10 círculos por mano.

Consejo del terapeuta: El pulgar interviene en casi todas las tareas manuales, por eso conviene movilizarlo a diario.

Movilidad de dedos

Nivel: Intermedio

Estirar hacia atrás



Objetivo

Mejorar la extensión de los dedos mediante un estiramiento suave asistido.

Indicaciones

- Use la otra mano para guiar el estiramiento con delicadeza.
- Estira un dedo por vez hacia atrás.
- Mantén la posición unos segundos sin rebotes.

Precauciones

- Nunca estira hasta sentir dolor, solo una tensión leve.
- Suspenda si hay antecedentes de lesión articular reciente.
- Evita el estiramiento brusco o forzado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende la mano con la palma hacia debajo.
2. Toma un dedo con la otra mano.
3. Estírelo suavemente hacia atrás.
4. Mantén cinco segundos y libere.
5. Repite con cada dedo de ambas manos.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento suave y sin dolor conserva la flexibilidad de las articulaciones.

PLENI ACTIVA

Movilidad de dedos

Nivel: Básico

Contar con dedos



Objetivo

Combinar el control motor de los dedos con la estimulación cognitiva.

Indicaciones

- Levante un dedo por vez mientras cuenta en voz alta.
- Mantén un ritmo tranquilo y ordenado.
- Trabaje una mano y luego la otra.

Precauciones

- Evita forzar los dedos que presenten rigidez.
- Suspenda ante fatiga o pérdida de concentración.
- No acelere si pierde la secuencia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con la mano cerrada en puño suave.
2. Levante el pulgar contando uno.
3. Continúa levantando un dedo por número.
4. Cierra la mano contando en orden inverso.
5. Completa 3 series por mano.

Consejo del terapeuta: Contar hacia atrás o de dos en dos añade un desafío cognitivo interesante.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Pinza fina



Objetivo

Perfeccionar la toma de precisión entre el pulgar y el índice.

Indicaciones

- Utilice botones medianos fáciles de sujetar.
- Toma cada botón solo con el pulgar y el índice.
- Trabaje sobre una superficie despejada..

Precauciones

- Evita objetos muy pequeños que puedan tragarse por accidente.
- Suspenda si aparece dolor en la punta de los dedos.
- No apure el movimiento a costa de la precisión..

Materiales

- Botones medianos
- Recipiente pequeño

Paso a paso



1. Coloca varios botones sobre la mesa.
2. Sujeta un botón con la pinza de pulgar e índice.
3. Levántelo y déjelo en un recipiente.
4. Regrese a tomar el siguiente botón.
5. Repite 12 veces por mano.

Consejo del terapeuta:
La pinza fina es la base de gestos cotidianos como sostener una aguja o una moneda.

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Recoger monedas



Objetivo

Entrenar la toma de objetos planos desde una superficie lisa.

Indicaciones

- Disponga las monedas separadas sobre la mesa.
- Desliza el dedo para levantar el borde de cada moneda.
- Recoja una moneda por vez con precisión.

Precauciones

- Supervise el ejercicio si hay riesgo de llevarse objetos a la boca.
- Evita superficies muy resbaladizas.
- Suspenda ante frustración o cansancio.

Materiales



Monedas



Recipiente pequeño

Paso a paso



1. Coloca 10 monedas dispersas sobre la mesa.
2. Desliza la yema para levantar el borde de una.
3. Tómela con el pulgar y el índice.
4. Depositela en el recipiente.
5. Continúa hasta recoger las 10 monedas.

Consejo del terapeuta: Recoger objetos planos exige más precisión que tomar objetos con volumen.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Pasar cuentas



Objetivo

Coordinar la pinza y la vista al ensartar cuentas en un cordón.

Indicaciones

- Use cuentas grandes con orificio amplio.
- Sostén la cuenta con una mano y el cordón con la otra.
- Trabaje con calma para alinear el orificio.

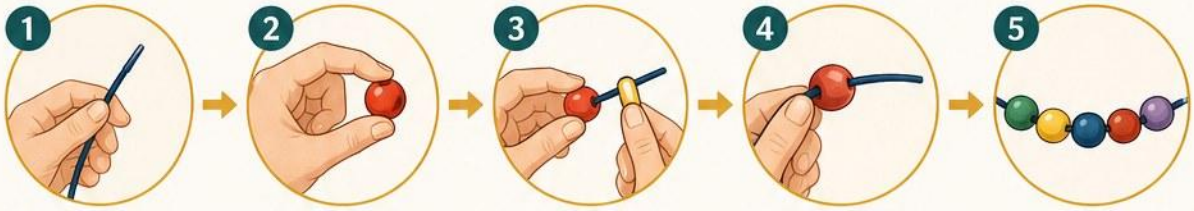
Precauciones

- Evita cuentas muy pequeñas que dificulten la tarea.
- Supervise para prevenir la ingesta accidental.
- Suspenda si aparece tensión ocular.

Materiales

	Cuentas grandes
	Cordón con punta firme

Paso a paso



1. Sostén el cordón con una mano.
2. Toma una cuenta con la pinza de la otra mano.
3. Alinee el orificio con la punta del cordón.
4. Pase la cuenta y deslícela hasta el fondo.
5. Repite hasta ensartar 10 cuentas.

Consejo del terapeuta: Alternar colores de cuentas suma un componente creativo y motivador.

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Pinza lateral



Objetivo

Fortalecer la toma lateral entre el pulgar y el costado del índice.

Indicaciones

- Utilice una llave o una tarjeta rígida.
- Sujeta el objeto por el borde con la pinza lateral.
- Mantén la muñeca estable durante el agarre.

Precauciones

- Evita bordes filosos que puedan lastimar.
- Suspenda ante dolor en la base del pulgar.
- No apriete con fuerza máxima de forma prolongada.

Materiales



Llave o tarjeta rígida

Paso a paso



1. Coloca la llave sobre la mesa.
2. Sujétela por el borde entre el pulgar y el lateral del índice.
3. Levántela manteinendo el agarre firme.
4. Sosténgala unos segundos y apóyela de nuevo.
5. Repite 8 veces por mano.

Consejo del terapeuta:
La pinza lateral es la que usamos al girar una llave o sostener un naipe.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Avanzado

Levantar granos



Objetivo

Afinar la precisión de la pinza al manipular objetos muy pequeños.

Indicaciones

- Use porotos secos u objetos similares de tamaño reducido.
- Toma un grano por vez con la punta de los dedos.
- Trabaje sobre una bandeja para contener los granos.

Precauciones

- Supervise siempre para evitar la ingesta accidental.
- Evita este ejercicio ante deterioro cognitivo que lleve a llevarse cosas a la boca.
- Suspenda ante fatiga visual o de los dedos.

Materiales



Porotos secos



Bandeja



Recipiente pequeño

Paso a paso



1. Extiende algunos porotos sobre la bandeja.
2. Toma un grano con el pulgar y el índice.
3. Trasládelo al recipiente pequeño.
4. Regrese por el siguiente grano.
5. Continúa hasta reunir 15 granos.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio exige mucha precisión, así que conviene hacerlo con las manos descansadas.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Pinza con palillo



Objetivo

Coordinar la pinza y la puntería al depositar palillos en un frasco.

Indicaciones

- Use palillos de punta roma para mayor seguridad.
- Toma un palillo por vez con la pinza fina.
- Apunte con cuidado a la boca del frasco.

Precauciones

- Evita palillos con puntas muy afiladas.
- Supervise para prevenir pinchazos.
- Suspenda si aparece temblor que dificulte la puntería.

Materiales



Palillos de punta roma



Frasco de boca angosta

Paso a paso



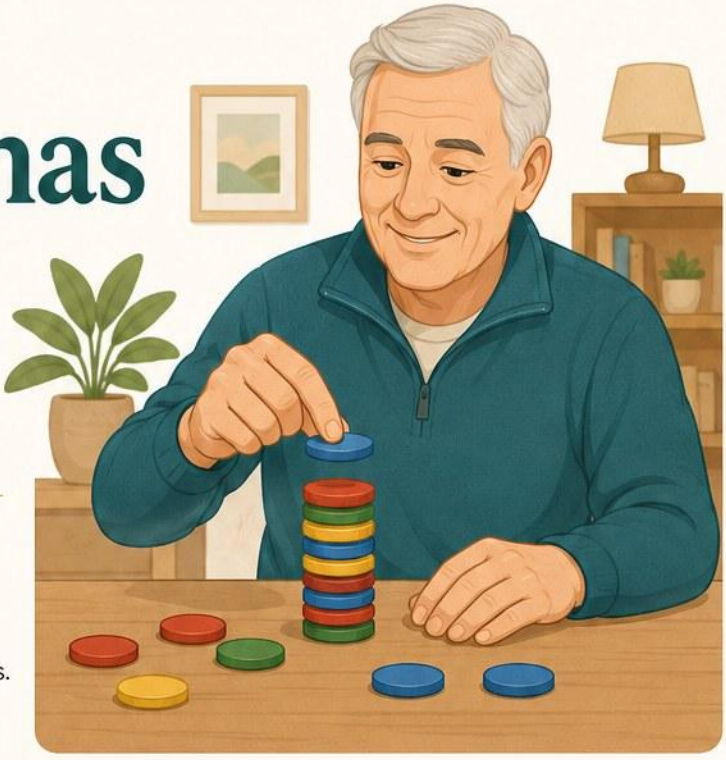
1. Coloca varios palillos sobre la mesa.
2. Toma uno con el pulgar y el índice.
3. Llévelo sobre la boca del frasco.
4. Suéltelo dentro con precisión.
5. Repite 12 veces por mano.

Consejo del terapeuta: Reducir el diámetro del frasco aumenta gradualmente la exigencia de puntería.

Coordinación de pinza

Nivel: Avanzado

Apilar fichas



Objetivo

Combinar la pinza fina con el control necesario para construir una torre estable.

Indicaciones

- Use fichas planas y livianas fáciles de tomar.
- Apile una ficha por vez con movimientos suaves.
- Trabaje sobre una superficie firme y nivelada.

Precauciones

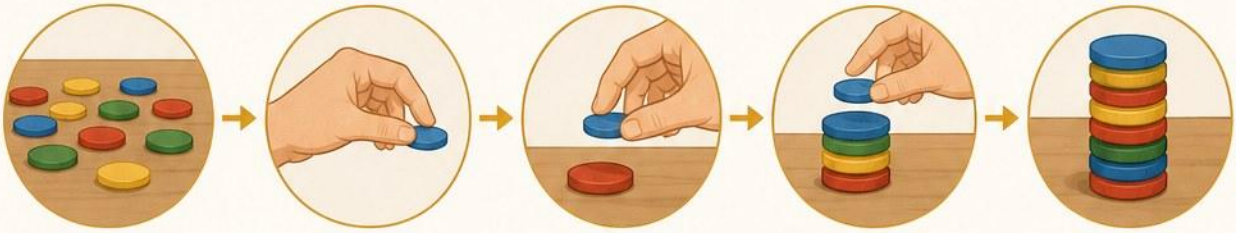
- Evita frustrarse si la torre se cae; reinicie con calma.
- Suspenda ante temblor que impida la estabilidad.
- No apoya el codo en el aire para reducir la fatiga.

