TOMO 1

FICHAS DETALLADAS ILUSTRADAS

Ejercicios guiados paso a paso para el día a día



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de rodilla sentado



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera para facilitar el caminar y subir escalones.

Indicaciones

- Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
- Sube la rodilla de forma lenta y controlada.
- Baja sin dejar caer el pie de golpe.

Precauciones

- Detente si sientes pinchazos en la ingle o la cadera.
- No arquees la espalda para ayudarte a subir.
- Usa una silla estable con respaldo firme.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Apoya la espalda contra el respaldo y relaja los hombros.
2. Sujeta suavemente los costados de la silla.
3. Eleva una rodilla hacia el pecho sin balancearte.
4. Mantén un segundo arriba y respira.
5. Baja el pie con control y alterna la pierna.

Consejo del terapeuta: Imagina que subes la rodilla contra una resistencia invisible para activar mejor el músculo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Marcha sentado



Objetivo

Activar la circulación y trabajar las piernas de forma segura y sin impacto.

Indicaciones

- Alterna subir una rodilla y luego la otra.
- Mantén un ritmo cómodo y constante.
- Acompaña el movimiento con los brazos si puedes.

Precauciones

- No aceleres hasta perder el control del movimiento.
- Mantén la espalda apoyada en el respaldo.
- Detente si sientes falta de aire.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con los pies planos en el suelo.
2. Sube una rodilla como si dieras un paso.
3. Baja el pie y sube la rodilla contraria.
4. Encuentra un ritmo suave y sostenido.
5. Continúa alternando durante toda la serie.

Consejo del terapeuta: Cuenta los pasos en voz alta para mantene y ejercitar también la mente.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Apertura de piernas sentado



Objetivo

Fortalecer los músculos externos del muslo que dan estabilidad a la cadera.

Indicaciones

- Separa las rodillas hacia afuera de forma controlada.
- Regresa juntando las rodillas al centro.
- Mantén los pies apoyados en el piso.

Precauciones

- No abras más allá de lo cómodo.
- Evita mover el tronco de lado a lado.
- Detente ante molestias en la cadera.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas y pies juntos.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Abre las rodillas hacia los costados.
4. Haz una breve pausa en la apertura.
5. Junta las rodillas de nuevo con control.

Consejo del terapeuta: Puedes aumentar el reto empujando levemente hacia adentro con las manos al abrir.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Deslizamiento de talón



Objetivo

Movilizar la rodilla y la cadera con un movimiento suave y sin carga.

Indicaciones

- Desliza el talón hacia adelante estirando la pierna.
- Regresa el talón hacia la silla doblando la rodilla.
- Mantén el pie en contacto con el piso.

Precauciones

- No fuerces la extensión si tira detrás de la rodilla.
- Mantén el movimiento lento y parejo.
- Evita inclinar el tronco hacia adelante.

Materiales

- Silla estable
- Piso liso

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos y separados a la cadera.
2. Desliza un talón hacia adelante por el piso.
3. Estira la pierna sin bloquear la rodilla.
4. Desliza el talón de regreso doblando la rodilla.
5. Repite y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un piso liso o una media ayudan a que el talón desliza sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Círculos de rodilla



Objetivo

Mejorar la movilidad de la cadera con movimientos circulares suaves.

Indicaciones

- Eleva una rodilla y dibuja círculos en el aire.
- Alterna el sentido de los círculos.
- Mantén el resto del cuerpo quieto.

Precauciones

- Haz círculos pequeños si la cadera está rígida.
- No sostengas la respiración durante el movimiento.
- Suspende ante dolor en la ingle.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y sujeta los lados de la silla.
2. Eleva una rodilla unos centímetros del asiento.
3. Dibuja círculos lentos con la rodilla.
4. Cambia el sentido a la mitad de las repeticiones.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Comienza con círculos pequeños y agrándalos solo si te sientes cómodo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de muslo



Objetivo

Fortalecer los flexores profundos de la cadera manteniendo el tronco estable.

Indicaciones

- Levanta el muslo unos centímetros del asiento.
- Mantén la espalda quieta contra el respaldo.
- Baja el muslo con control.

Precauciones

- No compenses con la espalda ni te inclines.
- Eleva poco si sientes tensión lumbar.
- Detente si molesta la cadera.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con ambos pies en el piso.
2. Apoya las manos a los costados del asiento.
3. Despega un muslo del asiento sin mover el tronco.
4. Sostén un instante en la posición alta.
5. Baja el muslo y alterna la pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen ligeramente firme para proteger la zona baja de la espalda.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Aducción con manos



Objetivo

Fortalecer los músculos internos del muslo mediante una contracción isométrica.

Indicaciones

- Junta las rodillas empujando con las manos en resistencia.
- Mantén la presión unos segundos.
- Relaja de forma gradual.

Precauciones

- Aplica una fuerza moderada, sin brusquedad.
- No contengas la respiración al apretar.
- Suspende si hay molestia en las rodillas.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Coloca las manos por dentro de las rodillas.
3. Empuja las rodillas hacia adentro y resiste con las manos.
4. Mantén la contracción unos segundos.
5. Relaja lentamente y repite.

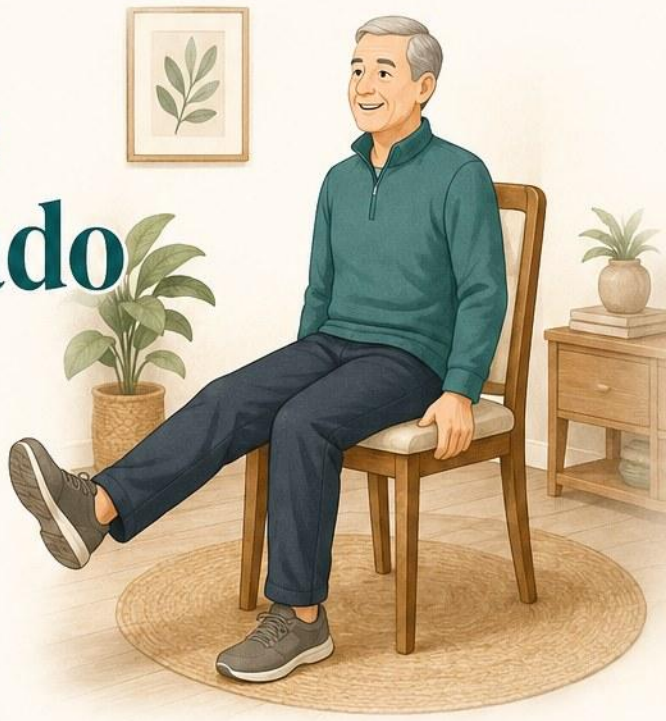
Consejo del terapeuta: Respira con calma durante la contracción para no elevar la presión arterial.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Balanceo de pierna sentado



Objetivo

Movilizar la rodilla y activar suavemente el muslo con un vaivén controlado.

Indicaciones

- Extiende la pierna al frente y regrésala.
- Realiza un balanceo suave y rítmico.
- Mantén el tronco estable.

Precauciones

- No lances la pierna con impulso.
- Controla el rango si tira la rodilla.
- Evita encorvar la espalda.

Materiales



Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos en la silla.
2. Extiende una pierna hacia adelante.
3. Balancéala suavemente hacia atrás y adelante.
4. Mantén el muslo firme y el tronco quieto.
5. Baja el pie y cambia de pierna.

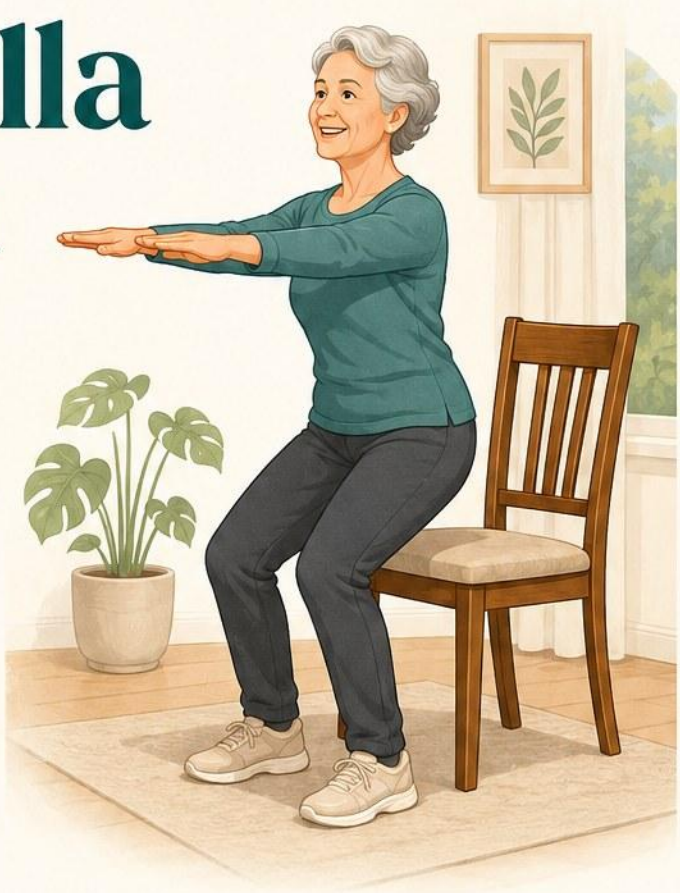
Consejo del terapeuta: Un balanceo lento y corto ejercita mejor que uno amplio y descontrolado.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Sentadilla a la silla



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos con un patrón que imita el sentarse y levantarse.

Indicaciones

- Baja doblando las rodillas hasta rozar la silla.
- Sube empujando con los talones.
- Mantén el pecho erguido.

Precauciones

- No dejes que las rodillas pasen la punta del pie.
- Ten la silla detrás por seguridad.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

Silla estable detrás.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a la silla, con la silla detrás de ti.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hacia atrás doblando las rodillas.
4. Roza la silla sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones y vuelve a subir.

Consejo del terapeuta:
Extiende los brazos al frente al bajar para mantener mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de talones de pie



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas para mejorar el empuja al caminar y la estabilidad.

Indicaciones

- Sube sobre las puntas de los pies.
- Baja los talones con lentitud.
- Sujétate de un apoyo firme.

Precauciones

- No subas tan alto que pierdas el equilibrio.
- Baja controlado, sin dejar caer los talones.
- Mantén una mano en el respaldo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1 Ponte de pie detrás de una silla y sujétala.

2 Coloca los pies al ancho de la cadera.

3 Eleva los talones subiendo a las puntas.

4 Mantén un segundo arriba.

5 Baja los talones despacio al piso.

Consejo del terapeuta: Baja el doble de lento de lo que subes para trabajar mejor la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de puntas



Objetivo

Fortalecer el músculo tibial frontal para prevenir tropiezos al caminar.

Indicaciones

- Levanta las puntas de los pies apoyando los talones.
- Baja las puntas con control.
- Mantén el peso sobre los talones.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo para no irte hacia atrás.
- No arquees la espalda al levantar las puntas.
- Detente si sientes calambres en la espinilla.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de la silla.
2. Reparte el peso sobre los talones.
3. Levanta las puntas de ambos pies.
4. Sostén brevemente la posición.
5. Baja las puntas al piso con lentitud.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio complementa la elevación de talones: trabaja el músculo opuesto.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Media sentadilla con apoyo



Objetivo

Fortalecer las piernas con un rango reducido y máxima seguridad.

Indicaciones

- Baja solo hasta media sentadilla.
- Sujeta la silla con ambas manos.
- Sube empujando con los talones.

Precauciones

- No bajes más de lo que puedas controlar.
- Mantén las rodillas alineadas con los pies.
- Detente si aparece dolor de rodilla.

Materiales

Silla estable como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a la silla y sujeta el respaldo.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hasta media flexión.
4. Haz una pausa breve.
5. Sube empujando con los talones.

Consejo del terapeuta: Usa el apoyo solo para equilibrarte, no para tirar de él con los brazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación lateral de pierna



Objetivo

Fortalecer los glúteos laterales que estabilizan la cadera al caminar.

Indicaciones

- Levanta la pierna recta hacia el costado.
- Mantén el tronco erguido.
- Baja la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el cuerpo hacia el lado contrario.
- Eleva poco si pierdes estabilidad.
- Sujétate con firmeza del apoyo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de una silla.
2. Apoya el peso en la pierna de adentro.
3. Levanta la otra pierna hacia el costado.
4. Mantén la punta del pie al frente.
5. Baja la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco recto; si te inclin… estás usando la espalda en vez del glúteo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Extensión de cadera de pie



Objetivo

Fortalecer los glúteos llevando la pierna hacia atrás de manera controlada.

Indicaciones

- Lleva una pierna recta hacia atrás.
- Aprieta el glúteo al final del movimiento.
- Regresa la pierna sin balancearte.

Precauciones

- No inclines el tronco hacia adelante.
- Mueve la pierna en un rango corto.
- Detente si molesta la zona lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla estable.
2. Mantén el tronco erguido y firme.
3. Lleva una pierna recta hacia atrás.
4. Aprieta el glúteo en el punto máximo.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: La clave es el apretón del glúteo, no la altura que alcanza la pierna.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Subida de rodilla de pie



Objetivo

Fortalecer la cadera y desafiar el equilibrio elevando la rodilla de pie.

Indicaciones

- Sube una rodilla alta hacia el pecho.
- Baja el pie con control.
- Sujétate de un apoyo si lo necesitas.

Precauciones

- No subas tan rápido que pierdas el eje.
- Mantén el tronco erguido.
- Detente ante cualquier inestabilidad.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Sube la otra rodilla hacia el pecho.
4. Mantén un instante arriba.
5. Baja el pie despacio y alterna.

Consejo del terapeuta: Suelta el apoyo unos segundos solo cuando te sientas totalmente estable.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Paso lateral con apoyo



Objetivo

Trabajar los músculos laterales de la cadera con desplazamientos seguros.

Indicaciones

- Da un paso amplio hacia el costado.
- Regresa juntando los pies.
- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

Precauciones

- No cruces los pies al desplazarte.
- Da pasos cortos si el equilibrio falla.
- Ten una pared o silla al lado.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos.
2. Flexiona levemente las rodillas.
3. Da un paso amplio hacia un costado.
4. Junta el otro pie con control.
5. Repite y luego cambia de dirección.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas suaves durante todo el paso para proteger las articulaciones.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Flexión de rodilla de pie



Objetivo

Fortalecer los isquiotibiales llevando el talón hacia el glúteo.

Indicaciones

- Lleva el talón hacia atrás doblando la rodilla.
- Mantén los muslos alineados.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al doblar la rodilla.
- Sujétate de un apoyo firme.
- Detente si tira detrás de la rodilla.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de una silla.
2. Mantén los muslos paralelos.
3. Dobla una rodilla llevando el talón atrás.
4. Acerca el talón al glúteo sin forzar.
5. Baja el pie y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas juntas para aislar bien el músculo de la parte posterior.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Elevación de dedos



Objetivo

Activar los músculos del pie y mejorar el control fino de los dedos.

Indicaciones

- Levanta solo los dedos manteniendo el talón y planta apoyados.
- Bájalos con control.
- Mantén el pie relajado.

Precauciones

- No hagas fuerza excesiva si hay artritis en el pie.
- Realiza el movimiento con lentitud.
- Detente ante calambres en la planta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies planos en el piso.
2. Mantén el talón y la planta apoyados.
3. Levanta solo los dedos del pie.
4. Sostén un instante arriba.
5. Baja los dedos y repite.

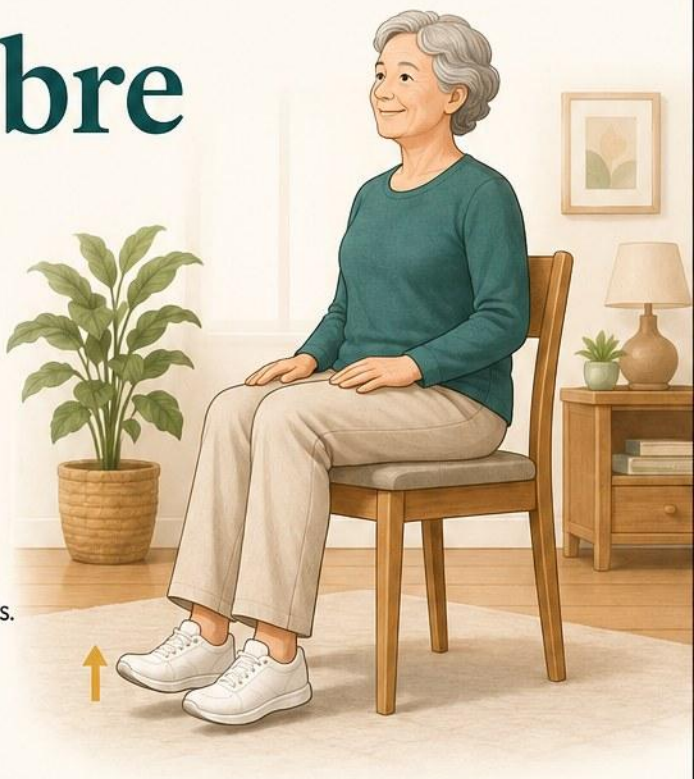
Consejo del terapeuta: Trabajar los dedos del pie mejora el agarra y ayuda a prevenir tropiezos.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Apoyo sobre talones



Objetivo

Fortalecer el frente de la pierna cargando el peso sobre los talones.

Indicaciones

- Levanta las puntas apoyando los talones.
- Mantén la posición un momento.
- Baja las puntas despacio.

Precauciones

- No te eches hacia atrás al levantar las puntas.
- Realiza el movimiento sentado por seguridad.
- Detente ante molestias en la espinilla.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Carga el peso hacia los talones.
3. Levanta las puntas de ambos pies.
4. Sostén brevemente la posición.
5. Baja las puntas con control.

Consejo del terapeuta: Sentado es más seguro para empezar; de pie puedes progresar cuando tengas control.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Escribir el abecedario



Objetivo

Mejorar la movilidad del tobillo en todas las direcciones de forma entretenida.

Indicaciones

- Dibuja letras en el aire con la punta del pie.
- Mueve solo el tobillo, no la pierna.
- Tómate tu tiempo con cada letra.

Precauciones

- No fuerces rangos amplios si el tobillo está rígido.
- Detente ante calambres.
- Mantén la pierna cómodamente apoyada.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate y extiende una pierna al frente.
2. Levanta el pie unos centímetros.
3. Dibuja letras en el aire con la punta.
4. Concentra el movimiento en el tobillo.
5. Cambia de pie tras algunas letras.

Consejo del terapeuta: Escribir tu nombra convierte el ejercicio en un juego que también entrena la mente.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Inversión del pie



Objetivo

Movilizar el tobillo hacia adentro para fortalecer sus estabilizadores.

Indicaciones

- Gira la planta del pie hacia adentro.
- Regresa a la posición neutra.
- Mueve solo el tobillo.

Precauciones

- No fuerces el giro si hubo esguinces previos.
- Realiza el movimiento con suavidad.
- Detente ante dolor en el borde del pie.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie apoyado en el piso.
2. Levanta el borde externo del pie.
3. Gira la planta hacia el centro del cuerpo.
4. Regresa el pie a la posición neutra.
5. Repite y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fortalecer estos músculos ayuda a prevenir torceduras de tobillo al caminar.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Eversión del pie



Objetivo

Movilizar el tobillo hacia afuera para equilibrar la fuerza del pie.

Indicaciones

- Gira la planta del pie hacia afuera.
- Regresa a la posición neutra.
- Controla el movimiento del tobillo.

Precauciones

- No fuerces el giro más allá de lo cómodo.
- Hazlo lento y controlado.
- Detente ante molestias en el tobillo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie plano en el piso.
2. Levanta el borde interno del pie.
3. Gira la planta hacia afuera.
4. Regresa a la posición neutra.
5. Repite y luego cambia de pie.

Consejo del terapeuta: Combina inversión y eversión para un tobillo equilibrado y más estable.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Recoger con los dedos



Objetivo

Fortalecer los músculos del arco del pie simulando agarrar un objeto.

Indicaciones

- Simula agarrar una tela con los dedos.
- Aprieta y suelta con control.
- Mantén el talón apoyado.

Precauciones

- No hagas fuerza brusca si hay calambres frecuentes.
- Realiza el movimiento pausado.
- Detente ante dolor en la planta.

Materiales

Toalla o tela pequeña

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie descalzo en el piso.
2. Coloca una tela pequeña bajo los dedos.
3. Flexiona los dedos para agarrarla.
4. Sostén el agarra un instante.
5. Suelta y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Fortalecer el arco del pie mejora tu pisada y reduce la fatiga al caminar.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación frontal de brazos



Objetivo

Fortalecer los hombros elevando los brazos al frente de forma controlada.

Indicaciones

- Sube ambos brazos al frente hasta la altura de la vista.
- Baja los brazos con lentitud.
- Mantén los codos casi rectos.

Precauciones

- No subas más allá de donde no haya dolor.
- Mantén los hombros abajo, sin encogerlos.
- Detente ante pinzamiento en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Deja los brazos relajados a los costados.
3. Sube ambos brazos al frente.
4. Detente a la altura de los ojos.
5. Baja los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Puedes sostener una botella pequeña de agua en cada mano para añadir resistencia.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación lateral de brazos



Objetivo

Fortalecer la parte media del hombro que da amplitud y estabilidad.

Indicaciones

- Levanta los brazos hacia los costados.
- Detente a la altura de los hombros.
- Baja los brazos despacio.

Precauciones

- No pases la altura del hombro si hay molestia.
- Evita encoger el cuello.
- Detente ante dolor lateral en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate con la espalda recta.
2. Deja los brazos a los costados del cuerpo.
3. Levántalos hacia afuera hasta los hombros.
4. Haz una breve pausa.
5. Baja los brazos con lentitud.

Consejo del terapeuta: Imagina que derramas agua de una jarra al bajar para controlar mejor el descenso.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Empuja al frente



Objetivo

Fortalecer el pecho y los hombros con un empuja controlado al frente.

Indicaciones

- Estira ambos brazos empujando hacia adelante.
- Aprieta las manos como si empujaras una pared.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- No encorves la espalda al empujar.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante molestia en las muñecas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los codos doblados al pecho.
2. Coloca las palmas mirando al frente.
3. Empuja los brazos hacia adelante.
4. Estíralos sin bloquear los codos.
5. Regresa las manos al pecho.

Consejo del terapeuta: Imagina que empujas una pared pesada para activar mejor el pecho.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Flexión de codo



Objetivo

Fortalecer el bíceps para tareas cotidianas como cargar bolsas.

Indicaciones

- Dobla los codos cerrando el puño.
- Estíralos por completo al bajar.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.

Precauciones

- No balancees los brazos con impulso.
- Mantén las muñecas firmes.
- Detente ante dolor de codo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Deja los brazos estirados a los lados.
3. Cierra los puños y dobla los codos.
4. Sube las manos hacia los hombros.
5. Baja estirando los codos con control.

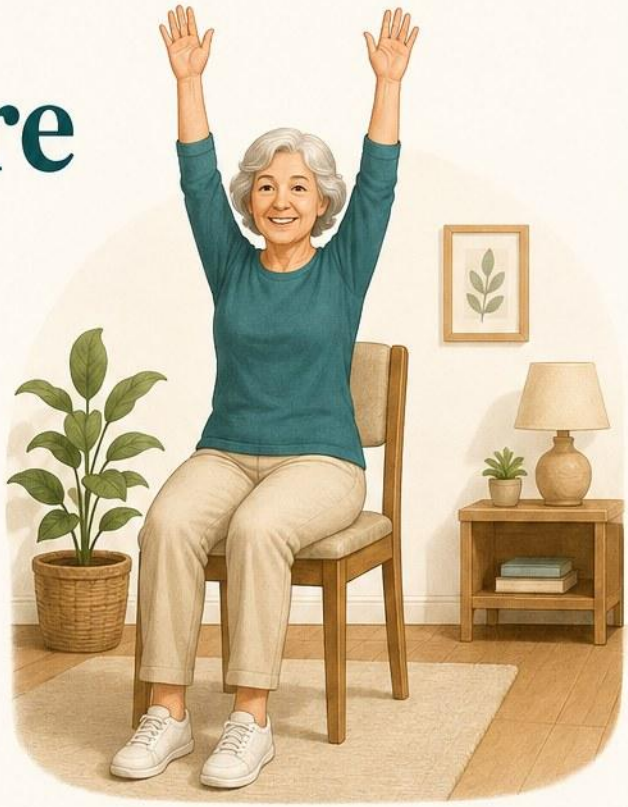
Consejo del terapeuta: Sostén botellas de agua o latas pequeñas para aumentar el trabajo del bíceps.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Brazos sobre la cabeza



Objetivo

Fortalecer los hombros y mejorar el alcance por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Eleva ambos brazos por encima de la cabeza.
- Estíralos sin bloquear los codos.
- Baja los brazos despacio.

Precauciones

- No arquees la espalda al subir los brazos.
- Sube solo hasta donde no haya dolor.
- Detente ante mareos o molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos a los costados.
2. Sube ambos brazos al frente.
3. Continúa elevándolos por encima de la cabeza.
4. Estira suavemente hacia el techo.
5. Baja los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Si un hombro no llega arriba, sube solo hasta tu límite sin dolor.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Remo sin peso



Objetivo

Fortalecer la espalda alta juntando los omóplatos para mejorar la postura.

Indicaciones

- Lleva los codos hacia atrás.
- Junta los omóplatos al final.
- Regresa los brazos al frente con control.

Precauciones

- No encojas los hombros hacia las orejas.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente.
2. Cierra los puños mirando hacia adentro.
3. Tira de los codos hacia atrás.
4. Junta los omóplatos con firmeza.
5. Regresa los brazos al frente.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostienes un lápiz entre los omóplatos y lo aprietas en cada remo.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Alcance cruzado



Objetivo

Movilizar el hombro y estirar la parte posterior del brazo cruzando el cuerpo.

Indicaciones

- Cruza un brazo hacia el lado opuesto.
- Acompaña con la otra mano si quieres.
- Regresa el brazo con control.

Precauciones

- No tires del brazo con brusquedad.
- Mantén el hombro relajado.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Extiende un brazo al frente.
3. Crúzalo hacia el hombro opuesto.
4. Acompaña suavemente con la otra mano.
5. Regresa el brazo y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Este alcance también estira el hombro; mantén unos segundos si buscas soltar tensión.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Abrir y cerrar la mano



Objetivo

Mantener la movilidad y fuerza de las manos para las tareas diarias.

Indicaciones

- Abre la mano estirando bien los dedos.
- Cierra el puño con firmeza suave.
- Realiza el movimiento parejo.

Precauciones

- No aprietes fuerte si hay artritis activa.
- Muévete despacio y sin dolor.
- Detente ante rigidez dolorosa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos o una mesa.
2. Abre las manos estirando los dedos.
3. Sepáralos tanto como puedas.
4. Cierra los puños con suavidad.
5. Repite el ciclo con calma.

Consejo del terapeuta: Hazlo con agua tibia o una pelota blanda si las manos amanecen rígidas.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Círculos de muñeca



Objetivo

Mejorar la movilidad de la muñeca y prevenir la rigidez articular.

Indicaciones

- Gira las muñecas en círculos lentos.
- Cambia el sentido a la mitad.
- Mantén los antebrazos quietos.

Precauciones

- No fuerces si la muñeca está inflamada.
- Haz círculos pequeños al inicio.
- Detente ante dolor punzante.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Estira los brazos al frente o apóyalos.
2. Cierra suavemente los puños.
3. Gira las muñecas dibujando círculos.
4. Invierte el sentido a la mitad.
5. Relaja las manos al terminar.

Consejo del terapeuta: Un buen calentamiento de muñecas facilita labores como tejer o cocinar.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Toca de dedos



Objetivo

Mejorar la coordinación fina y la destreza de los dedos.

Indicaciones

- Toca cada dedo con el pulgar por turnos.
- Realiza los toques con precisión.
- Aumenta la velocidad solo si mantienes el control.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor articular en los dedos.
- Empieza despacio para no equivocarte.
- Detente ante fatiga en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta una mano con los dedos separados.
2. Toca la punta del índice con el pulgar.
3. Continúa con el dedo medio, anular y meñique.
4. Regresa en orden inverso.
5. Repite con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Hacerlo con ambas manos a la vez añade un buen reto para la coordinación.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de dedos



Objetivo

Estirar y relajar los músculos de las manos para aliviar la rigidez.