Materiales



- Fichas planas pequeñas.

Paso a paso



1. Coloca las fichas dispersas sobre la mesa.
2. Toma una ficha con la pinza fina.
3. Colóquela con cuidado sobre la base.
4. Continúa apilando una sobre otra.
5. Intente reunir una torre de 10 fichas.

Consejo del terapeuta: Colocar cada ficha lentamente mejora el control más que apurar la construcción.

Coordinación de pinza

Nivel: Básico

Trasladar algodón



Objetivo

Ejercitar una pinza suave al manipular objetos ligeros y delicados.

Indicaciones

- Use bolitas de algodón de tamaño mediano.
- Tómelas con delicadeza para no deformarlas.
- Traslade una bolita por vez entre dos recipientes.

Precauciones

- Evita apretar en exceso las bolitas.
- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Suspenda ante cansancio de los dedos.

Materiales

- Bolitas de algodón
- Dos recipientes

Paso a paso



1. Coloca las bolitas en un recipiente.
2. Toma una con la pinza de pulgar e índice.
3. Trasládela al segundo recipiente.
4. Suéltela con suavidad.
5. Repite hasta mover 10 bolitas.

Consejo del terapeuta: El algodón enseña a graduar la fuerza: demasiada presión lo aplasta.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Básico

Pellizcar plastilina



Objetivo

Fortalecer la pinza y la fuerza de los dedos al separar trozos de masa.

Indicaciones

- Use plastilina blanda y fácil de manipular.
- Pellizque trozos pequeños con el pulgar y el índice.
- Alterna ambas manos durante la práctica.

Precauciones

- Lave las manos al terminar la actividad.
- Evita la plastilina muy dura que exija fuerza excesiva.
- Suspenda ante dolor en las yemas.

Materiales

- Plastilina blanda.

Paso a paso



1. Toma una porción de plastilina en la palma.
2. Pellizque un trozo pequeño con la pinza.
3. Sepárelo por completo de la masa.
4. Colóquelo sobre la mesa.
5. Repite 12 veces alternando las manos.

Consejo del terapeuta: Formar figuras con los trozos separados añade un estímulo creativo agradable.

PLENI ACTIVA

Coordinación de pinza

Nivel: Intermedio

Girar tapa pequeña



Objetivo

Combinar la pinza con el movimiento de rotación al enroscar una tapa.

Indicaciones

- Use un frasco pequeño con tapa de rosca suave.
- Sujeta la tapa con la pinza y gírela.
- Mantén el frasco estable con la otra mano.

Precauciones

- Evita tapas muy ajustadas que exijan fuerza.
- Suspenda ante dolor en la muñeca al girar.
- No fuerce la rosca si se traba.

Materiales

Frasco pequeño con tapa de rosca.

Paso a paso



1. Sostén el frasco con una mano.
2. Coloca la tapa sobre la boca del frasco.
3. Sujétela con la pinza de la otra mano.
4. Gírela para enroscarla y luego desenrosque.
5. Repite 10 veces alternando manos.

Consejo del terapeuta:
Enroscar tapas mantiene la destreza necesaria para abrir envases cotidianos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Rasgar tiras



Objetivo

Coordinar ambas manos al rasgar papel en tiras uniformes.

Indicaciones

- Use papel liviano fácil de rasgar.
- Sujeta el papel con ambas manos separadas.
- Rasgue con un movimiento controlado y continuo.

Precauciones

- Cuide los bordes del papel para no cortarse.
- Suspenda ante fatiga en los dedos.
- Evita papel demasiado grueso que exija fuerza.

Materiales

Hojas de papel liviano.

Paso a paso



1. Sostén la hoja con las dos manos.
2. Marca un inicio de rasgado en el borde.
3. Rasgue una tira delgada hacia abajo.
4. Repite formando varias tiras paralelas.
5. Continúa durante cinco minutos.

Consejo del terapeuta: Las tiras rasgadas pueden reutilizarse en manualidades para dar sentido a la tarea.

Actividades con papel

Nivel: Básico

Arrugar y alisar



Objetivo

Alternar el cierra y la apertura de la mano al arrugar y estirar papel.

Indicaciones

- Arrugue la hoja con una mano hasta formar una bola.
- Alísela luego con ambas manos sobre la mesa.
- Realiza el ciclo completo con calma.

Precauciones

- Evita si hay heridas en las manos.
- Suspenda ante dolor en los nudillos.
- No apriete con fuerza máxima si hay artritis.

Materiales

- Hojas de papel liviano.

Paso a paso



1. Coloca la hoja abierta sobre la mesa.
2. Arrúguela con una mano hasta formar una bola.
3. Abre la mano y despliegue el papel.
4. Alíselo con las palmas sobre la superficie.
5. Repite el ciclo 8 veces.

Consejo del terapeuta: Alisar el papel trabaja la extensión, un movimiento que solemos ejercitar poco.

PLENI ACTIVA

Actividades con papel

Nivel: Básico

Doblar en mitades



Objetivo

Ejercitar la precisión bimanual al doblar el papel por la mitad de forma repetida.

Indicaciones

- Alinee los bordes antes de marcar cada doblez.
- Presiona el pliegue con las yemas de los dedos.
- Realiza los dobleces de forma ordenada.

Precauciones

- Cuide los bordes para no cortarse.
- Suspenda ante cansancio en las manos.
- Evita papel muy grueso que dificulte el pliegue.

Materiales



- Hoja de papel.

Paso a paso



1. Coloca la hoja abierta sobre la mesa.
2. Doble el papel por la mitad alineando los bordes.
3. Marca el pliegue con las yemas.
4. Vuelva a doblar por la mitad.
5. Continúa hasta completar 6 dobleces.

Consejo del terapeuta: Alinear bien los bordes antes de presionar mejora la precisión del movimiento.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Bolitas de papel



Objetivo

Afinar la pinza y la coordinación al formar pequeñas bolitas de papel de seda.

Indicaciones

- Use papel de seda suave y fácil de moldear.
- Forme cada bolita con las yemas de los dedos.
- Trabaje con delicadeza para lograr bolitas parejas.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Suspenda ante fatiga de los dedos.
- Evita arrugar con fuerza excesiva.

Materiales



Papel de seda.

Paso a paso



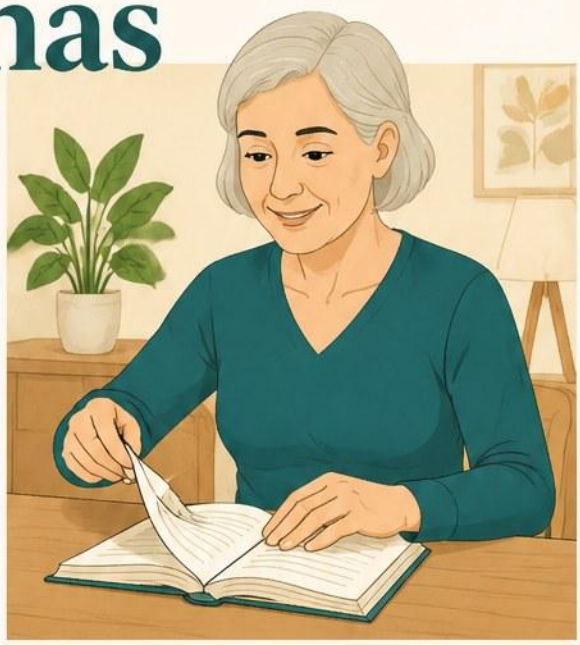
1. Corte o rasgue el papel en trozos pequeños.
2. Toma un trozo con las yemas.
3. Enróllelo entre los dedos hasta formar una bolita.
4. Colóquela en un recipiente.
5. Repite hasta reunir 10 bolitas.

Consejo del terapeuta: Las bolitas pueden servir para decorar dibujos y darle un propósito a la actividad.

Actividades con papel

Nivel: Básico

Pasar páginas



Objetivo

Entrenar la pinza fina y la sensibilidad al separar hojas una por una.

Indicaciones

- Use un libro o revista de páginas finas.
- Humedezca levemente la yema si le cuesta separar las hojas.
- Pase una página por vez con cuidado.

Precauciones

- Evita doblar o dañar las páginas al pasarlas.
- Suspenda ante fatiga en los dedos.
- No apure el movimiento si las hojas se pegan.

Materiales

Libro o revista

Paso a paso



1. Apoya el libro abierto sobre la mesa.
2. Desliza la yema por el borde de la página.
3. Sepárela del resto con la pinza.
4. Pásela con suavidad al otro lado.
5. Continúa hasta pasar 20 páginas.

Consejo del terapeuta: Combinar la tarea con la lectura del contenido suma un estímulo cognitivo.

PLENI ACTIVA

Actividades con papel

Nivel: Intermedio

Cortar con tijera



Objetivo

Coordinar la apertura y el cierra de la mano con el seguimiento visual de una línea.

Indicaciones

- Use una tijera de punta redondeada y buen filo.
- Sujeta el papel con la mano libre mientras corta.
- Siga una línea marcada previamente.

Precauciones

- Manipule la tijera siempre con la punta hacia abajo.
- Supervise el uso si hay dificultad de coordinación.
- Suspenda ante fatiga que reduzca el control.

Materiales

- Tijera de punta redondeada
- Hoja con líneas marcadas

Paso a paso



1. Dibuje líneas rectas sobre la hoja.
2. Toma la tijera con la mano dominante.
3. Sujeta el papel con la otra mano.
4. Corte siguiendo cada línea marcada.
5. Continúa durante cinco minutos.

Consejo del terapeuta: Comenzar con líneas rectas y avanzar a curvas gradúa bien la dificultad.

PLENI ACTIVA

Actividades con papel

Nivel: Básico

Doblar servilleta



Objetivo

Practicar dobleces precisos con material flexible de la vida cotidiana.

Indicaciones

- Use servilletas de papel de tamaño estándar.
- Alinee los bordes en cada doblez.
- Presiona los pliegues con las yemas.

Precauciones

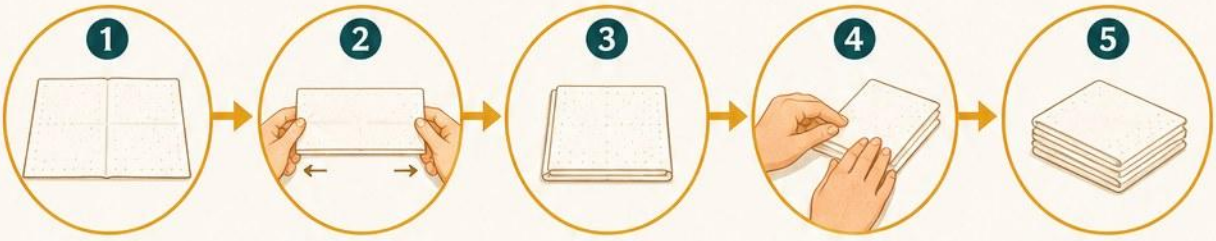
- Evita rasgar la servilleta al doblarla.
- Suspenda ante cansancio de los dedos.
- No fuerce el pliegue si el papel es muy fino.

Materiales



Servilletas de papel.