Indicaciones

- Separa los dedos tanto como puedas.
- Luego relájalos por completo.
- Mantén el movimiento suave.

Precauciones

- No estires con dolor.
- Evita hacerlo tras una lesión reciente.
- Detente ante calambres en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos o una mesa.
2. Separa los dedos abriéndolos al máximo.
3. Mantén la apertura unos segundos.
4. Relaja los dedos por completo.
5. Repite con calma.

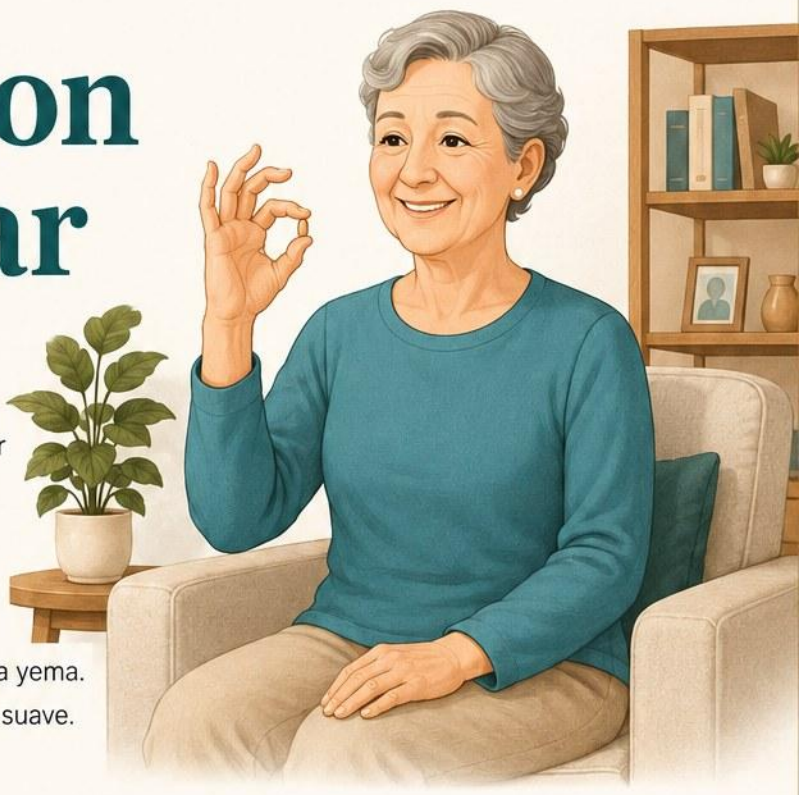
Consejo del terapeuta: Ideal como pausa cuando has estado usando las manos por mucho tiempo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Pinza con el pulgar



Objetivo

Fortalecer la pinza del pulgar necesaria para abrir frascos y sujetar objetos.

Indicaciones

- Presiona el pulgar contra cada yema.
- Aplica una presión firme pero suave.
- Recorre todos los dedos.

Precauciones

- No aprietes con dolor articular.
- Realiza la presión gradual.
- Detente ante molestia en la base del pulgar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta una mano frente a ti.
2. Presiona el pulgar contra la yema del índice.
3. Haz una pinza firme un segundo.
4. Continúa con cada dedo por turnos.
5. Repite con la otra mano.

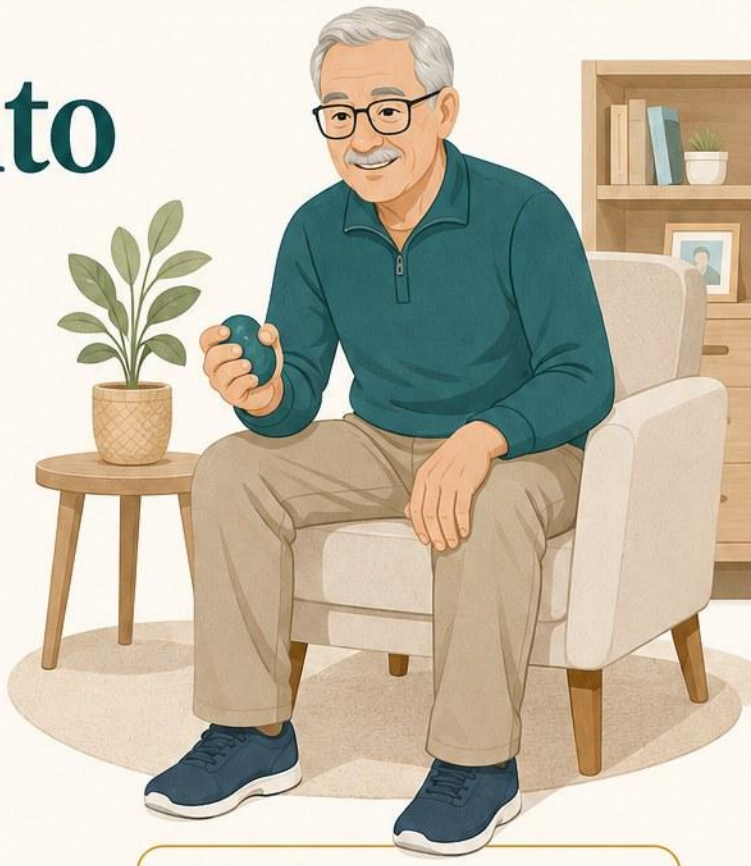
Consejo del terapeuta: Una pinza fuerte facilita abrir envases y sostener cubiertos con seguridad.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Puño lento



Objetivo

Fortalecer el agarra de la mano con contracciones suaves y controladas.

Indicaciones

- Cierra el puño con fuerza suave.
- Suéltalo estirando los dedos.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No aprietes al máximo si hay artritis.
- Detente ante dolor en los nudillos.
- Mantén la respiración fluida.

Materiales



Pelota blanda opcional

No requiere materiales

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos.
2. Abre las manos con los dedos estirados.
3. Cierra el puño lentamente.
4. Aprieta con una fuerza cómoda.
5. Abre la mano y repite.

Consejo del terapeuta: Una pelota de espuma da un buen apoyo y mejora aún más la fuerza de agarra.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Giro de cuello



Objetivo

Mejorar la movilidad rotacional del cuello para mirar a los lados con facilidad.

Indicaciones

- Gira la cabeza mirando por encima del hombro.
- Mantén los hombros quietos.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires de forma brusca.
- Detén el giro ante mareo.
- Mantén el mentón nivelado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Gira lentamente la cabeza a un lado.
3. Mira por encima del hombro sin forzar.
4. Regresa la cabeza al centro.
5. Repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantener este giro ágil es clave para conducir y cruzar la calle con seguridad.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Retracción de mentón



Objetivo

Corregir la postura de cabeza adelantada fortaleciendo el cuello profundo.

Indicaciones

- Lleva el mentón hacia atrás sin bajarlo.
- Forma una ligera papada.
- Mantén la mirada al frente.

Precauciones

- No inclines la cabeza hacia arriba o abajo.
- Realiza el movimiento suave.
- Detente ante molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Lleva la cabeza hacia atrás en línea recta.
3. Retrae el mentón formando una papada.
4. Mantén la posición un instante.
5. Regresa a la posición neutra.

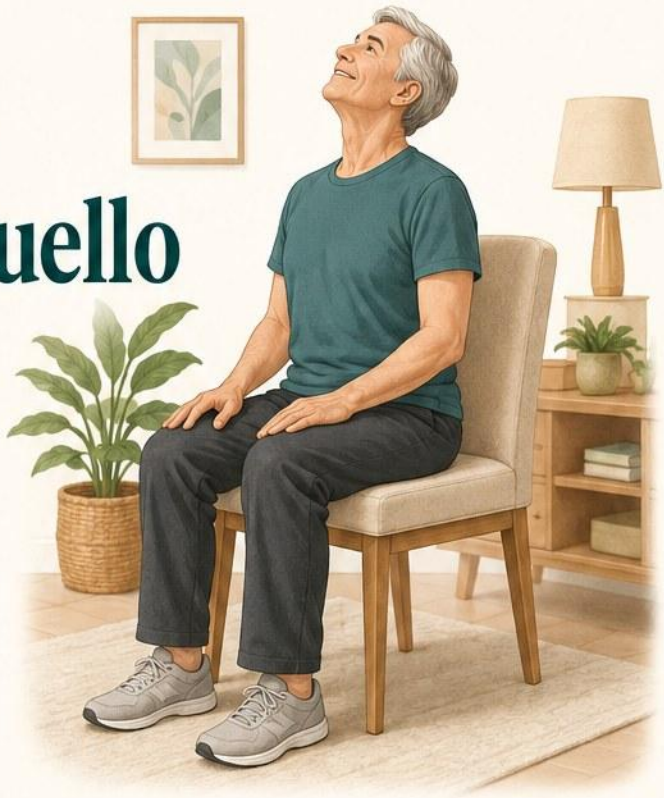
Consejo del terapeuta: Imagina que alguien tira suavemente de tu coronilla hacia el techo mientras retraes.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Estiramiento posterior de cuello



Objetivo

Movilizar el cuello hacia atrás con un rango suave y seguro.

Indicaciones

- Mira ligeramente hacia el techo sin forzar.
- Sube el mentón solo un poco.
- Regresa la mirada al frente.

Precauciones

- No lleves la cabeza muy atrás.
- Detente ante mareo o vértigo.
- Mantén la boca cerrada y relajada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la mirada al frente.
2. Sube el mentón ligeramente.
3. Mira apenas hacia el techo.
4. Mantén un instante sin forzar.
5. Regresa la cabeza a la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Un rango pequeño es suficiente; nunca dejes caer la cabeza bruscamente hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Hombros abajo y atrás



Objetivo

Reeducar la postura llevando los hombros a su posición correcta.

Indicaciones

- Baja los hombros llevándolos hacia atrás.
- Abre el pecho al hacerlo.
- Mantén el cuello relajado.

Precauciones

- No arquees la zona lumbar.
- Realiza el movimiento sin brusquedad.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube los hombros hacia las orejas.
3. Llévalos hacia atrás.
4. Bájalos hacia los bolsillos traseros.
5. Mantén la postura y respira.

Consejo del terapeuta: Repite este gesto varias veces al día para combatir la postura encorvada.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Junte los omóplatos



Objetivo

Fortalecer la espalda alta acercando los omóplatos para sostener la postura.

Indicaciones

- Acerca los omóplatos entre sí.
- No subas los hombros al hacerlo.
- Mantén la contracción unos segundos.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor de espalda alta.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados.
2. Mantén los hombros abajo.
3. Acerca los omóplatos hacia la columna.
4. Sostén la contracción un momento.
5. Relaja y repite.

Consejo del terapeuta:
Mantén los hombros lejos de las orejas para trabajar la espalda y no el cuello.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Postura contra respaldo



Objetivo

Reeducar la alineación de la columna apoyando la espalda recta.

Indicaciones

- Apoya la espalda recta contra el respaldo.
- Mantén los pies planos en el piso.
- Respira sin tensarte.

Precauciones

- No fuerces una posición muy rígida.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales



Silla con respaldo firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la cadera bien atrás en el asiento.
2. Apoya toda la espalda contra el respaldo.
3. Alinea la cabeza sobre los hombros.
4. Apoya los pies planos en el piso.
5. Mantén la postura respirando con calma.

Consejo del terapeuta: Toma conciencia de esta postura cada vez que te sientes durante el día.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Mirada al horizonte



Objetivo

Reforzar la alineación de la cabeza y el cuello manteniendo la mirada al frente.

Indicaciones

- Mantén la cabeza alineada sobre los hombros.
- Dirige la mirada al frente.
- Respira con calma sosteniendo la postura.

Precauciones

- No adelantes la cabeza.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Alinea la cabeza sobre la columna.
3. Dirige la mirada a un punto lejano.
4. Relaja los hombros y la mandíbula.
5. Sostén la postura respirando.

Consejo del terapeuta: Elige un punto fijo a la altura de los ojos para no inclinar la cabeza.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Giro de tronco sentado



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna dorsal con rotaciones suaves.

Indicaciones

- Gira el torso hacia un lado y otro.
- Mantén la cadera quieta.
- Acompaña con la mirada.

Precauciones

- No gires de forma brusca.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies en el piso.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Gira el torso hacia un lado.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el lado contrario.

Consejo del terapeuta: El giro nace del tronco, no de los brazos; mantén la cadera mirando al frente.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Contracción abdominal



Objetivo

Activar el abdomen profundo que protege y estabiliza la zona lumbar.

Indicaciones

- Mete el ombligo hacia adentro.
- Sostén la contracción respirando.
- Relaja de forma gradual..

Precauciones

- No contengas la respiración.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia abdominal..

Paso a paso

Materiales



Silla con respaldo.



Consejo del terapeuta: Debes poder hablar mientras contraes; si no puedes, estás conteniendo el aire.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Elevación de rodillas alternas



Objetivo

Fortalecer el abdomen activándolo al elevar las rodillas por turnos.

Indicaciones

- Sube las rodillas alternando con el abdomen firme.
- Mantén la espalda estable.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al subir la rodilla.
- Mantén el abdomen activo todo el tiempo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con el abdomen firme.
2. Sujeta los lados de la silla.
3. Sube una rodilla activando el abdomen.
4. Baja el pie con control.
5. Alterna con la otra rodilla.

Consejo del terapeuta: Mantén el ombligo hacia adentro durante toda la serie para proteger la espalda.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Rodar la pelvis



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar con basculaciones suaves.

Indicaciones

- Bascula la pelvis hacia adelante y atrás.
- Alterna arqueando y redondeando la lumbar.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Mantén el movimiento pequeño.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos y las manos en los muslos.
2. Rueda la pelvis hacia adelante arqueando la lumbar.
3. Luego rueda hacia atrás redondeando la espalda.
4. Alterna ambos movimientos con lentitud.
5. Encuentra un ritmo suave y continuo.

Consejo del terapeuta: Este vaivén lubrica la zona lumbar y alivia la rigidez de estar mucho sentado.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Alcance al frente



Objetivo

Activar el centro del cuerpo mientras extiendes los brazos al frente.

Indicaciones

- Estira los brazos al frente activando el abdomen.
- Mantén la espalda erguida.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- No te inclines hacia adelante al estirar.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con el abdomen firme.
2. Extiende ambos brazos al frente.
3. Alárgate hacia adelante sin encorvarte.
4. Siente cómo se activa el centro.
5. Regresa los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Mantener el abdomen firme mientras alcanzas entrena el equilibrio del tronco.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Rotación con manos al pecho



Objetivo

Trabajar la rotación del tronco con los brazos cruzados para mayor control.

Indicaciones

- Cruza los brazos y gira el tronco.
- Mantén la cadera quieta.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Regresa al centro con control.
5. Rota hacia el lado contrario.

Consejo del terapeuta: Cruzar los brazos evita hacer trampa con los hombros y aísla el giro del tronco.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Inclinación posterior suave



Objetivo

Fortalecer el abdomen reclinando el tronco de forma controlada.

Indicaciones

- Recline el tronco un poco hacia atrás.
- Activa el abdomen al reclinarte.
- Regresa erguido con control.

Precauciones

- No te reclines demasiado.
- Mantén el abdomen firme todo el tiempo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido separado del respaldo.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Recline el tronco unos centímetros hacia atrás.
4. Activa el abdomen para sostenerte.
5. Regresa a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Mantén el respaldo cerca por seguridad; recline solo lo que puedas controlar.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Marcha con contracción



Objetivo

Combinar la marcha sentado con la activación abdominal continua.

Indicaciones

- Marcha sentado manteniendo el abdomen firme.
- Sube las rodillas alternando.
- Respira sin soltar la contracción.

Precauciones

- No arquees la espalda al marchar.
- Mantén el ritmo controlado.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y mete el ombligo hacia adentro.
2. Sube una rodilla manteniendo el abdomen firme.
3. Baja el pie y sube la otra rodilla.
4. Mantén la contracción durante la marcha.
5. Continúa con un ritmo constante.

Consejo del terapeuta: El reto está en no soltar el abdomen mientras las piernas se mueven.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Respiración abdominal



Objetivo

Aprender a respirar con el diafragma para relajar y activar el centro.

Indicaciones

- Infla el vientre al inspirar.
- Suelta el aire desinflando el abdomen.
- Mantén el pecho relajado.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio en un lugar cómodo.

Materiales



Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con una mano en el vientre.
2. Inspira por la nariz inflando el abdomen.
3. Siente cómo la mano se eleva.
4. Exhala despacio desinflando el vientre.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta:
Coloca una mano en el pecho y otra en el vientre: solo debe moverse la del vientre.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Apoyo en un pie



Objetivo

Mejorar el equilibrio sosteniendo el peso sobre una sola pierna.

Indicaciones

- Sostén el peso en un pie con apoyo cercano.
- Mantén la mirada al frente.
- Cambia de pierna al terminar.

Precauciones

- Ten siempre una silla o pared al alcance.
- No cierres los ojos al inicio.
- Detente ante mareo o inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en una pierna.
3. Levanta ligeramente el otro pie.
4. Sostén el equilibrio mirando al frente.
5. Apoya el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fija la vista en uñ punto quieto de la pared para estabilizarte mejor.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Paso al frente y atrás



Objetivo

Mejorar el control al dar pasos hacia adelante y regresar.

Indicaciones

- Da un paso adelante y regresa con apoyo.
- Mantén el tronco erguido.
- Alterna la pierna que da el paso.

Precauciones

- Da pasos cortos si el equilibrio falla.
- Ten un apoyo al lado.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Da un paso hacia adelante con una pierna.
3. Apoya el pie con control.
4. Regresa el pie a la posición inicial.
5. Repite y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Controlar el regreso del pie es tan importante como el paso hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Elevación de rodilla en equilibrio



Objetivo

Desafiar el equilibrio manteniendo estable el cuerpo con una rodilla elevada.

Indicaciones

- Sube una rodilla y mantén la estabilidad.
- Fija la mirada al frente.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- Ten siempre un apoyo al alcance.
- No subas la rodilla si te desestabilizas.
- Detente ante mareo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Sube la otra rodilla y sostén.
4. Mantén el equilibrio unos segundos.
5. Baja el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Suelta el apoyo unos segundos solo cuando domines el ejercicio con seguridad.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Caminar sobre línea



Objetivo

Mejorar la coordinación y el equilibrio dinámico caminando talón con punta.

Indicaciones

- Camina colocando el talón junto a la punta.
- Avanza en línea recta.
- Mantén una mano cerca de la pared.

Precauciones

- Camina junto a una pared para apoyarte.
- Da pasos cortos y seguros.
- Detente ante pérdida de equilibrio.

Materiales

Pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una pared.
2. Coloca un pie delante del otro.
3. Toca la punta del pie de atrás con el talón de adelante.
4. Avanza un paso repitiendo el apoyo.
5. Continúa en línea recta con control.

Consejo del terapeuta: Mira un punto fijo al frente en vez de tus pies para mantener mejor el eje.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Giro lento con apoyo



Objetivo

Entrenar el equilibrio durante los giros, un movimiento de riesgo de caídas.

Indicaciones

- Gira despacio sujetando la silla.
- Da pasos pequeños al girar.
- Mantén la mirada estable.

Precauciones

- No gires rápido para evitar mareo.
- Sujeta el apoyo con firmeza.
- Detente ante vértigo.

Materiales

Silla estable como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Da pasos pequeños girando el cuerpo.
3. Rota lentamente hacia un lado.
4. Regresa a la posición inicial.
5. Repite el giro hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Girar con pasos cortos y lentos previene el mareo y las caídas al cambiar de dirección.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Peso sobre talones



Objetivo

Entrenar el equilibrio hacia atrás cargando el peso sobre los talones.

Indicaciones

- Carga el peso hacia atrás sin perder el eje.
- Mantén las puntas ligeras.
- Sujétate de un apoyo.

Precauciones

- No te vayas demasiado atrás.
- Mantén una mano en el apoyo.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

- Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Reparte el peso hacia los talones.
3. Levanta ligeramente las puntas.
4. Mantén el eje sin caerte atrás.
5. Regresa el peso al centro.

Consejo del terapeuta:
El equilibrio hacia atrás suele ser el más débil; entrénalo siempre con apoyo.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Todos

Balanceo lateral de pie



Objetivo

Fortalecer los estabilizadores laterales de la cadera con desplazamientos.

Indicaciones

- Muévete de lado a lado con control.
- Traslada el peso de una pierna a otra.
- Mantén el tronco erguido.

Precauciones

- No cruces los pies al balancearte.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de la cadera.
2. Traslada el peso hacia una pierna.
3. Levanta apenas el pie contrario.
4. Regresa al centro con control.
5. Traslada el peso al otro lado.

Consejo del terapeuta: Trabajar los laterales de la cadera mejora la estabilidad al caminar por veredas irregulare

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Pararse sin manos



Objetivo

Fortalecer piernas y equilibrio al levantarse de la silla sin ayuda de las manos.

Indicaciones

- Levántate de la silla sin usar las manos.
- Empuja con los talones.
- Siéntate de nuevo con control.

Precauciones

- Ten los brazos listos por si necesitas apoyo.
- Usa una silla firme, sin ruedas.
- Detente ante mareo al levantarte.

Materiales



Silla firme sin ruedas.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla firme.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Inclina el tronco ligeramente adelante.
4. Empuja con los talones y ponte de pie.
5. Baja a sentarte con control.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio predice muy bien tu independencia; practícalo con constancia y seguridad.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Gato y vaca sentado



Objetivo

Movilizar toda la columna alternando flexión y extensión suaves.

Indicaciones

- Redondea y arquea la espalda alternando.
- Coordina el movimiento con la respiración.
- Realiza el cambio con lentitud.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante dolor de espalda.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos en las rodillas.
2. Arquea la espalda abriendo el pecho al inspirar.
3. Redondea la espalda metiendo el ombligo al exhalar.
4. Deja caer la cabeza al redondear.
5. Alterna ambos movimientos con la respiración.

Consejo del terapeuta: Sincroniza el movimiento con la respiración para movilizar mejor cada vértebra.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Rotación de columna



Objetivo

Mejorar la movilidad rotacional de la columna con giros controlados.

Indicaciones

- Gira la columna despacio hacia cada lado.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Gira lentamente el tronco a un lado.
4. Acompaña con la mirada.
5. Regresa al centro y gira al otro lado.

Consejo del terapeuta: Usa el respaldo de la silla como guía para girar un poco más de forma segura.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Flexión hacia adelante



Objetivo

Estirar la espalda baja dejando caer el tronco hacia adelante.

Indicaciones

- Baja el tronco dejando caer los brazos.
- Relaja la cabeza y el cuello.
- Sube vértebra por vértebra.

Precauciones

- Sube despacio para evitar mareo.
- No bajes con impulso.
- Detente ante vértigo o presión en la cabeza.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados.
2. Deja caer el tronco hacia los muslos.
3. Relaja los brazos hacia el piso.
4. Mantén el estiramiento respirando.
5. Sube enrollando la espalda con lentitud.

Consejo del terapeuta: Sube siempre lento y controlado para evitar el mareo al incorporarte.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Extensión de espalda



Objetivo

Fortalecer la espalda alta y abrir el pecho llevando los codos atrás.

Indicaciones

- Lleva los codos hacia atrás abriendo el pecho.
- Junta los omóplatos.
- Regresa con control.

Precauciones

- No arquees en exceso la zona lumbar.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia de espalda.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos tras la cabeza o al pecho.
2. Abre el pecho llevando los codos atrás.
3. Junta los omóplatos suavemente.
4. Mira ligeramente al frente y arriba.
5. Regresa a la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Contrarresta las horas encorvado abriendo el pecho varias veces al día.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Inclinación lateral de columna



Objetivo

Estirar los costados del tronco elevando un brazo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Estira un brazo por encima inclinándote.
- Mantén ambos glúteos apoyados.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No te inclines tanto que te desestabilices.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Eleva un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclina el tronco hacia el lado contrario.
4. Siente el estiramiento del costado.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén ambos glúteos en la silla para estirar el costado sin desplazar la cadera.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Báscula pélvica



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar con basculaciones controladas.

Indicaciones

- Mueve la pelvis hacia adelante y atrás.
- Alterna arqueando y redondeando.
- Mantén el movimiento pequeño.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Realiza el movimiento lento.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Coloca las manos sobre la pelvis.
3. Bascula la pelvis hacia adelante.
4. Luego llévala hacia atrás redondeando.
5. Alterna con un ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Esta báscula alivia la rigidez lumbar y mejora la conciencia de la postura.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de gato de pie



Objetivo

Estirar la espalda alta empujando las manos al frente y redondeando el tronco.

Indicaciones

- Empuja las manos al frente redondeando la espalda.
- Separa los omóplatos.
- Mantén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si es necesario.
- No fuerces la flexión de la espalda.
- Detente ante molestia.

Materiales

Silla o mesa como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie apoyando las manos en una silla.
2. Aleja las caderas hacia atrás.
3. Redondea la espalda empujando las manos al frente.
4. Separa los omóplatos abriendo la espalda.
5. Mantén el estiramiento y regresa.

Consejo del terapeuta: Imagina que empujas una pared lejana para abrir bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Intermedio

Rotación con brazos abiertos



Objetivo

Aumentar la movilidad rotacional del tronco con los brazos extendidos.

Indicaciones

- Gira el tronco con los brazos abiertos.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso brusco.
- Baja los brazos si molesta el hombro.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Extiende los brazos abiertos en cruz.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Acompaña con la mirada.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Los brazos abiertos aumentan el rango; controla el giro para no forzar la espalda.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Intermedio

Ondas de columna



Objetivo

Movilizar la columna de forma fluida, vértebra por vértebra.

Indicaciones

- Mueve la columna vértebra por vértebra.
- Realiza un movimiento continuo y suave.
- Coordina con la respiración.

Precauciones

- No fuerces si la espalda está rígida.
- Muévete despacio.
- Detente ante dolor de espalda.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos en los muslos.
2. Comienza redondeando desde la parte baja.
3. Continúa enrollando hacia arriba.
4. Luego despliega la columna vértebra a vértebra.
5. Repite el movimiento como una onda suave.

Consejo del terapeuta: Piensa en un collar de perlas que se enrolla y despliega para mover cada vértebra.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Alargamiento axial



Objetivo

Descomprimir y alargar la columna creciendo hacia el techo al inspirar.

Indicaciones

- Crece alargando la columna al inspirar.
- Mantén los hombros abajo.
- Sostén el alargamiento varias respiraciones.

Precauciones

- No subas los hombros al crecer.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la coronilla al techo.
2. Inspira alargando toda la columna.
3. Siente cómo creces desde la cadera a la cabeza.
4. Mantén los hombros relajados.
5. Sostén el alargamiento respirando.

Consejo del terapeuta: Alargar la columna a diario reduce la sensación de compresión y mejora la postura.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Puente de glúteos en silla



Objetivo

Activar y fortalecer los glúteos con contracciones isométricas sentado.

Indicaciones

- Aprieta los glúteos y suéltalos.
- Mantén la contracción unos segundos.
- Realiza el movimiento sin mover el tronco.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Aprieta ambos glúteos con firmeza.
3. Mantén la contracción unos segundos.
4. Suelta de forma gradual.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta: Puedes hacerlo discretamente mientras ves televisión para activar los glúteos a diario.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Extensión de cadera con apoyo



Objetivo

Fortalecer el glúteo llevando la pierna hacia atrás con seguridad.

Indicaciones

- Lleva la pierna atrás apretando el glúteo.
- Mantén el tronco erguido.
- Regresa la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el tronco hacia adelante.
- Mueve la pierna en rango corto.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Mantén el tronco recto y firme.
3. Lleva una pierna recta hacia atrás.
4. Aprieta el glúteo al final.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: El movimiento nace del glúteo; no dejes que la espalda haz el trabajo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Abducción de pie



Objetivo

Fortalecer los músculos laterales de la cadera abriendo la pierna al costado.