Paso a paso



1. Extiende la servilleta abierta sobre la mesa.
2. Dóblela por la mitad alineando los bordes.
3. Dóblela nuevamente en cuatro partes.
4. Marca los pliegues con las yemas.
5. Repite el proceso 8 veces.

Consejo del terapeuta: Esta tarea reproduce un gesto útil para poner la mesa de forma autónoma.

PLENI ACTIVA

Actividades con papel

Nivel: Intermedio

Enrollar el papel



Objetivo

Coordinar ambas manos al enrollar una hoja formando un tubo firme.

Indicaciones

- Comience a enrollar desde un borde recto.
- Aplique una presión pareja con ambas manos.
- Mantén el tubo apretado durante el enrollado.

Precauciones

- Evita forzar la muñeca al presionar.
- Suspenda ante fatiga en los antebrazos.
- Cuide los bordes del papel para no cortarse.

Materiales

Hojas de papel.

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Comience a enrollarla desde un borde.
3. Presiona con ambas manos para ajustar el tubo.
4. Continúa hasta enrollar toda la hoja.
5. Repite el ejercicio 6 veces.

Consejo del terapeuta: Enrollar en torno a un lápiz ayuda a lograr un tubo más firme y parejo.

Nivel: Intermedio

Pegar recortes



Objetivo

Integrar la pinza fina, la puntería y la coordinación al pegar recortes.

Indicaciones

- Prepare recortes pequeños con antelación.
- Aplique una pequeña cantidad de pegamento en cada recorte.
- Colóquelos con precisión sobre la cartulina.

Precauciones

- Use pegamento no tóxico y en barra si es posible.
- Lave las manos al finalizar.
- Suspenda ante cansancio o pérdida de precisión.

Materiales

- Recortes de papel
- Pegamento en barra
- Cartulina

Paso a paso



1. Distribuya los recortes sobre la mesa.
2. Toma un recorte con la pinza fina.
3. Aplique pegamento en el reverso.
4. Colóquelo sobre la cartulina y presiona.
5. Continúa hasta pegar 10 recortes.

Consejo del terapeuta: Componer una imagen con los recortes convierte el ejercicio en una manualidad motivadora.

PLENI ACTIVA

Actividades con papel

Nivel: Intermedio

Plegar acordeón



Objetivo

Ejercitar la precisión al alternar dobleces en sentidos opuestos.

Indicaciones

- Realiza pliegues de ancho parejo.
- Alterna el sentido del doblez en cada paso.
- Presiona bien cada pliegue antes del siguiente.

Precauciones

- Cuide los bordes para no cortarse.
- Suspenda ante fatiga en los dedos.
- Evita pliegues demasiado estrechos que compliquen la tarea.

Materiales



Hoja de papel.

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Realiza el primer doblez hacia adelante.
3. Voltee la hoja y doble en sentido contrario.
4. Continúa alternando los pliegues.
5. Completa un acordeón de 5 pliegues.

Consejo del terapeuta: El plegado en acordeón entrena la alternancia de movimientos opuestos con las manos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Ordenar botones



Objetivo

Combinar la pinza fina con la clasificación por tamaño.

Indicaciones

- Use botones de dos tamaños claramente distintos.
- Separa los botones en dos grupos sobre la mesa.
- Toma un botón por vez con la pinza.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Evita botones muy pequeños en caso de deterioro cognitivo.
- Suspenda ante fatiga visual.

Materiales



Botones de distintos tamaños



Dos recipientes

Paso a paso



1. Mezcle los botones sobre la mesa.
2. Observa el tamaño de cada botón.
3. Toma uno con la pinza fina.
4. Colóquelo en el recipiente que corresponde.
5. Continúa hasta clasificar 20 botones.

Consejo del terapeuta:
Clasificar por color o forma añade variantes que mantienen el interés.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Guardar en frasco



Objetivo

Afinar la puntería al introducir objetos pequeños en una boca angosta.

Indicaciones

- Use un frasco de boca estrecha y porotos secos.
- Introduzca un poroto por vez.
- Apunte con cuidado a la abertura.

Precauciones

- Supervise para prevenir la ingesta accidental.
- Evita frascos de vidrio si hay riesgo de caída.
- Suspenda ante temblor que dificulte la puntería.

Materiales



Frasco de boca angosta



Porotos secos

Paso a paso



1. Coloca los porotos sobre la mesa.
2. Toma uno con la pinza de pulgar e índice.
3. Llévelo sobre la boca del frasco.
4. Suéltelo dentro con precisión.
5. Continúa hasta guardar 15 porotos.

Consejo del terapeuta:
Cuanto más angosta sea la boca del frasco, mayor será el desafío de puntería.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Clasificar por color



Objetivo

Unir la manipulación fina con la discriminación visual de colores.

Indicaciones

- Use fichas de varios colores bien diferenicados.
- Agrupa las fichas por color en montones separados.
- Trabaje con buena iluminación.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Adapte el ejercicio si hay dificultad para distinguir colores.
- Suspenda ante fatiga visual.

Materiales

Fichas de colores.

Paso a paso



1. Mezcle las fichas sobre la mesa.
2. Elige un color para comenzar.
3. Toma cada ficha de ese color con la pinza.
4. Forme un montón por color.
5. Continúa durante cinco minutos.

Consejo del terapeuta: Nombrar en voz alta cada color trabajado suma un estímulo cognitivo simple.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Avanzado

Enroscar tuercas



Objetivo

Coordinar la pinza con el movimiento de rotación al enroscar una tuerca.

Indicaciones

- Use un tornillo grande y una tuerca compatible.
- Sostén el tornillo firme con una mano.
- Gira la tuerca con la pinza de la otra mano.

Precauciones

- Evita roscas oxidadas o difíciles de girar.
- Suspenda ante dolor en la base del pulgar.
- No fuerce la tuerca si se traba.

Materiales



Tornillo grande



Tuerca compatible

Paso a paso



1. Sostén el tornillo con una mano.
2. Coloca la tuerca en el extremo de la rosca.
3. Gírela con el pulgar y el índice para enroscarla.
4. Continúa hasta llegar al final del tornillo.
5. Desenrosque y repite 8 veces.

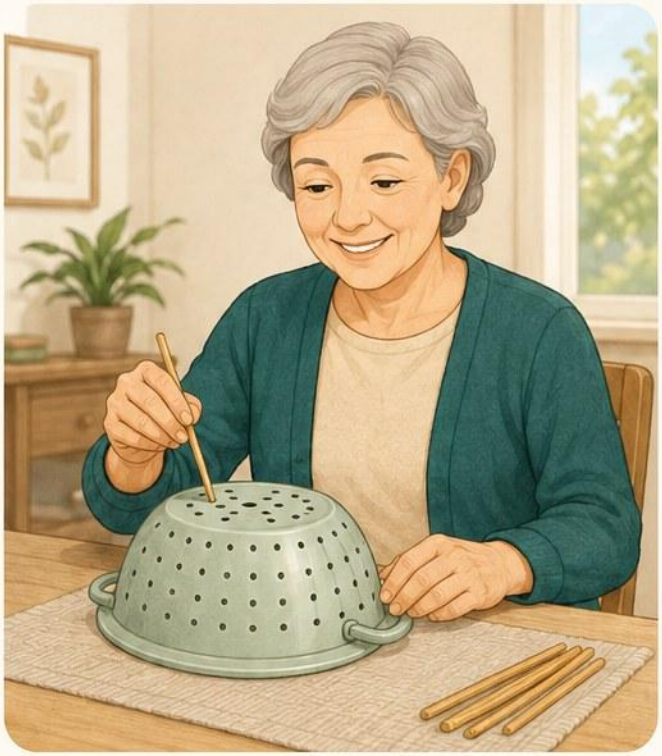
Consejo del terapeuta: Este movimiento reproduce el gesto de ajustar tapas y tornillos en casa.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Avanzado

Insertar palillos



Objetivo

Perfeccionar la puntería fina al colocar palillos en agujeros pequeños.

Indicaciones

- Use un colador invertido y palillos de punta roma.
- Inserte un palillo por vez en cada agujero.
- Apunte con calma a la abertura.

Precauciones

- Evita palillos de punta afilada.
- Supervise para prevenir pinchazos.
- Suspenda ante temblor que reduzca la precisión.

Materiales

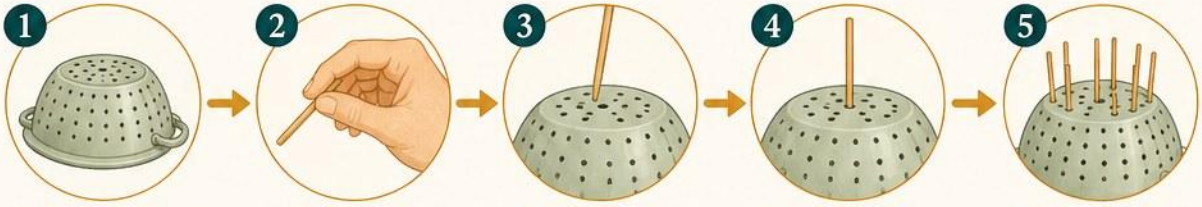


Colador



Palillos de punta roma

Paso a paso



1 Coloca el colador boca abajo sobre la mesa.

2 Toma un palillo con la pinza fina.

3 Apunte a uno de los agujeros.

4 Insértelo con cuidado.

5 Continúa hasta colocar 12 palillos.

Consejo del terapeuta:
Un tablero perforado también sirve muy bien para este tipo de ejercicio.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Abrir y cerrar broches



Objetivo

Fortalecer los dedos al accionar broches a presión.

Indicaciones

- Use broches a presión de tamaño mediano.
- Presiona con las yemas para abrir y cerrar.
- Trabaje ambas manos por igual.

Precauciones

- Evita broches muy duros que exijan fuerza excesiva.
- Suspenda ante dolor en las yemas.
- No pellizque la piel al accionar el broche.

Materiales

Broches a presión.

Paso a paso



1. Sostén el broche con ambas manos.
2. Presiona para abrirlo por completo.
3. Manténgalo abierto un segundo.
4. Ciérrelo hasta oír el clic.
5. Repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Practicar con broches conserva la destreza para vestirse de forma autónoma.

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Encajar piezas



Objetivo

Coordinar la vista y las manos al ensamblar piezas de un rompecabezas.

Indicaciones

- Use un rompecabezas de piezas grandes.
- Observa la forma antes de encajar cada pieza.
- Presiona con suavidad hasta que encaje.

Precauciones

- Evita piezas muy pequeñas si hay dificultad de manipulación.
- Suspenda ante frustración o fatiga.
- No fuerce las piezas que no coincidan.

Materiales



Rompecabezas de piezas grandes.

Paso a paso



1. Distribuya las piezas sobre la mesa.
2. Observa la imagen de referencia.
3. Toma una pieza y busque su lugar.
4. Encájela presionando con suavidad.
5. Continúa hasta armar 10 piezas.

Consejo del terapeuta: Armar rompecabezas combina destreza manual con estimulación de la memoria visual.

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Enhebrar cordón



Objetivo

Ejercitar la pinza y la coordinación al pasar un cordón por orificios.