Indicaciones

- Abre la pierna hacia el costado.
- Mantén la punta del pie al frente.
- Regresa la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el tronco al lado contrario.
- Abre solo hasta donde sea cómodo.
- Detente ante molestia en la cadera.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Abre la otra pierna hacia el costado.
4. Mantén la punta del pie al frente.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fortalecer estos músculos mejora tu estabilidad y reduce el riesgo de caídas.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Marcha con rodilla alta



Objetivo

Activar la cadera y el equilibrio elevando bien las rodillas al marchar.

Indicaciones

- Sube la rodilla activando la cadera.
- Mantén el tronco erguido.
- Alterna las piernas con ritmo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No subas tan alto que pierdas el eje.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Sube una rodilla activando la cadera.
3. Baja el pie con control.
4. Sube la rodilla contraria.
5. Alterna con un ritmo constante.

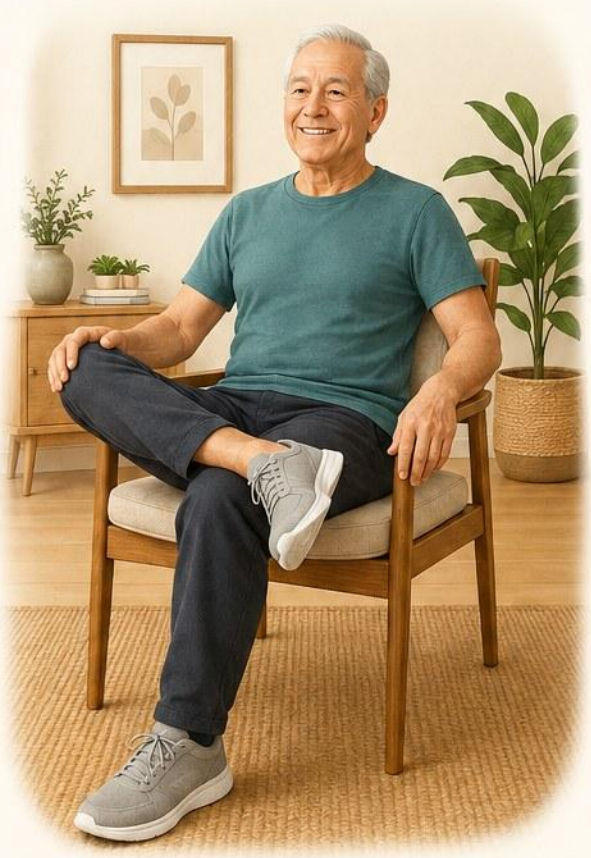
Consejo del terapeuta: Elevar bien las rodillas al caminar previene tropiezos con desniveles y alfombras.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Rotación externa sentado



Objetivo

Estirar el glúteo y la cadera cruzando el tobillo sobre la rodilla opuesta.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la rodilla opuesta.
- Deja caer la rodilla hacia afuera.
- Mantén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No fuerces la rodilla hacia abajo.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor en la cadera o la rodilla.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta.
3. Deja caer la rodilla hacia afuera.
4. Mantén el estiramiento del glúteo.
5. Cambia de pierna al terminar.

Consejo del terapeuta: Para más estiramiento, inclina el tronco al frente con la espalda recta.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de glúteo de pie



Objetivo

Fortalecer el glúteo llevando el talón hacia atrás con contracción firme.

Indicaciones

- Contrae un glúteo llevando el talón atrás.
- Mantén la rodilla ligeramente doblada.
- Regresa el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al llevar el talón atrás.
- Sujétate de un apoyo firme.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Mantén el tronco recto.
3. Lleva un talón hacia atrás y arriba.
4. Aprieta el glúteo con firmeza.
5. Baja el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en el apretón del glúteo más que en la altura del talón.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Paso lateral amplio



Objetivo

Fortalecer la cadera y trabajar el equilibrio con pasos laterales amplios.

Indicaciones

- Da un paso ancho al costado.
- Regresa juntando los pies.
- Mantén las rodillas suaves.

Precauciones

- No cruces los pies al desplazarte.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos.
2. Flexiona levemente las rodillas.
3. Da un paso amplio hacia un lado.
4. Junta el otro pie con control.
5. Repite y cambia de dirección.

Consejo del terapeuta: Un paso amplio con control fortalece más la cadera que muchos pasos pequeños.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de glúteo



Objetivo

Estirar el glúteo cruzando la pierna e inclinando el tronco al frente.

Indicaciones

- Cruza la pierna e inclina el tronco al frente.
- Mantén la espalda recta al inclinarte.
- Sostén el estiramiento respirando..

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Inclínate solo hasta sentir un estiramiento cómodo.
- Detente ante dolor en la cadera..

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta.
3. Mantén la espalda recta.
4. Inclina el tronco hacia adelante.
5. Mantén el estiramiento y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Inclínate desde la cadera con la es… recta para sentir el glúteo, no la lumbar.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de pantorrilla



Objetivo

Estirar la pantorrilla para mejorar el paso y prevenir calambres.

Indicaciones

- Adelanta un pie y empuja el talón de atrás al piso.
- Mantén la pierna de atrás recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo firme.
- No rebotes durante el estiramiento.
- Detente ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una pared y apoya las manos.
2. Adelanta un pie y lleva el otro atrás.
3. Mantén el talón de atrás en el piso.
4. Dobla la rodilla de adelante hasta sentir el estiramiento.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el talón trasero bien pegado al piso para estirar de verdad la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de muslo posterior



Objetivo

Estirar los isquiotibiales para mejorar la movilidad de la cadera y la espalda.

Indicaciones

- Estira la pierna y lleva el pecho al frente.
- Mantén la espalda recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Estírate solo hasta sentir tensión leve.
- Detente ante dolor detrás de la rodilla.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla.
2. Estira una pierna al frente con el talón apoyado.
3. Mantén la espalda recta.
4. Inclina el tronco hacia el pie.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Inclínate desde la cadera con el pecho abierto para no forzar la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Intermedio

Estiramiento de cuádriceps



Objetivo

Estirar el frente del muslo llevando el talón hacia el glúteo.

Indicaciones

- Lleva el talón al glúteo con apoyo.
- Mantén las rodillas juntas.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo firme.
- No arquees la espalda.
- Detente ante dolor en la rodilla.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Dobla una rodilla llevando el talón atrás.
3. Sujeta el tobillo con la mano si llegas.
4. Acerca el talón al glúteo sin forzar.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Si no alcanzas el tobillo, apoya el pie en una silla detrás de ti para estirar seguro.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de hombro



Objetivo

Estirar la parte posterior del hombro cruzando el brazo por el pecho.

Indicaciones

- Cruza el brazo y presiónalo con el otro.
- Mantén el hombro relajado.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No tires del codo con brusquedad.
- Mantén el hombro abajo.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Cruza un brazo por delante del pecho.
3. Sujétalo con el antebrazo contrario.
4. Presiónalo suavemente hacia el cuerpo.
5. Mantén y cambia de brazo.

Consejo del terapeuta:

Mantén el hombro alejado de la oreja para estirar sin generar tensión en el cuello.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello lateral



Objetivo

Estirar los músculos laterales del cuello para aliviar la tensión acumulada.

Indicaciones

- Inclina la cabeza hacia un hombro y sostén.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con suavidad.

Precauciones

- No empujes la cabeza con la mano.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo u hormigueo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Mantén el estiramiento suave.
4. Baja el hombro contrario para intensificar.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

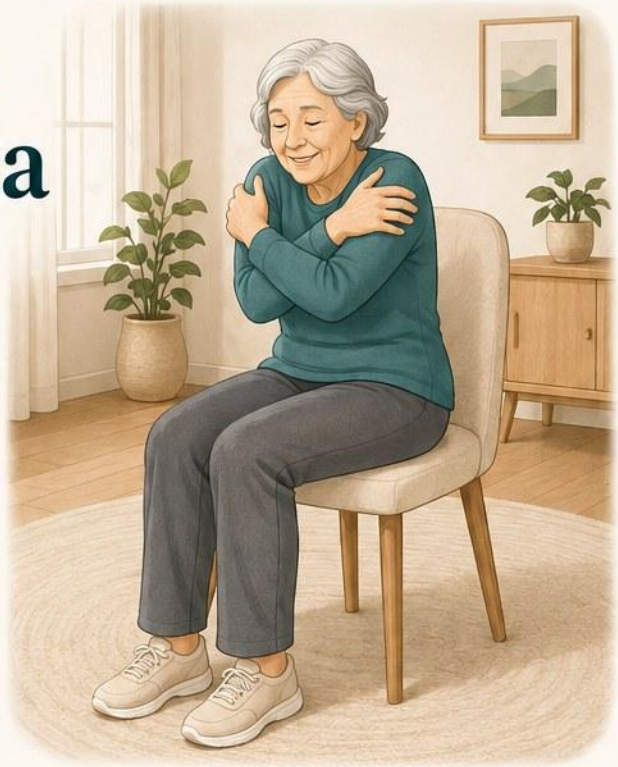
Consejo del terapeuta: Sostén el estiramiento con calma y respira; el cuello se relaja mejor sin prisa.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de espalda alta



Objetivo

Estirar la espalda alta abrazando el cuerpo y redondeando los omóplatos.

Indicaciones

- Abraza tu cuerpo redondeando la espalda.
- Separa los omóplatos.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No fuerces la flexión de la espalda.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Cruza los brazos abrazando tu cuerpo.
3. Redondea la espalda hacia adelante.
4. Separa los omóplatos abriendo la espalda.
5. Mantén el estiramiento y suelta.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento alivia la tensión entre los omóplatos tras estar mucho sentado.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de costado



Objetivo

Estirar los músculos laterales del tronco elevando un brazo e inclinándose.

Indicaciones

- Estira un brazo arriba inclinando el tronco.
- Mantén ambos glúteos apoyados.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas el equilibrio.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Eleva un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclina el tronco hacia el lado contrario.
4. Siente el estiramiento del costado.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Alarga el brazo hacia el techo antes de inclinarte para un mejor estiramiento.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de pecho



Objetivo

Abrir el pecho llevando los brazos hacia atrás para mejorar la postura.

Indicaciones

- Abre los brazos llevándolos hacia atrás.
- Junta los omóplatos.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No lleves los brazos más atrás de lo cómodo.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante dolor en el pecho o el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Abre los brazos hacia los costados.
3. Llévalos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Abre bien el pecho.
5. Mantén el estiramiento y relaja.

Consejo del terapeuta:
Inhala profundo al abrir el pecho para sumar respiración al estiramiento.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de tobillo



Objetivo

Estirar y movilizar el tobillo apuntando y flexionando el pie.

Indicaciones

- Apunta y flexiona el pie manteniendo cada posición.
- Mueve solo el tobillo.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No fuerces si tira la pantorrilla.
- Detente ante calambres.
- Mantén la pierna cómodamente apoyada.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida al frente.
2. Apunta la punta del pie lejos de ti.
3. Mantén unos segundos el estiramiento.
4. Flexiona el pie hacia tu cuerpo.
5. Mantén y cambia de pie.

Consejo del terapeuta:
Mantener cada posición unos segundos estira mejor que moverse rápido.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Manos a hombros y arriba



Objetivo

Coordinar el movimiento de los brazos combinando dos fases seguidas.

Indicaciones

- Toca los hombros y luego sube los brazos.
- Realiza la secuencia con ritmo.
- Baja los brazos por el mismo camino.

Precauciones

- No subas los brazos con dolor de hombro.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Lleva las manos a los hombros.
3. Sube ambos brazos hacia el techo.
4. Regresa las manos a los hombros.
5. Baja los brazos a los costados.

Consejo del terapeuta: Marca bien cada fase; la coordinación mejora cuando el movimiento es claro.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Talón y punta alternos



Objetivo

Entrenar la coordinación de los pies alternando apoyo de talón y punta.

Indicaciones

- Adelanta el talón y luego la punta cambiando de pie.
- Mantén un ritmo cómodo.
- Sujétate de un apoyo si es necesario.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No aceleres hasta perder el control.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Adelanta un pie apoyando el talón.
3. Regresa y apoya la punta atrás.
4. Cambia al otro pie con el mismo patrón.
5. Continúa alternando con ritmo.

Consejo del terapeuta: Empieza lento; la coordinación de los pies mejora antes de aumentar la velocidad.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Palmada bajo la rodilla



Objetivo

Combinar la elevación de rodilla con una palmada para trabajar la coordinación.

Indicaciones

- Sube la rodilla y palmea por debajo.
- Alterna las piernas.
- Mantén el tronco erguido.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No te encorves para palmear.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube una rodilla hacia el pecho.
3. Pasa las manos bajo el muslo y palmea.
4. Baja el pie con control.
5. Repite con la otra pierna.

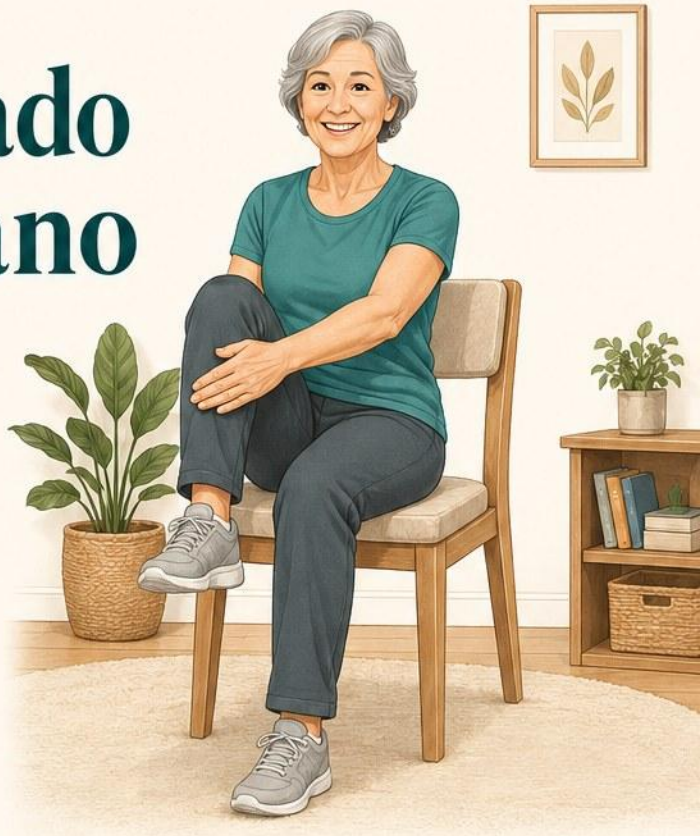
Consejo del terapeuta: Sentado es más seguro para empezar; de pie añade un reto de equilibrio.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Toca cruzado rodilla-mano



Objetivo

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

Indicaciones

- Toca la rodilla con la mano opuesta.
- Alterna los lados.
- Mantén un ritmo constante.