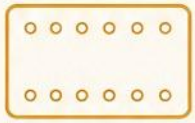
Indicaciones

- Use una tarjeta perforada y un cordón con punta firme.
- Pase el cordón por un orificio por vez.
- Tira con suavidad para ajustar cada paso.

Precauciones

- Evita cordones con puntas metálicas filosas.
- Suspenda ante fatiga visual.
- No tira con brusquedad del cordón.

Materiales

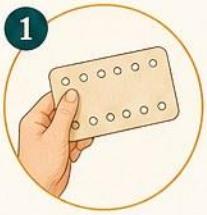


Tarjeta perforada



Cordón con punta firme

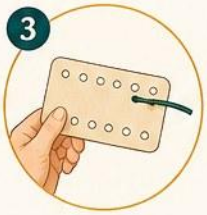
Paso a paso



1. Sostén la tarjeta con una mano.



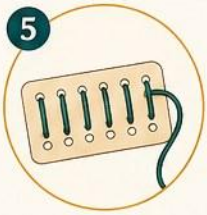
2. Toma la punta del cordón con la otra.



3. Introdúzcala en un orificio.



4. Tira del cordón hasta ajustarlo.



5. Continúa hasta pasar por 8 orificios.

Consejo del terapeuta: Enhebrar reproduce el gesto de atar cordones de forma más sencilla y guiada.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Intermedio

Girar llave



Objetivo

Trabajar la rotación de la muñeca y la pinza lateral al girar una llave.

Indicaciones

- Use una cerradura de práctica o una puerta accesible.
- Sujeta la llave con la pinza lateral.
- Gira con un movimiento suave y controlado.

Precauciones

- Evita cerraduras muy duras que exijan fuerza.
- Suspenda ante dolor en la muñeca.
- No fuerce el giro si la llave se traba.

Materiales



Cerradura de práctica



Llave

Paso a paso



1. Sostén la cerradura estable.
2. Introduzca la llave en la ranura.
3. Sujétela con el pulgar y el lateral del índice.
4. Gírela en un sentido y luego en el otro.
5. Repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Girar la llave mantiene la destreza necesaria para abrir puertas de forma autónoma.

PLENI ACTIVA

Manipular objetos pequeños

Nivel: Avanzado

Recoger palillos



Objetivo

Desarrollar la precisión y el control al levantar palillos sin mover los demás.

Indicaciones

- Esparza los palillos sobre la mesa.
- Levante uno por vez sin desplazar el resto.
- Trabaje con movimientos lentos y precisos.

Precauciones

- Use palillos de punta roma.
- Supervise para prevenir pinchazos.
- Suspenda ante temblor que dificulte la precisión.

Materiales

- Palillos de punta roma.



Paso a paso



1. Deje caer los palillos formando un montón disperso.
2. Observa cuáles puede levantar con facilidad.
3. Toma uno con la pinza sin mover los otros.
4. Apártelo del grupo.
5. Continúa hasta recoger 10 palillos.

Consejo del terapeuta: Este juego clásico entrena el pulso fino y la paciencia al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Básico

Seguir el trazo



Objetivo

Vincular el seguimiento visual con el movimiento controlado del dedo.

Indicaciones

- Dibuje líneas variadas sobre una hoja.
- Recorra cada línea con la punta del dedo.
- Mantén la mirada sobre el trazo.

Precauciones

- Evita superficies ásperas que irriten la yema.
- Suspenda ante fatiga visual.
- No apure el recorrido a costa de la precisión.

Materiales



Hoja con líneas dibujadas.

Paso a paso



1. Coloca la hoja con líneas sobre la mesa.
2. Apoya el dedo índice al inicio de una línea.
3. Recórrala siguiendo su forma.
4. Levante el dedo al llegar al final.
5. Repite con 5 líneas distintas.

Consejo del terapeuta: Comenzar con líneas rectas y avanzar a curvas gradúa bien la dificultad.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Básico

Encajar aros



Objetivo

Coordinar la vista y las manos al colocar aros sobre un eje vertical.

Indicaciones

- Use aros de buen tamaño y un soporte estable.
- Coloca un aro por vez sobre el palo.
- Apunte con calma al centro del eje.

Precauciones

- Fije el soporte para que no se vuelque.
- Suspenda ante fatiga en el brazo.
- Evita aros demasiado pequeños al inicio.

Materiales



Aros

Soporte con palo vertical

Paso a paso



1. Coloca el soporte sobre la mesa.
2. Toma un aro con la mano.
3. Apunte al extremo del palo.
4. Desliza el aro hasta la base.
5. Continúa hasta colocar 8 aros.

Consejo del terapeuta: Reducir el diámetro de los aros aumenta poco a poco la exigencia de puntería.

Coordinación óculo-manual

Nivel: Básico

Apuntar al punto



Objetivo

Mejorar la precisión del gesto al tocar puntos marcados con exactitud.

Indicaciones

- Marca varios puntos dispersos en una hoja.
- Toca cada punto con la punta del dedo.
- Trabaije sin apoyar la muñeca para exigir más control.

Precauciones

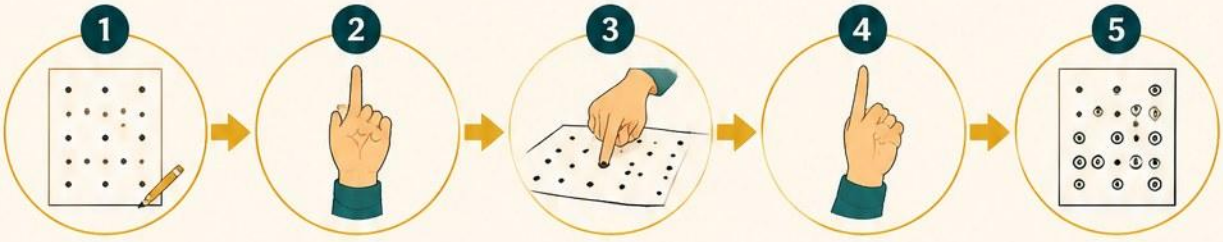
- Suspenda ante temblor que impida la puntería.
- Evita la fatiga prolongada del brazo.
- No golpee con fuerza la superficie.

Materiales



Hoja con puntos marcados.

Paso a paso



1. Dibuje 15 puntos repartidos en la hoja.
2. Levante la mano con el índice extendido.
3. Toca un punto con precisión.
4. Retire el dedo y pase al siguiente.
5. Continúa hasta tocar los 15 puntos.

Consejo del terapeuta: Alejar los puntos entre sí aumenta el recorrido y el desafío de coordinación.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Básico

Pasar la pelota



Objetivo

Coordinar ambas manos al traspasar una pelota de una a otra.

Indicaciones

- Use una pelota blanda y fácil de sujetar.
- Pásela de una mano a la otra frente a usted.
- Mantén la mirada en la pelota.

Precauciones

- Trabaje sobre una superficie despejada por si cae.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.
- No lanza la pelota con brusquedad.

Materiales

- Pelota blanda.

Paso a paso



1. Sostén la pelota con la mano derecha.
2. Llévela hacia el centro del cuerpo.
3. Pásela a la mano izquierda.
4. Regrese la pelota a la mano derecha.
5. Repite 12 veces.

Consejo del terapeuta: Aumentar poco a poco la velocidad mejora la coordinación con la práctica.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Intermedio

Verter agua



Objetivo

Controlar el pulso y la coordinación al trasvasar agua entre dos vasos.

Indicaciones

- Use vasos plásticos y llénelos hasta la mitad.
- Vierta el agua de forma lenta y continua.
- Trabaje sobre una bandeja para contener derrames.

Precauciones

- Seque cualquier salpicadura para evitar resbalones.
- Suspenda ante temblor marcado.
- Evita llenar los vasos por completo al inicio.

Materiales



Dos vasos plásticos



Agua



Bandeja

Paso a paso



1. Coloca los dos vasos sobre la bandeja.
2. Llene uno hasta la mitad con agua.
3. Tómelo con firmeza.
4. Vierta el agua en el otro vaso sin derramar.
5. Repite el trasvase 6 veces.

Consejo del terapeuta: Reducir el diámetro del vaso receptor aumenta la exigencia de control del pulso.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Intermedio

Apilar vasos



Objetivo

Coordinar la vista y las manos al construir una torre estable de vasos.

Indicaciones

- Use vasos plásticos livianos.
- Apile un vaso por vez con movimientos suaves.
- Trabaje sobre una superficie firme y nivelada.

Precauciones

- Reinicie con calma si la torre se cae.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.
- Evita apilar a demasiada altura al inicio.



Materiales

- Vasos plásticos.

Paso a paso



1. Coloca los vasos sobre la mesa.
2. Toma un vaso con ambas manos.
3. Apóyelo sobre la base con cuidado.
4. Continúa apilando uno sobre otro.
5. Intente formar una torre de 8 vasos.

Consejo del terapeuta: Construir y desarmar la torre en pirámide añade variedad al ejercido.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Básico

Meter en la caja



Objetivo

Practicar la puntería al depositar objetos dentro de un recipiente.

Indicaciones

- Use objetos pequeños y una caja de boca amplia.
- Coloca un objeto por vez dentro de la caja.
- Apunte con la mirada antes de soltar.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Suspenda ante fatiga en el brazo.
- No lanza los objetos con fuerza.

Materiales

- Objetos pequeños
- Caja

Paso a paso



1. Coloca los objetos sobre la mesa.
2. Toma uno con la mano.
3. Llévelo sobre la boca de la caja.
4. Suéltelo dentro con puntería.
5. Continúa hasta guardar 15 objetos.

Consejo del terapeuta: Alejar la caja aumenta el recorrido y el desafío de coordinación.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Intermedio

Tocar objetivos



Objetivo

Mejorar el tiempo de reacción y la puntería al tocar objetivos indicados.

Indicaciones

- Disponga círculos de colores sobre la mesa.
- Toca el círculo que se le indique en cada turno.
- Responda con rapidez y precisión.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga que reduzca la reacción.
- Evita movimientos bruscos del brazo.
- Adapte el ritmo a la capacidad de la persona.

Materiales

Círculos de colores.

Paso a paso



1. Coloca varios círculos de colores repartidos.
2. Escucha el color indicado.
3. Localice el círculo correspondiente.
4. Tóquelo con la punta del dedo.
5. Completa 3 series de indicaciones.

Consejo del terapeuta: Nombrar el color antes de tocarlo suma un componente cognitivo al ejercicio.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Intermedio

Encestar bolitas



Objetivo

Coordinar la vista y la fuerza del gesto al lanzar bolitas a un objetivo.

Indicaciones

- Use bolitas suaves y un tazón como objetivo.
- Lanza una bolita por vez con puntería.
- Ajuste la fuerza según la distancia.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Use bolitas blandas que no dañen al caer.
- Suspenda ante fatiga en el brazo.

Materiales



Bolitas suaves



Tazón

Paso a paso



1. Coloca el tazón a corta distancia.
2. Toma una bolita con la mano.
3. Apunte al centro del tazón.
4. Lanza la bolita con suavidad.
5. Realiza 10 lanzamientos.

Consejo del terapeuta:

Alejar el tazón de a poco aumenta el desafío de puntería de forma progresiva.

PLENI ACTIVA

Coordinación óculo-manual

Nivel: Intermedio

Seguir el laberinto



Objetivo

Combinar el control del trazo con la planificación visual de un recorrido.

Indicaciones

- Use laberintos impresos de dificultad moderada.
- Recorra el camino con la punta de un lápiz.
- Evita cruzar las paredes del laberinto.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga visual.
- Adapte la dificultad a la capacidad de la persona.
- No presiona el lápiz con fuerza excesiva.

Materiales



Laberintos impresos



Lápiz

Paso a paso



1. Coloca el laberinto sobre la mesa.
2. Apoya el lápiz en la entrada.
3. Recorra el camino sin tocar las paredes.
4. Corrija el rumbo ante un callejón sin salida.
5. Completa 3 laberintos distintos.

Consejo del terapeuta: Los laberintos entrenan a la vez la planificación mental y el control del trazo.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Básico

Aplaudir suave



Objetivo

Estimular la coordinación bimanual y el ritmo con un gesto sencillo.

Indicaciones

- Junta las palmas con un ritmo pausado.
- Mantén los hombros relajados.
- Acompañe el aplauso con una respiración tranquila.

Precauciones

- Aplaude con suavidad si hay dolor en las palmas.
- Suspenda ante molestias en las muñecas.
- Evita elevar los codos por encima de los hombros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Separa las manos frente al pecho.
3. Júntelas en un aplauso suave.
4. Sepárelas de nuevo con ritmo.
5. Repite 20 veces.

Consejo del terapeuta:
Aplaudir al compás de una canción vuelve el ejercicio más ameno y motivador.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Básico

Entrelazar dedos



Objetivo

Trabajar la coordinación de ambas manos al cruzar los dedos entre sí.

Indicaciones

- Entrelace los dedos de las dos manos de forma alternada.
- Sepárelos y vuelva a entrelazarlos.
- Realiza el movimiento con calma.

Precauciones

- Evita forzar los dedos si hay rigidez.
- Suspenda ante dolor en las articulaciones.
- No apriete las manos con fuerza excesiva.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca las manos frente a ti.
2. Entrelace los dedos cruzándolos.
3. Ajuste el cruce con suavidad.
4. Separa las manos por completo.
5. Repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Alternar cuál pulgar queda arriba añade un pequeño desafío de coordinación.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Intermedio

Abrir el frasco



Objetivo

Coordinar la fuerza de sujeción de una mano con la rotación de la otra.

Indicaciones

- Use un frasco con tapa de rosca suave.
- Sostén el frasco firme con una mano.
- Gira la tapa con la otra mano.

Precauciones

- Evita tapas muy ajustadas que exijan fuerza excesiva.
- Suspenda ante dolor en la muñeca.
- No fuerce la rosca si se traba.

Materiales

Frasco con tapa de rosca.

Paso a paso



1. Sostén el frasco con la mano no dominante.
2. Sujeta la tapa con la mano dominante.
3. Gira la tapa para abrirla.
4. Vuelva a cerrarla girando en sentido contrario.
5. Repite 8 veces.

Consejo del terapeuta: Este gesto mantiene la autonomía para abrir envases en la vida diaria.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Intermedio

Enrollar la lana



Objetivo

Coordinar ambas manos en un movimiento continuo al formar un ovillo.

Indicaciones

- Use una madeja de lana suave.
- Enrolle la lana con movimientos parejos.
- Mantén una tensión constante del hilo.

Precauciones

- Evita enrollar con demasiada tensión.
- Suspenda ante fatiga en las muñecas.
- No enrede la lana con movimientos bruscos.

Materiales



Madeja de lana.

Paso a paso



1. Sostén el inicio de la lana en una mano.
2. Comience a enrollarla formando un ovillo.
3. Gira el ovillo con la otra mano.
4. Mantén una tensión pareja del hilo.
5. Continúa durante tres minutos.

Consejo del terapeuta: Enrollar lana es una tarea relajante que además entrena la coordinación fina.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Avanzado

Trenzar cordones



Objetivo

Desarrollar la coordinación compleja de ambas manos al trenzar tres cordones.

Indicaciones

- Fije un extremo de los cordones para trabajar con comodidad.
- Cruce los cordones de forma alternada.
- Mantén una tensión pareja durante la trenza.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga o pérdida de la secuencia.
- Evita tensar los cordones en exceso.
- Adapte la longitud de los cordones para facilitar la tarea.

Materiales

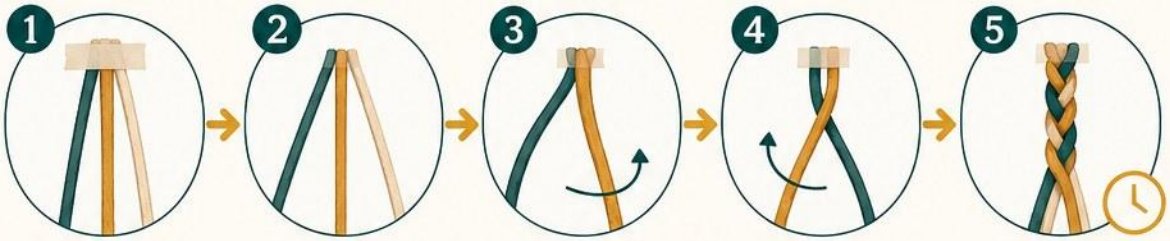


Tres cordones



Sujeción para un extremo

Paso a paso



1. Fije un extremo de los tres cordones.
2. Separa los cordones en tres partes.
3. Cruce el cordón derecho sobre el central.
4. Cruce el izquierdo sobre el nuevo central.
5. Continúa alternando durante cinco minutos.

Consejo del terapeuta: Trenzar exige seguir una secuencia, por eso estimula también la concentración.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Intermedio

Abotonar y desabotonar



Objetivo

Coordinar ambas manos en la tarea funcional de abrochar botones.

Indicaciones

- Use una tela con botones de tamaño mediano.
- Guíe el botón por el ojal con ambas manos.
- Trabaje con calma y precisión.

Precauciones

- Comience con botones grandes si hay dificultad.
- Suspenda ante fatiga en los dedos.
- No fuerce el botón si el ojal es muy ajustado.

Materiales



Tela con botones



Ojales

Paso a paso



1. Sostén la tela con ambas manos.
2. Toma un botón con una mano.
3. Guíelo por el ojal con la otra.
4. Desabróchelo repitiendo el gesto a la inversa.
5. Continúa hasta trabajar 10 botones.

Consejo del terapeuta:
Practicar con botones conserva la autonomía para vestirse sin ayuda.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Básico

Amasar plastilina



Objetivo

Fortalecer ambas manos y estimular el tacto al trabajar una masa blanda.

Indicaciones

- Use plastilina blanda o masa casera.
- Amase con las dos manos de forma continua.
- Alterna movimientos de presión y estirado.

Precauciones

- Lave las manos al finalizar.
- Evita masas muy duras que exijan fuerza excesiva.
- Suspenda ante dolor en las articulaciones.

Materiales

- Plastilina blanda.



Paso a paso



1. Toma la plastilina entre ambas manos.
2. Presiónela con las palmas.
3. Estírela y vuelva a compactarla.
4. Forme una bola con las dos manos.
5. Continúa durante tres minutos.

Consejo del terapeuta: Modelar figuras sencillas suma un componente creativo muy motivador.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Básico

Doblar una tela



Objetivo

Coordinar ambas manos al plegar una tela alineando sus bordes.

Indicaciones

- Use un paño de tamaño mediano.
- Alinee los bordes antes de cada doblez.
- Presiona el pliegue con las palmas.

Precauciones

- Evita telas muy grandes que dificulten el manejo.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.
- No apure el movimiento a costa de la prolijidad.

Materiales

Paño de tela.

Paso a paso



1. Extiende el paño sobre la mesa.
2. Toma dos esquinas con ambas manos.
3. Dóblelo por la mitad alineando los bordes.
4. Vuelva a doblarlo en cuatro partes.
5. Repite el ejercicio 8 veces.

Consejo del terapeuta:
Doblar ropa es una tarea cotidiana ideal para practicar la coordinación.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Básico

Pasar objeto



Objetivo

Coordinar el traspaso de un objeto de una mano a la otra con control.

Indicaciones

- Use un objeto liviano y fácil de sujetar.
- Traspáselo de mano a mano frente a usted.
- Mantén la mirada en el objeto.

Precauciones

- Trabaje sobre una superficie despejada por si cae.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.
- No pase el objeto con brusquedad.

Materiales



Objeto liviano.

Paso a paso



1. Sostén el objeto con una mano.
2. Llévelo hacia el centro del cuerpo.
3. Páselo a la otra mano.
4. Sujételo con firmeza.
5. Repite el traspaso 15 veces.

Consejo del terapeuta: Cerrar los ojos por momentos convierte la tarea en un ejercicio de tacto y coordinación.

PLENI ACTIVA

Destreza con dos manos

Nivel: Avanzado

Atar un lazo



Objetivo

Coordinar ambas manos en la secuencia precisa de atar un lazo.

Indicaciones

- Use un cordón grueso y de buena longitud.
- Siga cada paso del nudo con calma.
- Ajuste el lazo con una tensión pareja.

Precauciones

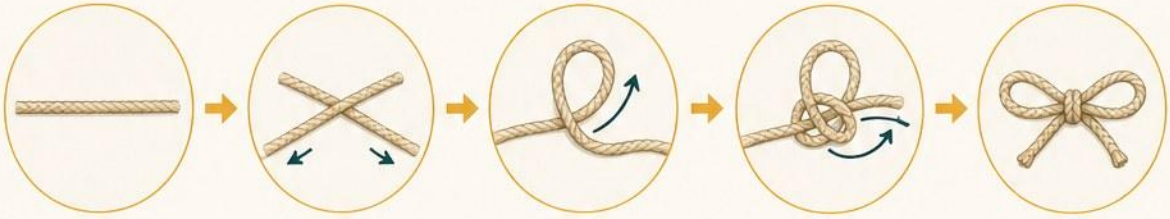
- Suspenda ante frustración o fatiga.
- Adapte el grosor del cordón para facilitar la tarea.
- No tira con brusquedad al ajustar el nudo.

Materiales



- Cordón grueso.

Paso a paso



1. Coloca el cordón sobre la mesa.
2. Cruce los dos extremos formando un nudo simple.
3. Forme un bucle con un extremo.
4. Envuelva el otro extremo y páselo por el centro.
5. Ajuste el lazo y repite 6 veces.

Consejo del terapeuta: Atar lazos reproduce el gesto de anudar cordones y bolsas en el día a día.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Abrochar camisa



Objetivo

Practicar la destreza funcional necesaria para vestirse de forma autónoma.

Indicaciones

- Use una camisa con botones de tamaño cómodo.
- Abroche los botones de abajo hacia arriba.
- Guíe cada botón por su ojal con ambas manos.

Precauciones

- Comience con botones grandes si hay dificultad.
- Suspenda ante fatiga en los dedos.
- No fuerce el botón si el ojal es muy ajustado.

Materiales

- Camisa con botones.