Precauciones

- No gires el tronco con brusquedad.
- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- Detente ante mareo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube una rodilla al frente.
3. Toca esa rodilla con la mano contraria.
4. Baja el pie y cambia de lado.
5. Alterna con un ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Los movimientos cruzados estimulan la conexión entre ambos lados del cerebro.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Marcha con brazos



Objetivo

Coordinar el movimiento de brazos y piernas como en la caminata natural.

Indicaciones

- Marcha moviendo los brazos coordinados.
- Balancea el brazo opuesto a la pierna.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres hasta perder la coordinación.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Comienza a marchar en el lugar.
3. Balancea el brazo contrario a la pierna que sube.
4. Coordina brazos y piernas con ritmo.
5. Mantén el movimiento fluido.

Consejo del terapeuta: El balanceo natural de los brazos mejora tu marcha y estabilidad al caminar.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Avanzado

Círculos opuestos



Objetivo

Desafiar la coordinación girando un brazo adelante y el otro atrás.

Indicaciones

- Gira un brazo adelante y el otro atrás.
- Mantén ambos círculos parejos.
- Invierte el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor de hombro.
- Empieza despacio para coordinar.
- Detente ante molestia articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende ambos brazos a los costados.
3. Gira un brazo hacia adelante.
4. Gira el otro hacia atrás al mismo tiempo.
5. Invierte los sentidos a la mitad.

Consejo del terapeuta: Es un reto exigente; empieza muy lento y celebra cada avance de coordinación.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Cuenta y pisa



Objetivo

Combinar el movimiento con el conteo en voz alta para activar cuerpo y mente.

Indicaciones

- Pisa siguiendo un conteo en voz alta.
- Mantén un ritmo constante.
- Coordina la voz con el paso.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres el conteo.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Comienza a marchar suavemente.
3. Cuenta cada paso en voz alta.
4. Mantén el ritmo entre voz y pie.
5. Continúa hasta completar la serie.

Consejo del terapeuta: Contar en voz alta mientras te mueves entrena la atención y la coordinación a la vez.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Manos alternas al frente



Objetivo

Coordinar el movimiento alterno de los brazos hacia el frente.

Indicaciones

- Adelanta una mano y luego la otra.
- Mantén un ritmo parejo.
- Regresa cada mano con control.

Precauciones

- No encorves los hombros.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende una mano hacia el frente.
3. Regrésala mientras adelantas la otra.
4. Alterna las manos con ritmo.
5. Mantén el movimiento fluido.

Consejo del terapeuta: Aumenta la velocidad solo cuando el movimiento sea suave y coordinado.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Golpe suave de talones



Objetivo

Coordinar el apoyo alterno de los talones con un ritmo suave.

Indicaciones

- Toca el suelo con un talón alternando.
- Mantén las puntas apoyadas.
- Sigue un ritmo cómodo.

Precauciones

- No golpees fuerte el talón.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia en el talón.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las puntas apoyadas.
2. Levanta un talón y bájalo tocando el suelo.
3. Alterna con el otro talón.
4. Mantén un ritmo suave.
5. Continúa alternando con control.

Consejo del terapeuta: Un golpe suave y rítmico entrena la coordinación sin cargar las articulaciones.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Seguir un ritmo



Objetivo

Integrar palmas y pisadas siguiendo un ritmo lento para coordinar cuerpo y mente.

Indicaciones

- Palmea y pisa siguiendo un ritmo lento.
- Mantén ambos movimientos sincronizados.
- Aumenta el reto solo si mantienes el compás.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No apures el ritmo.
- Detente ante fatiga o mareo.

Materiales

- Música suave opcional
- No requiere materiales

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Marca un ritmo lento con las palmas.
3. Añade una pisada en cada palma.
4. Sincroniza palmas y pies.
5. Mantén el compás durante la serie.

Consejo del terapeuta: Usa una canción tranquila que conozcas para seguir el ritmo con más facilidad.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Balanceo suave de brazos



Objetivo

Activar los hombros y la circulación con un balanceo relajado de brazos.

Indicaciones

- Mueve los brazos adelante y atrás relajados.
- Mantén un ritmo suave.
- Deja los hombros sueltos.

Precauciones

- No balancees con impulso brusco.
- Mantén el rango cómodo.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate erguido.
2. Deja los brazos sueltos a los costados.
3. Balancéalos suavemente adelante y atrás.
4. Mantén un ritmo relajado.
5. Reduce el movimiento para terminar.

Consejo del terapeuta: Deja que los brazos se muevan como péndulos sueltos, sin tensión.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Rotación de hombros



Objetivo

Lubricar la articulación del hombro con círculos amplios de calentamiento.

Indicaciones

- Gira los hombros en círculos amplios.
- Realiza el movimiento lento.
- Cambia el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si el hombro está rígido.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante chasquidos dolorosos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Gira los hombros hacia atrás en círculos.
4. Hazlos amplios y lentos.
5. Cambia el sentido a la mitad.

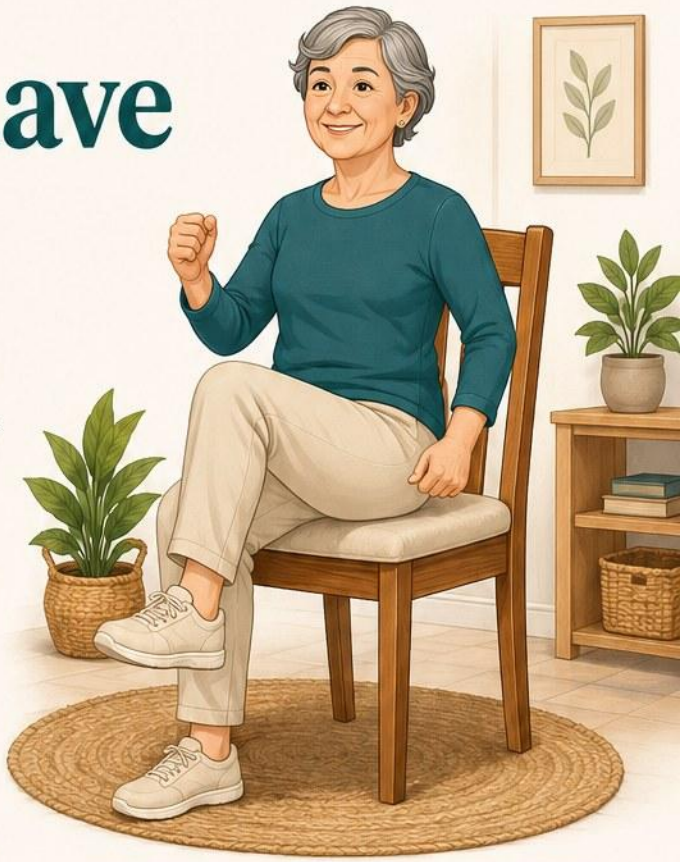
Consejo del terapeuta: Girar hacia atrás abre el pecho y prepara mejor los hombros para el ejercicio.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Marcha suave sentado



Objetivo

Activar la circulación de las piernas con una marcha ligera de inicio.

Indicaciones

- Marcha despacio para activar la circulación.
- Sube las rodillas alternando.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- No aceleres el ritmo.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Sube una rodilla suavemente.
3. Baja el pie y sube la otra rodilla.
4. Mantén un ritmo lento y parejo.
5. Continúa activando las piernas.

Consejo del terapeuta: Una marcha suave al inicio prepara el cuerpo y evita esfuerzos en frío.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Giro de muñecas y tobillos



Objetivo

Movilizar las articulaciones de manos y pies a la vez para calentarlas.

Indicaciones

- Gira muñecas y tobillos al mismo tiempo.
- Realiza círculos lentos.
- Cambia el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si hay rigidez matutina.
- Realiza círculos pequeños al inicio.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con un pie ligeramente elevado.
2. Cierra suavemente los puños.
3. Gira las muñecas y el tobillo a la vez.
4. Cambia el sentido de los giros.
5. Repite con el otro tobillo.

Consejo del terapeuta: Calentar manos y pies juntos ahorra tiempo y despierta las articulaciones pequeñas.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Inclinaciones de cabeza



Objetivo

Movilizar el cuello con inclinaciones laterales suaves de calentamiento.

Indicaciones

- Inclina la cabeza a cada lado suavemente.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No fuerces ni uses las manos.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

PASO A PASO



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Regresa la cabeza al centro.
4. Inclina hacia el otro lado.
5. Alterna con lentitud.

Consejo del terapeuta: Un cuello bien calentado reduce la tensión durante el resto de los ejercicios.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Apertura y cierra de manos



Objetivo

Activar y calentar las manos abriendo y cerrando los dedos.

Indicaciones

- Abre y cierra las manos para activarlas.
- Estira bien los dedos al abrir.
- Mantén el movimiento suave.

Precauciones

- No aprietes fuerte si hay artritis.
- Muévete despacio al inicio.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos.
2. Abre las manos estirando los dedos.
3. Cierra los puños con suavidad.
4. Abre de nuevo separando los dedos.
5. Repite con un ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Es un excelente calentamiento antes de tareas finas como tejer o escribir.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Balanceo de pelvis



Objetivo

Soltar la zona lumbar con basculaciones suaves de la pelvis.

Indicaciones

- Bascula la pelvis para soltar la zona baja.
- Alterna adelante y atrás.
- Mantén el movimiento pequeño.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Realiza el movimiento lento.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Coloca las manos sobre la pelvis.
3. Bascula la pelvis hacia adelante.
4. Llévala hacia atrás redondeando.
5. Alterna con suavidad.

Consejo del terapeuta: Este balanceo prepara la zona lumbar y reduce la rigidez antes de moverte más.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Elevación de talones suave



Objetivo

Activar las pantorrillas y la circulación con elevaciones suaves de talones.

Indicaciones

- Sube y baja los talones despacio.
- Mantén el movimiento controlado.
- Apóyate si haces de pie.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si estás de pie.
- No subas de golpe.
- Detente ante calambres.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con apoyo.
2. Eleva ambos talones subiendo a las puntas.
3. Mantén un instante arriba.
4. Baja los talones con lentitud.
5. Repite con un ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Sentado es un calentamiento seguro; de pie activa aún más la circulación.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Movilidad de cuello



Objetivo

Preparar el cuello moviéndolo en varias direcciones de forma suave.

Indicaciones

- Mueve el cuello arriba, abajo y a los lados.
- Realiza cada movimiento con lentitud.
- Regresa al centro entre cada dirección.

Precauciones

- No hagas círculos completos bruscos.
- Muévete despacio para evitar mareo.
- Detente ante vértigo o dolor.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Baja el mentón hacia el pecho y sube.
3. Inclina la cabeza a cada lado.
4. Gira la cabeza mirando a cada hombro.
5. Regresa al centro con control.

Consejo del terapeuta: Realiza cada dirección por separado en vez de círculos completos, más seguro para el cuello.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Respiración lenta



Objetivo

Bajar el ritmo del cuerpo al finalizar con respiraciones largas y calmadas.

Indicaciones

- Inspira contando y exhala más largo.
- Mantén los hombros relajados.
- Cierra los ojos si te ayuda.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio en un lugar tranquilo.

Materiales

Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inspira por la nariz contando hasta cuatro.
3. Exhala por la boca contando hasta seis.
4. Relaja los hombros con cada exhalación.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta:
Exhalar más largo que la inhalación activa la relajación del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento global de brazos



Objetivo

Relajar y alargar los brazos estirándolos hacia arriba para cerrar la sesión.

Indicaciones

- Estira los brazos arriba y suéltalos.
- Alárgate al inspirar.
- Relaja los brazos al exhalar.

Precauciones

- No arquees la espalda al estirar.
- Sube solo hasta donde no haya dolor.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube ambos brazos hacia el techo.
3. Alárgate estirando al inspirar.
4. Suelta los brazos al exhalar.
5. Repite con lentitud.

Consejo del terapeuta: Acompaña el estiramiento con una respiración profunda para soltar tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Rodar los hombros atrás



Objetivo

Liberar la tensión de los hombros con círculos lentos hacia atrás.

Indicaciones

- Gira los hombros lento hacia atrás.
- Realiza el movimiento amplio y relajado.
- Deja los brazos sueltos.

Precauciones

- No fuerces si el hombro está rígido.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante chasquidos dolorosos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Sube los hombros hacia las orejas.
4. Llévalos hacia atrás y abajo.
5. Repite el círculo con lentitud.

Consejo del terapeuta: Girar hacia atrás relaja los hombros y contrarresta la postura encorvada del día.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello final



Objetivo

Relajar el cuello con un estiramiento suave y respiración tranquila al cierra.

Indicaciones

- Inclina la cabeza y respira tranquilo.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con suavidad.

Precauciones

- No empujes la cabeza con la mano.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo u hormigueo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Respira tranquilo manteniendo el estiramiento.
4. Regresa la cabeza al centro.
5. Cambia de lado con suavidad.

Consejo del terapeuta:
Acompaña el estiramiento con respiraciones lentas para relajar el cuello al final.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Aflojar las manos



Objetivo

Soltar la tensión de las manos sacudiéndolas suavemente.

Indicaciones

- Sacude las manos con suavidad.
- Deja las muñecas sueltas.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- No sacudas con fuerza brusca.
- Detente ante dolor en la muñeca.
- Realiza el movimiento relajado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie relajado.
2. Levanta las manos frente a ti.
3. Sacude las manos con suavidad.
4. Deja las muñecas sueltas y flojas.
5. Baja las manos y relaja.

Consejo del terapeuta: Imagina que sacudes gotas de agua de las manos para soltar toda la tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de piernas sentado



Objetivo

Relajar y alargar las piernas extendiéndolas al finalizar la sesión.