Paso a paso



1. Coloca la camisa sobre la falda o una mesa.
2. Toma el botón inferior con una mano.
3. Guíelo por el ojal con la otra.
4. Continúa hacia arriba con cada botón.
5. Completa los 8 botones.

Consejo del terapeuta: Practicar sobre una prenda apoyada facilita el aprendizaje antes de hacerlo puesto.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Subir el cierra



Objetivo

Coordinar la pinza y la sujeción para accionar un cierra con autonomía.

Indicaciones

- Usa una chaqueta con cierra de buen tamaño.
- Sostén la base del cierra con una mano.
- Sube y baja el carro con la otra mano.

Precauciones

- Evita cierres trabados que exijan fuerza.
- Suspenda ante dolor en los dedos.
- No fuerce el carro si se atasca en la tela.

Materiales



- Chaqueta con cierra.

Paso a paso



1. Coloca la chaqueta sobre la falda.
2. Encaje la base del cierra con ambas manos.
3. Sostén la parte inferior firme.
4. Sube el carro hasta el tope.
5. Bájelo y repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Un llavero o argolla en el carro facilita el agarra si la pinza está debilitada.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Atar los cordones



Objetivo

Recuperar y mantener la secuencia motora de atar los cordones del calzado.

Indicaciones

- Use un zapato de práctica con cordones largos.
- Siga la secuencia del nudo con calma.
- Ajuste el lazo con una tensión cómoda.

Precauciones

- Trabaje sentado para evitar mareos al inclinarse.
- Suspenda ante frustración o fatiga.
- Adapte el largo del cordón si es necesario.

Materiales



Zapato de práctica con cordones.

Paso a paso



1. Coloca el zapato sobre la falda o una mesa.
2. Cruce los cordones formando un nudo simple.
3. Forme un bucle con cada extremo.
4. Cruce los bucles y páselos uno por el otro.
5. Ajuste el lazo y repite 5 veces.

Consejo del terapeuta: Practicar con el zapato sobre la mesa evita inclinarse y hace el gesto más cómodo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Servir con cuchara



Objetivo

Controlar el pulso al trasladar alimentos con una cuchara.

Indicaciones

- Use porotos secos y dos platos.
- Traslade una cucharada por vez sin derramar.
- Mantén la muñeca estable durante el traslado.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Suspenda ante temblor marcado.
- Trabaje sobre una bandeja para contener lo que caiga.

Materiales



Cuchara



Porotos secos



Dos platos

Paso a paso



1 Coloca los porotos en el primer plato.

2 Toma la cuchara con la mano dominante.

3 Recoja una cucharada de porotos.

4 Trasládela al segundo plato sin derramar.

5 Repite 10 cucharadas.

Consejo del terapeuta:
Este ejercicio reproduce el gesto de comer y ayuda a mantener la autonomía en la mesa.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Abrir envases



Objetivo

Fortalecer la coordinación bimanual al destapar envases de rosca.

Indicaciones

- Use envases con tapa de rosca suave.
- Sostén el envase firme con una mano.
- Gira la tapa con la otra mano.

Precauciones

- Evita tapas muy ajustadas que exijan fuerza.
- Suspenda ante dolor en la muñeca.
- No fuerce la rosca si se traba.

Materiales

- Envases con tapa de rosca.

Paso a paso



1. Sostén el envase con la mano no dominante.
2. Sujeta la tapa con la mano dominante.
3. Gírela para abrir el envase.
4. Vuelva a cerrarlo girando a la inversa.
5. Repite 8 veces.

Consejo del terapeuta:
Un paño de goma bajo la tapa mejora el agarre si la pinza está debilitada.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Usar el tenedor



Objetivo

Ejercitar la coordinación necesaria para pinchar alimentos con un tenedor.

Indicaciones

- Use trozos de esponja que simulen alimentos.
- Pinche un trozo por vez con el tenedor.
- Sostén el tenedor con un agarre firme.

Precauciones

- Use un tenedor de puntas romas por seguridad.
- Supervise para evitar accidentes.
- Suspenda ante fatiga en la mano.

Materiales

- Tenedor de puntas romas
- Trozos de esponja
- Plato

Paso a paso



1. Coloca los trozos de esponja en el plato.
2. Toma el tenedor con la mano dominante.
3. Apunte a un trozo de esponja.
4. Pínchelo y levántelo del plato.
5. Repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Practicar con esponja evita el desperdicio de comida durante el entrenamiento.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Básico

Peinar el cabello



Objetivo

Trabajar el agarre y el movimiento del brazo en un gesto de higiene personal.

Indicaciones

- Use un peine de mango cómodo.
- Simule peinar con movimientos amplios y suaves.
- Alterna ambas manos durante la práctica.

Precauciones

- Evita tirones bruscos si peina cabello real.
- Suspenda ante dolor en el hombro.
- No eleve el brazo más allá de lo cómodo.

Materiales



Peine.

Paso a paso



1. Toma el peine con la mano dominante.
2. Llévelo hasta la altura de la cabeza.
3. Simule peinar de adelante hacia atrás.
4. Cambie de mano a mitad del ejercicio.
5. Continúa durante dos minutos.

Consejo del terapeuta: Este gesto conserva la movilidad del [illegible] necesaria para el aseo personal.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Básico

Doblar la ropa



Objetivo

Coordinar ambas manos en la tarea funcional de plegar prendas.

Indicaciones

- Use prendas pequeñas y fáciles de manejar.
- Alinee los bordes antes de cada doblez.
- Presiona los pliegues con las palmas.

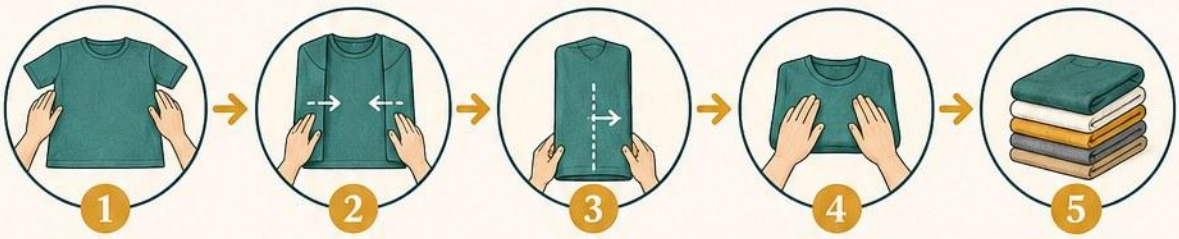
Precauciones

- Evita prendas voluminosas que dificulten el manejo.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.
- No apure el movimiento a costa de la prolijidad.

Materiales

- Prendas pequeñas.

Paso a paso



1. Extiende una prenda sobre la mesa.
2. Doble las mangas hacia el centro.
3. Pliegue la prenda por la mitad.
4. Alise los pliegues con las manos.
5. Repite con 6 prendas.

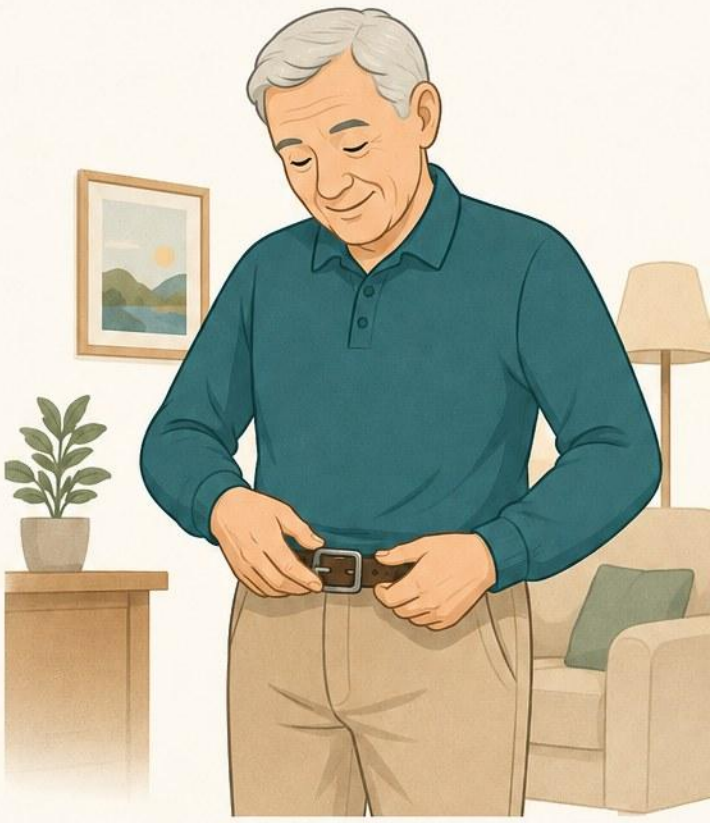
Consejo del terapeuta: Doblar la propia ropa refuerza la autonomía y da un propósito real a la actividad.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Cerrar el broche



Objetivo

Ejercitar la coordinación bimanual al abrochar una hebilla de cinturón.

Indicaciones

- Use un cinturón con hebilla de tamaño cómodo.
- Sostén la hebilla con una mano.
- Pase la punta del cinturón con la otra.

Precauciones

- Evita hebillas muy rígidas que exijan fuerza.
- Suspenda ante dolor en los dedos.
- No pellizque la piel al accionar la hebilla.

Materiales



Cinturón con hebilla.

Paso a paso



1. Coloca el cinturón sobre la mesa.
2. Sostén la hebilla con una mano.
3. Pase la punta del cinturón por la hebilla.
4. Introduzca el pasador en un orificio.
5. Desabroche y repite 8 veces.

Consejo del terapeuta: Practicar la hebilla mantiene la autonomía para vestirse sin necesidad de ayuda.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Básico

Exprimir el gotero



Objetivo

Fortalecer la pinza y el control al presionar la perilla de un gotero.

Indicaciones

- Use un gotero limpio y agua.
- Presiona la perilla con la pinza de los dedos.
- Traslade el agua entre dos recipientes.

Precauciones

- Use solo agua, nunca medicamentos, para el ejercicio.
- Suspenda ante dolor en las yemas.
- Trabaje sobre una bandeja para contener el agua.

Materiales



Gotero | Agua | Dos recipientes

Paso a paso



1. Coloca agua en el primer recipiente.
2. Sumerja la punta del gotero en el agua.
3. Presiona la perilla para cargar agua.
4. Trasládela al segundo recipiente y suéltela.
5. Repite 10 veces.

Consejo del terapeuta:
Este gesto conserva la destreza necesaria para tareas de precisión con las manos.

PLENI ACTIVA

Escritura y trazos

Nivel: Básico

Trazar líneas



Objetivo

Controlar el trazo recto y estable con un lápiz.

Indicaciones

- Use un lápiz de agarre cómodo.
- Trace líneas rectas de un lado a otro de la hoja.
- Mantén la muñeca apoyada para dar estabilidad.

Precauciones

- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- Suspenda ante fatiga en la mano.
- No apure el trazo a costa de la firmeza.

Materiales



Lápiz | Hoja

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Toma el lápiz con un agarre cómodo.
3. Apoya la punta en un borde de la hoja.
4. Trace una línea recta hasta el otro borde.
5. Repite hasta completar 10 líneas.