Indicaciones

- Estira las piernas y relaja los pies.
- Mantén las rodillas suaves.
- Respira con calma.

Precauciones

- No bloquees las rodillas al estirar.
- Detente ante calambres.
- Realiza el movimiento suave.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Extiende ambas piernas al frente.
3. Deja los talones apoyados en el piso.
4. Relaja los pies y las piernas.
5. Respira con calma unos segundos.

Consejo del terapeuta: Extender las piernas al final ayuda a descansar y a soltar la tensión acumulada.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Balanceo relajado



Objetivo

Soltar los brazos y los hombros con un balanceo suelto y calmado.

Indicaciones

- Balancea los brazos sueltos junto al cuerpo.
- Mantén un ritmo lento.
- Deja los hombros relajados.

Precauciones

- No balancees con impulso brusco.
- Mantén el rango cómodo.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate relajado.
2. Deja los brazos sueltos a los costados.
3. Balancéalos suavemente junto al cuerpo.
4. Mantén un ritmo lento y calmado.
5. Reduce el movimiento para terminar.

Consejo del terapeuta: Deja que los brazos cuelguen como péndulos flojos para relajar los hombros.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Soltar la espalda



Objetivo

Relajar la espalda redondeándola suavemente al cerrar la sesión.

Indicaciones

- Redondea la espalda dejándola caer.
- Relaja la cabeza y el cuello.
- Sube despacio al terminar.

Precauciones

- Sube lento para evitar mareo.
- No bajes con impulso.
- Detente ante vértigo.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados.
2. Redondea la espalda hacia adelante.
3. Deja caer los brazos y la cabeza.
4. Relaja unos segundos respirando.
5. Sube enrollando la espalda con lentitud.

Consejo del terapeuta: Sube siempre despacio, vértebra por vértebra, para no marearte al incorporarte.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Cerrar los ojos y respirar



Objetivo

Alcanzar un estado de calma cerrando los ojos y respirando conscientemente.

Indicaciones

- Cierra los ojos y respira con calma.
- Concéntrate en cada respiración.
- Relaja todo el cuerpo.

Precauciones

- Hazlo sentado por seguridad.
- No fuerces respiraciones profundas.
- Detente ante mareo.

Materiales

- Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Cierra los ojos suavemente.
3. Inspira lento por la nariz.
4. Exhala despacio soltando la tensión.
5. Repite concentrándote en la respiración.

Consejo del terapeuta:
Dedica este momento a notar cómo el cuerpo se relaja con cada exh

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de todo el cuerpo



Objetivo

Cerrar la sesión alargando brazos y piernas para relajar todo el cuerpo.

Indicaciones

- Estira brazos y piernas alargándote.
- Alárgate al inspirar.
- Relájate al exhalar.

Precauciones

- No fuerces el estiramiento.
- Detente ante calambres.
- Mantén la respiración fluida.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Estira los brazos hacia el techo.
3. Extiende las piernas al frente.
4. Alárgate todo lo que puedas al inspirar.
5. Suelta y relaja al exhalar.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento global final deja una sensación de bienestar y cierra completo.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Marcha de activación



Objetivo

Iniciar la rutina activando la circulación y preparando las piernas.

Indicaciones

- Marcha sentado o de pie para empezar.
- Sube las rodillas alternando.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres el ritmo al inicio.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate erguido.
2. Comienza a marchar suavemente.
3. Sube cada rodilla alternando.
4. Acompaña con los brazos si puedes.
5. Mantén el ritmo para entrar en calor.

Consejo del terapeuta:
Empieza suave; esta marcha prepara todo el cuerpo para la rutina completa.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Sentadilla suave a la silla



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos con un patrón funcional dentro de la rutina.

Indicaciones

- Baja a rozar la silla y sube con control.
- Empuja con los talones.
- Mantén el pecho erguido.

Precauciones

- Ten la silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta del pie.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales



Silla estable detrás.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la silla detrás de ti.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hacia atrás.
4. Roza la silla sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones y sube.

Consejo del terapeuta: Extiende los brazos al frente al bajar para equilibrarte mejor.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Elevación de brazos combinada



Objetivo

Trabajar los hombros combinando la elevación al frente y a los lados.

Indicaciones

- Sube los brazos al frente y luego a los lados.
- Baja con control entre cada fase.
- Mantén los hombros abajo.

Precauciones

- No subas más allá de donde no haya dolor.
- Evita encoger el cuello.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube ambos brazos al frente.
3. Bájalos a los costados.
4. Súbelos hacia los lados hasta los hombros.
5. Bájalos con control y repite.

Consejo del terapeuta: Combinar direcciones trabaja todo el hombro y suma variedad a la rutina.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Giro de tronco de pie



Objetivo

Movilizar la columna de pie con giros suaves dentro de la rutina.

Indicaciones

- Gira el tronco con los brazos relajados.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso brusco.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante dolor lumbar o mareo.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de la cadera.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Deja que los brazos acompañen el giro.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén las caderas al frente y los pies firmes para girar solo el tronco.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Rodilla alta alterna



Objetivo

Trabajar la cadera y el equilibrio elevando las rodillas con ritmo.

Indicaciones

- Sube las rodillas alternando con ritmo.
- Mantén el tronco erguido.
- Sujétate si es necesario.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No subas tan alto que pierdas el eje.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Sube una rodilla al frente.
3. Baja el pie con control.
4. Sube la rodilla contraria.
5. Alterna con un ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Elevar bien las rodillas mejora tu marcha y te ayuda a evitar tropiezos.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Remo de cierra sin peso



Objetivo

Fortalecer la espalda alta juntando los omóplatos para cerrar la parte de fuerza.

Indicaciones

- Lleva los codos atrás juntando los omóplatos.
- No subas los hombros a las orejas.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- Mantén el cuello relajado.
- No arquees la zona lumbar.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende los brazos al frente.
3. Tira de los codos hacia atrás.
4. Junta los omóplatos con firmeza.
5. Regresa los brazos al frente.

Consejo del terapeuta:
Imagina apretar un lápiz entre los omóplatos para activar bien la espalda.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Avanzado

Equilibrio en un pie



Objetivo

Entrenar el equilibrio sobre una pierna como parte de la rutina completa.

Indicaciones

- Sostén un pie con apoyo cercano.
- Fija la mirada al frente.
- Cambia de pierna al terminar.

Precauciones

- Ten siempre una silla o pared al alcance.
- No cierres los ojos al inicio.
- Detente ante mareo o inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en una pierna.
3. Levanta ligeramente el otro pie.
4. Sostén el equilibrio mirando al frente.
5. Apoya el pie y cambia de lado.

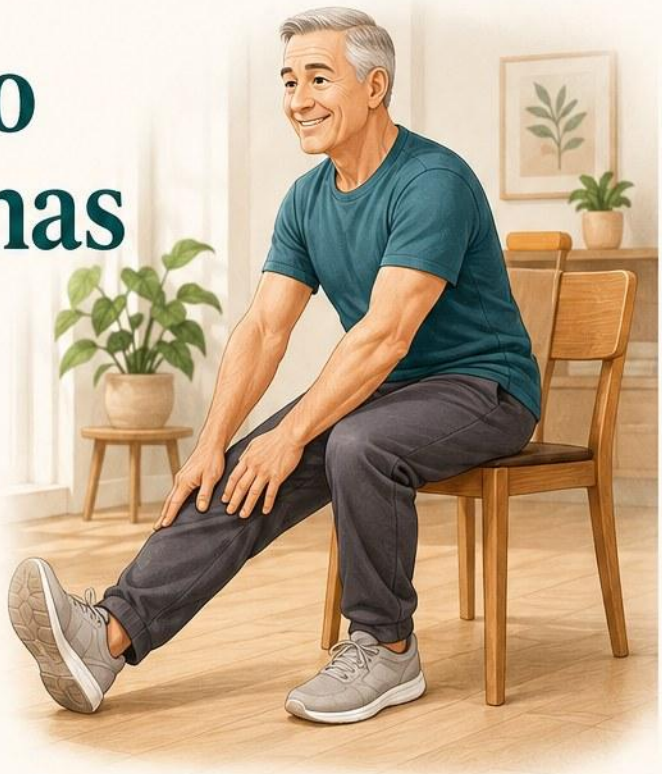
Consejo del terapeuta: Fija la vista en un punto quieto de la pared para estabilizarte mejor.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Estiramiento final de piernas



Objetivo

Estirar pantorrilla y muslo posterior para relajar las piernas al cerrar.

Indicaciones

- Estira la pantorrilla y el muslo posterior.
- Mantén la espalda recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No rebotes durante el estiramiento.
- Estírate solo hasta sentir tensión leve.
- Detente ante dolor agudo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla.
2. Estira una pierna al frente con el talón apoyado.
3. Flexiona el pie hacia ti para la pantorrilla.
4. Inclina el tronco al frente con la espalda recta.
5. Mantén y cambia de pierna.

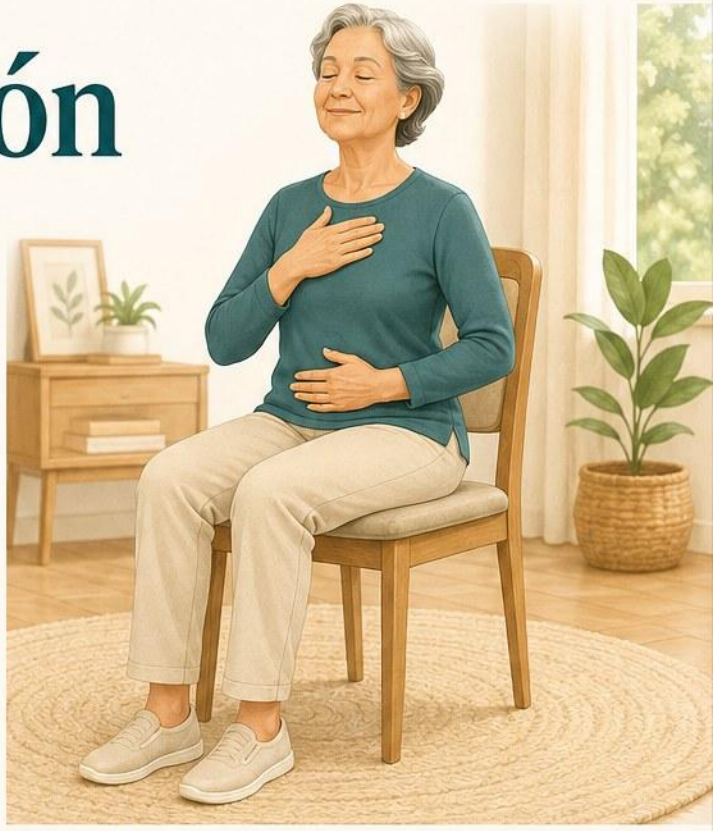
Consejo del terapeuta: Un buen estiramiento final reduce la rigidez y la sensación de piernas cansadas.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Respiración de cierra



Objetivo

Cerrar la rutina bajando el ritmo con respiraciones profundas y calmadas.

Indicaciones

- Respira profundo para terminar la rutina.
- Alarga la exhalación.
- Relaja todo el cuerpo.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy largas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio sentado si lo prefieres.

Materiales

Silla cómoda.

Paso a paso



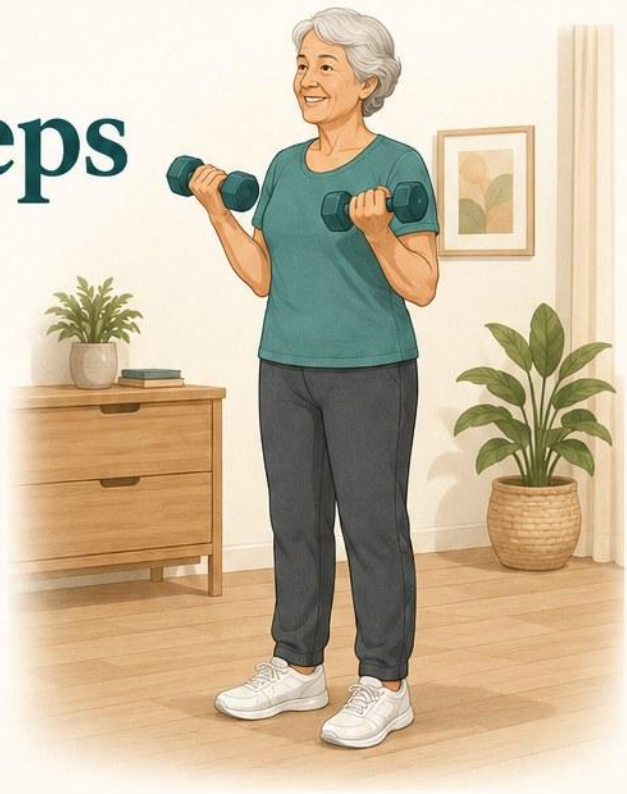
1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inspira lento por la nariz.
3. Llena el pecho y el abdomen de aire.
4. Exhala despacio soltando la tensión.
5. Repite unas veces para cerrar.

Consejo del terapeuta:
Termina siempre con respiraciones calmadas para dejar el cuerpo relajado y en equilibrio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Curl de bíceps



Objetivo

Fortalecer el bíceps para facilitar tareas cotidianas como cargar bolsas o levantar objetos.

Indicaciones

- Mantén los codos pegados al costado del cuerpo durante todo el movimiento.
- Sube el peso en dos tiempos y bájalo en tres para controlar la fase excéntrica.
- Respira exhalando al subir e inhalando al bajar.

Precauciones

- Evita balancear el tronco para impulsar el peso.
- Suspende el ejercicio si sientes dolor en el codo o la muñeca.
- Comienza con un peso liviano y aumenta solo cuando el movimiento sea cómodo.

Materiales



Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta y los pies al ancho de las caderas.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante.
3. Flexiona los codos elevando las mancuernas hacia los hombros.
4. Haz una breve pausa arriba contrayendo el bíceps.
5. Baja las mancuernas de forma lenta y controlada hasta extender los brazos.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostienes un vaso lleno para mantener las muñecas firmes y estables.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Extensiôn de tríceps



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo para mejorar la fuerza al empujar objetos.