Consejo del terapeuta: Usar una regla como guía ayuda a lograr líneas más firmes al principio.

Escritura y trazos

Nivel: Básico

Dibujar círculos



Objetivo

Ejercitar el control del trazo curvo y la regularidad del movimiento.

Indicaciones

- Use un lápiz de agarre cómodo.
- Trace círculos de tamaño similar.
- Realiza el movimiento con fluidez.

Precauciones

- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- Suspenda ante fatiga en la mano.
- No fuerce el trazo si la muñeca está rígida.

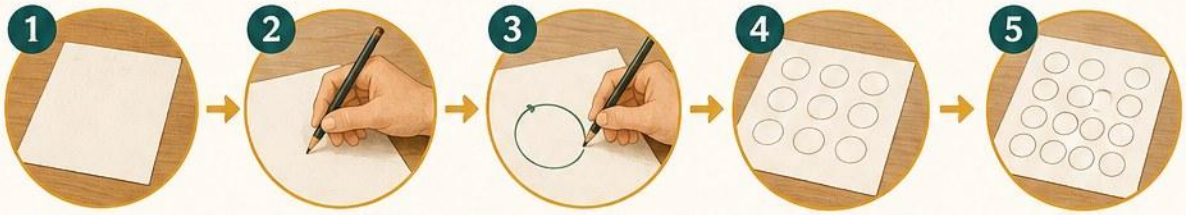
Materiales



Lápiz

Hoja

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Apoya la punta del lápiz.
3. Trace un círculo de un solo movimiento.
4. Repítalo procurando el mismo tamaño.
5. Completa 10 círculos.

Consejo del terapeuta:

Dibujar sobre un molde circular ayuda a ganar regularidad al comienzo.

PLENI ACTIVA

Escritura y trazos

Nivel: Intermedio

Escribir el nombre



Objetivo

Mantener la habilidad de la escritura mediante un contenido personal y familiar.

Indicaciones

- Use un lápiz o bolígrafo cómodo.
- Escriba el nombre completo con letra clara.
- Mantén un tamaño de letra parejo.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga en la mano.
- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- No apure el trazo a costa de la legibilidad.

Materiales

- Lápiz o bolígrafo
- Hoja

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Toma el lápiz con un agarre cómodo.
3. Escriba el nombre con letra clara.
4. Revise la legibilidad de lo escrito.
5. Repite 5 veces.

Consejo del terapeuta: Escribir el propio nombre refuerza la identidad y da sentido al ejercicio.

Escritura y trazos

Nivel: Básico

Colorear figuras



Objetivo

Controlar el trazo dentro de un límite definido al colorear una figura.

Indicaciones

- Use dibujos de contornos gruesos.
- Coloree procurando no salir del borde.
- Realiza trazos suaves y ordenados.

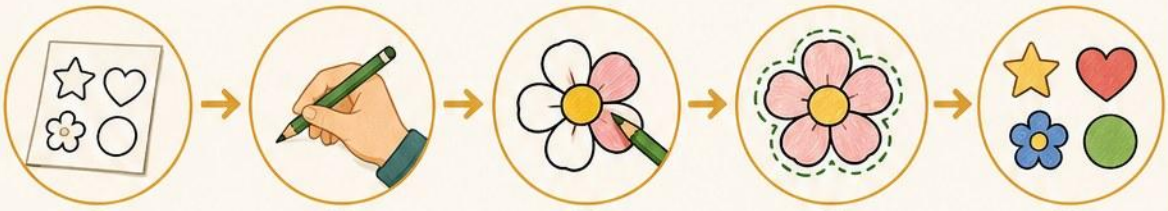
Precauciones

- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- Suspenda ante fatiga en la mano.
- No apure el coloreado a costa de la precisión.

Materiales

- Dibujos con contornos
- Lápices de colores

Paso a paso



1. Elige una figura para colorear.
2. Toma un lápiz de color.
3. Coloree el interior con trazos suaves.
4. Procure mantenerse dentro del borde.
5. Completa 3 figuras.

Consejo del terapeuta: Colorear es una actividad relajante que combina control motor y disfrute.

PLENI ACTIVA

Escritura y trazos

Nivel: Intermedio

Unir los puntos



Objetivo

Combinar el control del trazo con la secuencia numérica al unir puntos.

Indicaciones

- Use una hoja con puntos numerados.
- Una los puntos siguiendo el orden de los números.
- Trace líneas firmes entre cada punto.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga visual.
- Adapte la dificultad a la capacidad de la persona.
- No apure el trazo a costa de la precisión.

Materiales

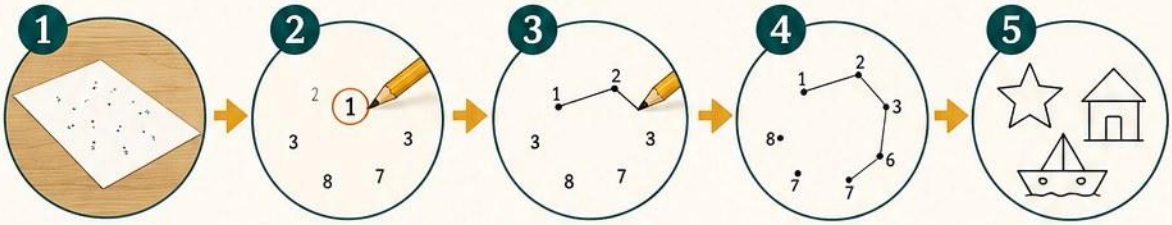


Hoja con puntos numerados



Lápiz

Paso a paso



1 Coloca la hoja sobre la mesa.

2 Localice el número uno.

3 Trace una línea hasta el número dos.

4 Continúa siguiendo el orden numérico.

5 Completa 3 dibujos.

Consejo del terapeuta:
Descubrir la figura oculta al final añade un aliciente motivador al ejercicio.

Nivel: Intermedio

Copiar formas



Objetivo

Trabajar la percepción visual y el control del trazo al reproducir formas.

Indicaciones

- Use un modelo con formas simples.
- Copie cada forma en el espacio contiguo.
- Observa el modelo antes de trazar.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga visual o manual.
- Adapte la complejidad de las formas.
- No presiona el lápiz con fuerza excesiva.

Materiales

- Modelo con formas
- Hoja
- Lápiz

Paso a paso



1. Coloca el modelo a la vista.
2. Observa la primera forma.
3. Cópiela en la hoja lo más parecido posible.
4. Compare su trazo con el modelo.
5. Continúa hasta copiar 8 formas.

Consejo del terapeuta: Comenzar con formas geométricas simples y avanzar a más complejas gradúa la dificultad.

Nivel: Intermedio

Trazar zigzag



Objetivo

Controlar los cambios de dirección del trazo en un patrón continuo.

Indicaciones

- Use un lápiz de agarre cómodo.
- Trace líneas en zigzag sin levantar el lápiz.
- Mantén los ángulos de tamaño similar.

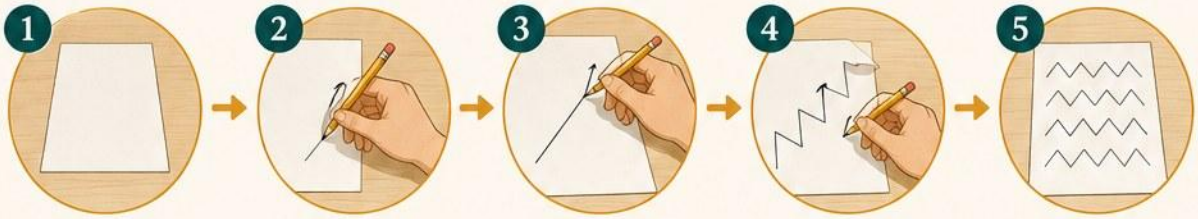
Precauciones

- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- Suspenda ante fatiga en la mano.
- No apure el trazo a costa de la regularidad.

Materiales

- Lápiz
- Hoja

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Apoya el lápiz en un borde.
3. Trace una línea diagonal hacia arriba.
4. Cambie de dirección formando el zigzag.
5. Completa 10 líneas de zigzag.

Consejo del terapeuta: El zigzag entrena los cambios de dirección que también intervienen en la escritura.

Escritura y trazos

Nivel: Básico

Repasar letras



Objetivo

Reforzar el trazo de la escritura repasando letras punteadas.

Indicaciones

- Use una hoja con letras punteadas.
- Repase cada letra siguiendo los puntos.
- Trace con un movimiento continuo.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga en la mano.
- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- No apure el trazo a costa de la prolijidad.

Materiales



Hoja con letras punteadas



Lápiz

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.



2. Apoya el lápiz al inicio de una letra.



3. Repase los puntos siguiendo su forma.



4. Levante el lápiz al terminar la letra.



5. Continúa durante cinco minutos.

Consejo del terapeuta: Repasar letras conocidas facilita recuperar el trazo con mayor confianza.

PLENI ACTIVA

Escritura y trazos

Nivel: Intermedio

Espirales suaves



Objetivo

Ejercitar el control continuo del trazo curvo de afuera hacia adentro.

Indicaciones

- Use un lápiz de agarre cómodo.
- Trace espirales sin levantar el lápiz.
- Mantén una separación pareja entre las vueltas.

Precauciones

- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- Suspenda ante fatiga en la mano.
- No fuerce el trazo si la muñeca está rígida.

Materiales

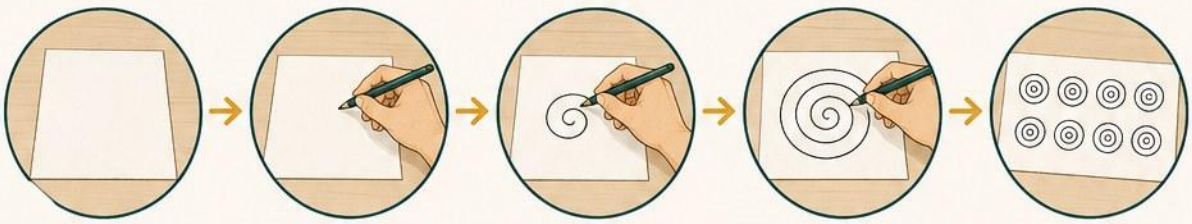


Lápiz



Hoja

Paso a paso



1. Coloca la hoja sobre la mesa.
2. Apoya el lápiz en el borde externo.
3. Trace una espiral hacia el centro.
4. Mantén la separación pareja entre vueltas.
5. Completa 8 espirales.

Consejo del terapeuta:
Alternar el sentido de la espiral trabaja el control en ambas direcciones.

PLENI ACTIVA

Escritura y trazos

Nivel: Intermedio

Firmar en el renglón



Objetivo

Ajustar el tamaño y la ubicación de la escritura dentro de un renglón.

Indicaciones

- Use una hoja con renglones marcados.
- Escriba manteniéndose dentro del renglón.
- Ajuste el tamaño de la letra al espacio.

Precauciones

- Suspenda ante fatiga en la mano.
- Evita presionar el lápiz con fuerza excesiva.
- No apure el trazo a costa de la legibilidad.

Materiales



Hoja con renglones



Lápiz o bolígrafo

Paso a paso



1. Coloca la hoja con renglones sobre la mesa.
2. Apoya el lápiz al inicio del renglón.
3. Escriba manteniéndose dentro de la línea.
4. Controle el tamaño de la letra.
5. Completa 5 renglones.

Consejo del terapeuta: Firmar dentro de un renglón mantiene la habilidad útil para trámites cotidianos.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Explorar texturas



Objetivo

Estimular la sensibilidad táctil al reconocer distintas texturas.

Indicaciones

- Reúna telas de texturas variadas.
- Toca cada tela con las yemas de los dedos.
- Describe en voz alta lo que percibe.

Precauciones

- Evita materiales ásperos que irriten la piel.
- Suspenda ante molestias en las manos.
- Verifique que las telas estén limpias.

Materiales

Telas de distintas texturas.

Paso a paso



1. Coloca las telas sobre la mesa.
2. Toca la primera tela con las yemas.
3. Describe su textura en voz alta.
4. Compárala con la siguiente tela.
5. Explore 5 telas distintas.

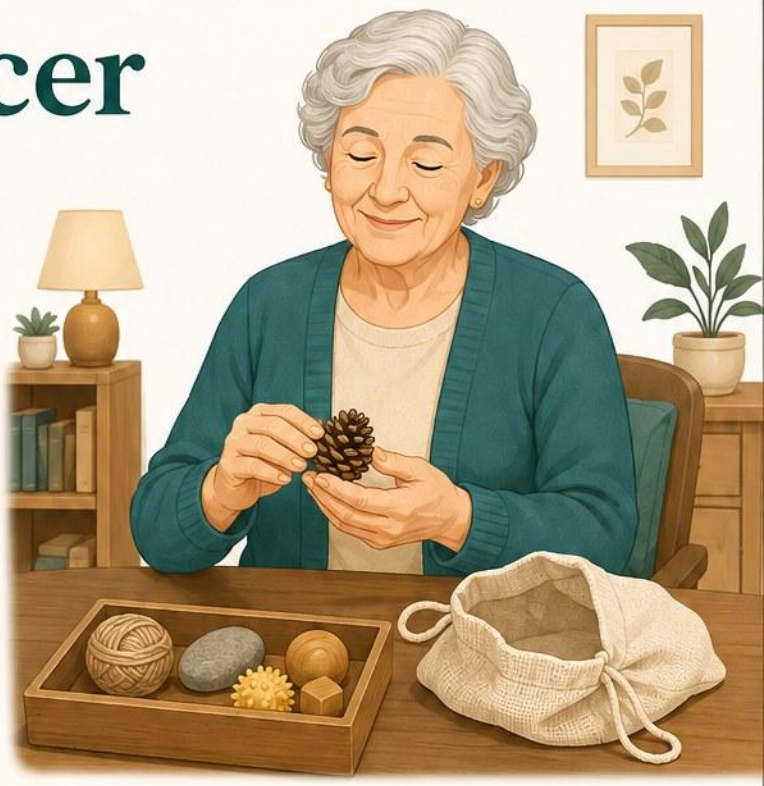
Consejo del terapeuta: Nombrar cada sensación estimula a la vez el tacto y el lenguaje.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Intermedio

Reconocer objetos



Objetivo

Desarrollar el reconocimiento táctil de objetos sin apoyo visual.

Indicaciones

- Reúna objetos cotidianos de formas distintas.
- Identifique cada objeto con los ojos cerrados.
- Explore la forma y la textura con las manos.

Precauciones

- Evita objetos con puntas o bordes filosos.
- Supervise para prevenir accidentes.
- Suspenda ante fatiga o pérdida de interés.

Materiales



Objetos cotidianos variados.

Paso a paso



1. Coloca los objetos frente a la persona.
2. Pídale que cierre los ojos.
3. Entréguele un objeto en las manos.
4. Anímelo a identificarlo por el tacto.
5. Repite con 8 objetos distintos.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio estimula el tacto y la memoria de formas al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Masaje de palmas



Objetivo

Relajar la musculatura de la mano y estimular la circulación con un automasaje.

Indicaciones

- Masajee la palma con el pulgar de la otra mano.
- Realiza movimientos circulares suaves.
- Trabaje toda la superficie de la palma.

Precauciones

- Aplique una presión suave y cómoda.
- Suspenda ante dolor o sensibilidad excesiva.
- Evita masajear sobre heridas o zonas inflamadas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya una mano abierta sobre la falda.
2. Presiona la palma con el pulgar de la otra mano.
3. Realiza círculos suaves por toda la palma.
4. Cambie de mano a la mitad del tiempo.
5. Continúa durante dos minutos.

Consejo del terapeuta: Un poco de crema hidratante suma cuidado de la piel al efecto relajante del masaje.

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Presionar granos



Objetivo

Estimular la sensibilidad táctil y relajar las manos con un material granulado.

Indicaciones

- Use un recipiente amplio con granos secos.
- Hunda las manos y muévalas entre los granos.
- Perciba la sensación con calma.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Verifique que no haya heridas en las manos.
- Suspenda ante irritación de la piel.

Materiales



Recipiente amplio



Granos secos

Paso a paso



1. Coloca los granos en el recipiente.
2. Hunda ambas manos entre los granos.
3. Mueva los dedos percibiendo la textura.
4. Deje escurrir los granos entre los dedos.
5. Continúa durante tres minutos.

Consejo del terapeuta: Esta sensación es muy relajante y ayuda a reducir la tensión de las manos.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Estirar los dedos



Objetivo

Mejorar la flexibilidad de los dedos con un estiramiento suave asistido.

Indicaciones

- Use la otra mano para guiar el estiramiento.
- Estira un dedo por vez con suavidad.
- Mantén cada estiramiento sin rebotes.

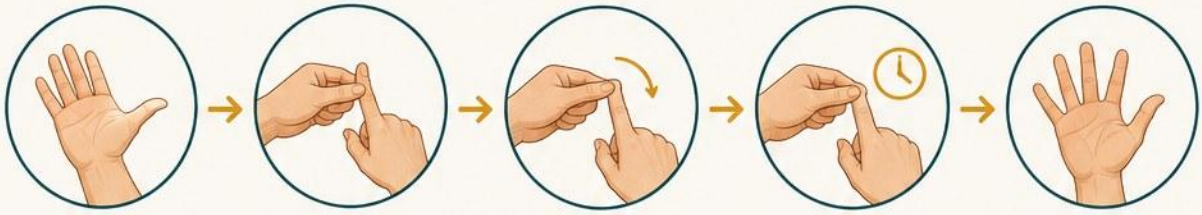
Precauciones

- Nunca estira hasta sentir dolor.
- Suspenda ante rigidez marcada.
- Evita tirones bruscos de los dedos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende una mano con la palma hacia arriba.
2. Toma un dedo con la otra mano.
3. Estírelo con suavidad hacia atrás.
4. Mantén la posición unos segundos.
5. Repite 5 veces por dedo.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento suave y regular ayuda a conservar la movilidad de las articulaciones.

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Frotar las manos



Objetivo

Activar la circulación y generar calor mediante el roce de las palmas.

Indicaciones

- Frote las palmas con un movimiento continuo.
- Mantén un ritmo constante hasta sentir calor.
- Conserve los hombros relajados.

Precauciones

- Evita frotar con fuerza excesiva sobre piel sensible.
- Suspenda ante irritación de la piel.
- No realiza el ejercicio sobre heridas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Junta ambas palmas frente al pecho.
2. Frótelas una contra otra.
3. Aumente ligeramente el ritmo.
4. Continúa hasta sentir calor en las manos.
5. Mantén el movimiento durante un minuto.

Consejo del terapeuta:
Frotar las manos es un buen calentamiento antes de cualquier ejercicio de motricidad.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Rodar un lápiz



Objetivo

Estimular el tacto y activar la musculatura de las palmas al rodar un objeto cilíndrico.

Indicaciones

- Use un lápiz o un objeto cilíndrico similar.
- Ruede el lápiz entre ambas palmas.
- Mantén un movimiento parejo y continuo.

Precauciones

- Evita presionar en exceso las palmas.
- Suspenda ante molestias en las manos.
- Use un lápiz sin puntas filosas.

Materiales



- Lápiz.

Paso a paso



1. Coloca el lápiz entre ambas palmas.
2. Ruédelo hacia adelante y hacia atrás.
3. Mantén una presión suave y pareja.
4. Conserve un ritmo continuo.
5. Continúa durante dos minutos.

Consejo del terapeuta: Rodar el lápiz calienta las manos y prepara para tareas de escritura o precisión.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Intermedio

Buscar en la caja



Objetivo

Combinar el reconocimiento táctil con la búsqueda de objetos ocultos.

Indicaciones

- Esconda objetos dentro de un recipiente con granos.
- Busque cada objeto solo con el tacto.
- Explore con calma antes de retirarlo.

Precauciones

- Supervise para evitar la ingesta accidental.
- Use objetos sin bordes filosos.
- Suspenda ante fatiga o pérdida de interés.

Materiales



Recipiente con granos

Objetos pequeños

Paso a paso



1. Esconda varios objetos entre los granos.
2. Pida a la persona que hunda las manos.
3. Anímela a buscar un objeto por el tacto.
4. Retire el objeto encontrado.
5. Continúa hasta hallar 8 objetos.

Consejo del terapeuta: Adivinar qué objeto es antes de sacarlo añade un estímulo cognitivo entretenido.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Tocar frío y tibio



Objetivo

Estimular la percepción térmica al comparar objetos de distintas temperaturas.

Indicaciones

- Prepare objetos fríos y tibios seguros al tacto.
- Toca cada objeto y compare la sensación.
- Describe en voz alta lo que percibe.

Precauciones

- Evita temperaturas extremas que puedan quemar o dañar.
- Verifique que los objetos tibios no estén calientes.
- Suspenda ante molestias en la piel.

Materiales

Objetos fríos

Objetos tibios

Paso a paso



1. Coloca los objetos sobre la mesa.
2. Toca un objeto frío con la mano.
3. Toca luego un objeto tibio.
4. Compare y describe las sensaciones.
5. Explore 6 objetos en total.

Consejo del terapeuta: Verificar siempre que lo tibio no queme protege la piel durante el ejercicio.

PLENI ACTIVA

Estimulación sensorial de manos

Nivel: Básico

Presión con esponja



Objetivo

Estimular el tacto y la fuerza al presionar esponjas de distintas durezas.

Indicaciones

- Reúna esponjas de firmeza variada.
- Presiona cada esponja con toda la mano.
- Perciba la diferencia de resistencia.

Precauciones

- Verifique que las esponjas estén limpias y secas.
- Suspenda ante dolor en las manos.
- Evita esponjas muy duras si hay artritis.

Materiales

Esponjas de distintas durezas.

Paso a paso



1. Coloca las esponjas sobre la mesa.
2. Toma la esponja más blanda.
3. Presiónela con toda la mano y suelte.
4. Repite con una esponja más firme.
5. Completa 10 presiones alternando durezas.

Consejo del terapeuta:
Comparar durezas ayuda a graduar la fuerza según la resistencia del material.

PLENI ACTIVA