Indicaciones

- Mantén el brazo superier inmóvil y pegado a la cabeza.
- Solo se mueve el antebrazo, subiendo y bajando el peso.
- Contrae el abdomen para proteger la zona lumbar.

Precauciones

- No arquees la espalda al llevar el peso arriba.
- Usa una carga que puedas controlar en todo el recorrido.
- Detente ante cualquier molestia en el hombro.

Materiales

Una mancuerna liviana.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta sosteniendo una mancuerna con ambas manos.
2. Lleva el peso por encima de la cabeza con los brazos extendidos.
3. Flexiona los codos bajando la mancuerna detrás de la nuca.
4. Estira los codos elevando el peso nuevamente hacia arriba.
5. Repite el movimiento manteniendo los codos apuntando al frente.

Consejo del terapeuta: Mantén la mirada al horizonte para conservar el cuello alineado y relajado.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Martillo alterno



Objetivo

Trabajar el bíceps y el antebrazo con un agarra que cuida las muñecas.

Indicaciones

- Mantén las palmas enfrentadas entre sí durante todo el ejercicio.
- Alterna un brazo por vez con ritmo pausado.
- Conserva los hombros relajados y hacia atrás.

Precauciones

- No encojas los hombros hacia las orejas al subir el peso.
- Evita girar la muñeca durante el movimiento.
- Interrumpe si aparece hormigueo en las manos.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y la espalda erguida.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas mirándose entre sí.
3. Flexiona un codo subiendo la mancuerna hacia el hombro.
4. Baja ese brazo con control mientras subes el otro.
5. Continúa alternando de forma fluida y sin balanceos.

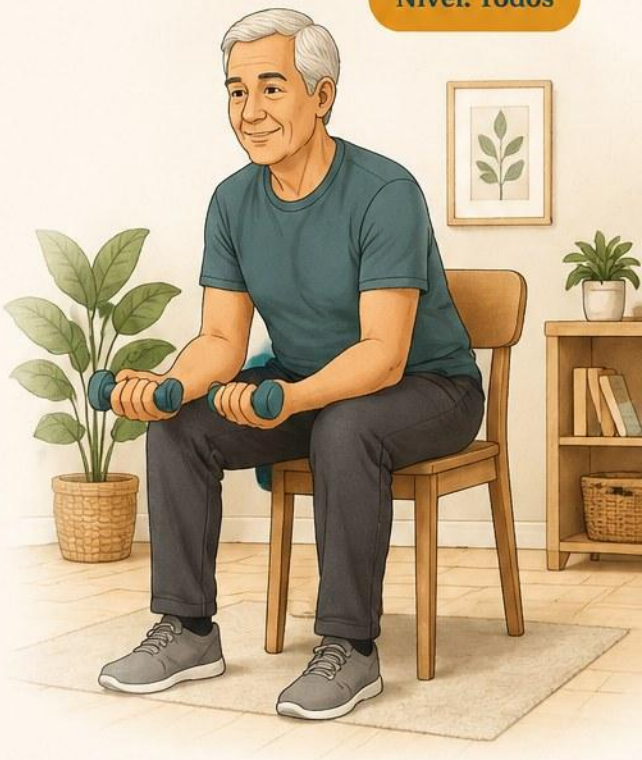
Consejo del terapeuta: Cuenta en voz baja cada repetición para mantener un ritmo constante y parejo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Curl de muñeca



Objetivo

Reforzar la muñeca y el antebrazo para mejorar el agarra en actividades diarias.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
- Mueve únicamente las muñecas, sin levantar los antebrazos.
- Realiza el recorrido completo de forma lenta.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano para no forzar la articulación.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.
- No aprietes las mancuernas con fuerza excesiva.

Materiales

- Un par de mancuernas muy livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
2. Deja que las muñecas sobresalgan por delante de las rodillas.
3. Baja lentamente las manos dejando descender un poco el peso.
4. Flexiona las muñecas elevando las mancuernas hacia ti.
5. Regresa con control a la posición inicial.

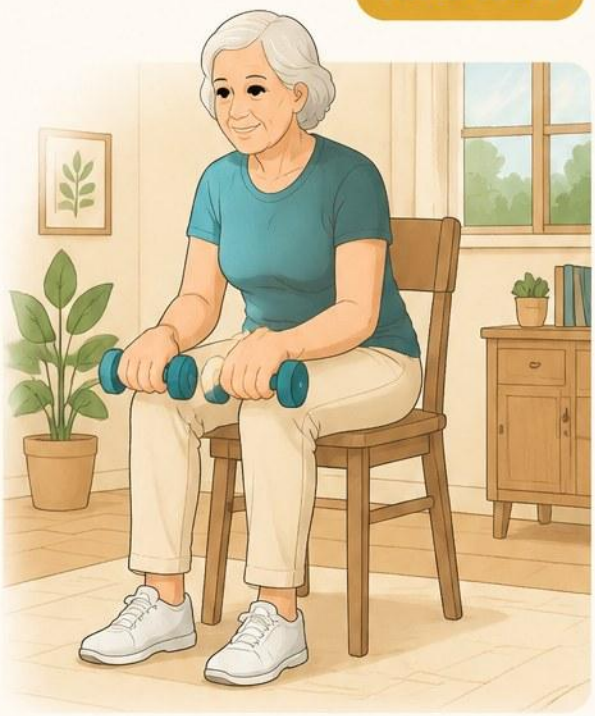
Consejo del terapeuta: Mantén los codos quietos para que el esfuerzo se concentre en las muñecas.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Extensión de muñeca



Objetivo

Equilibrar la fuerza del antebrazo trabajando los músculos que extienden la muñeca.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
- Eleva el dorso de la mano de manera controlada.
- Mantén el resto del brazo completamente inmóvil.

Precauciones

- Elige una carga mínima para cuidar los tendones.
- Suspende ante cualquier molestia en la articulación.
- No realices movimientos bruscos ni rebotes.

Materiales

- Un par de mancuernas muy livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
2. Deja que las muñecas queden por delante de las rodillas.
3. Baja las manos permitiendo que el peso descienda suavemente.
4. Extiende las muñecas subiendo el dorso de la mano hacia arriba.
5. Regresa despacio a la posición de partida.

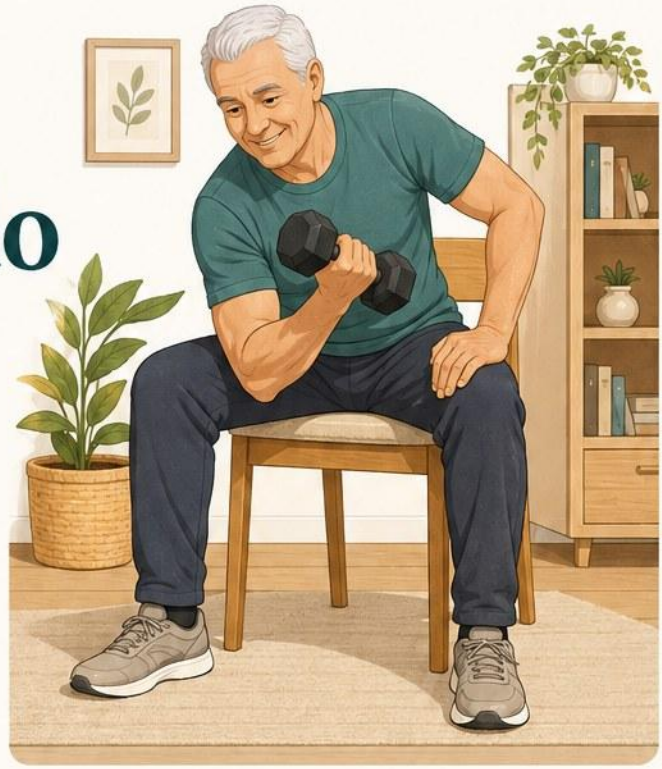
Consejo del terapeuta: Realiza este ejercicio después del curl de muñeca para equilibrar ambos lados del antebrazo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Intermedio

Curl concentrado



Objetivo

Aislar el trabajo del bíceps para ganar fuerza de forma focalizada y segura.

Indicaciones

- Apoya el codo en la cara interna del muslo para estabilizar el brazo.
- Sube el peso concentrando la tensión en el bíceps.
- Baja siempre con control sin dejar caer la mancuerna.

Precauciones

- No inclines el tronco de golpe para ayudarte.
- Evita bloquear el codo con fuerza al estirar.
- Detente si sientes dolor en el interior del codo.

Materiales

- Una mancuerna liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con las piernas abiertas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
2. Toma una mancuerna con una mano y apoya ese codo en la parte interna del muslo.
3. Deja el brazo extendido hacia abajo como punto de partida.
4. Flexiona el codo subiendo la mancuerna hacia el hombro.
5. Baja despacio y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta:
Mira el bíceps trabajar para mejorar la conexión mente-músculo en cada repetición.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Patada de tríceps



Objetivo

Fortalecer el tríceps con un movimiento que también trabaja la estabilidad del tronco.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
- Mantén el brazo superior pegado al costado y paralelo al piso.
- Estira el codo llevando el peso hacia atrás.

Precauciones

- Apóyate en una silla si necesitas más estabilidad.
- No redondees la espalda al inclinarte.
- Usa poco peso para no forzar el hombro.

Materiales

- Una mancuerna liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y apoya una mano sobre el respaldo.
2. Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
3. Lleva el codo del brazo libre hacia atrás, pegado al costado.
4. Estira el codo llevando la mancuerna hacia atrás hasta alinear el brazo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello alineado con la espalda mirando ligeramente hacia el piso.

Nivel: Todos

Curl sentado



Objetivo

Fortalecer ambos brazos desde una posición estable que reduce la carga sobre las piernas.

Indicaciones

- Siéntate bien atrás en la silla con la espalda apoyada.
- Sube ambas mancuernas al mismo tiempo de forma controlada.
- Mantén los codos cerca del cuerpo en todo momento.

Precauciones

- No uses el respaldo para impulsarte con el tronco.
- Evita subir el peso a tirones.
- Detente si notas fatiga excesiva en los brazos.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies bien plantados en el piso.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante.
3. Flexiona ambos codos subiendo las mancuernas hacia los hombros.
4. Haz una pausa breve contrayendo los bíceps.
5. Baja los dos brazos de manera lenta y simultánea.

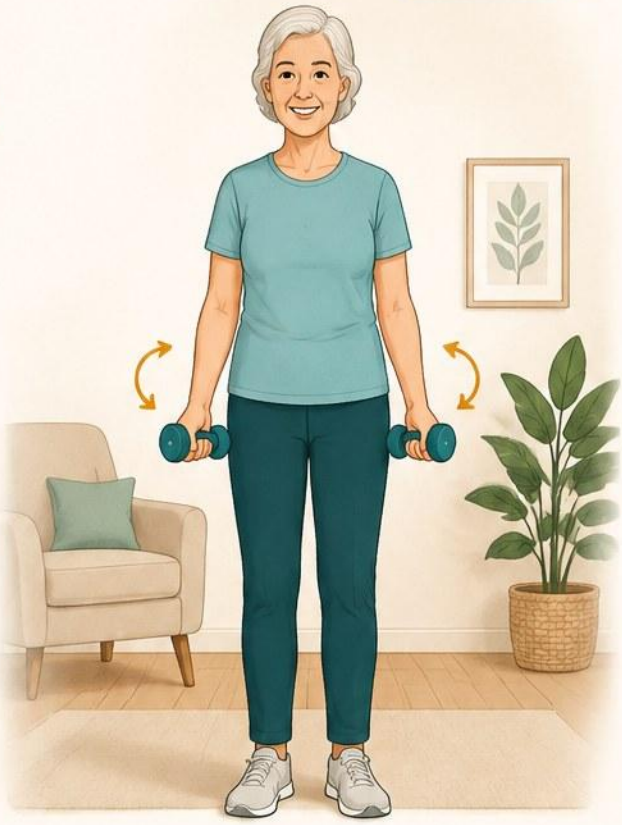
Consejo del terapeuta: Esta versión sentada es ideal si buscas mayor estabilidad o te cansas de pie.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Rotación de antebrazo



Objetivo

Mejorar la movilidad y el control del antebrazo para girar picaportes o llaves.

Indicaciones

- Deja los brazos colgando relajados a los costados.
- Gira las muñecas llevando las palmas de adelante hacia atrás.
- Realiza el giro de forma suave y continua.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano para no tensionar la muñeca.
- No fuerces el rango de giro si sientes resistencia.
- Suspende ante cualquier molestia articular.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



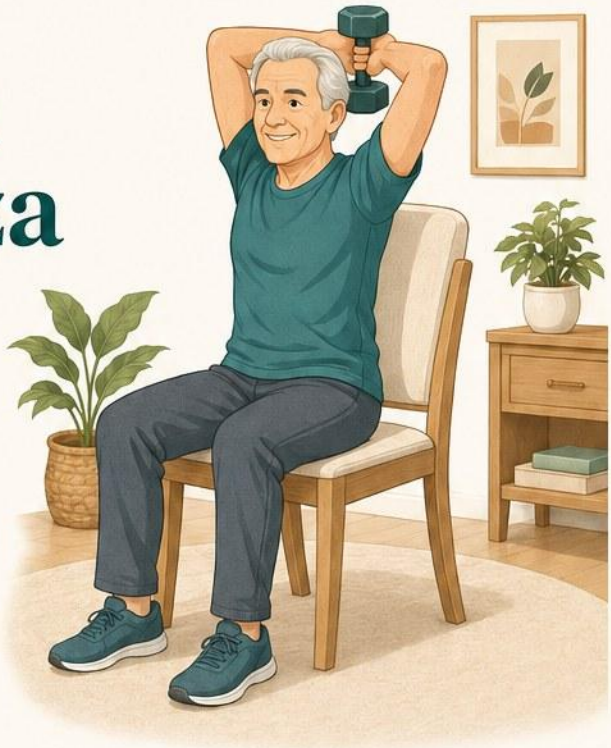
1. Ponte de pie con los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia atrás.
3. Gira lentamente las muñecas hasta que las palmas miren adelante.
4. Vuelve a girar hasta que las palmas apunten hacia atrás.
5. Repite el giro completo de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Concentra el movimiento en el antebrazo sin mover los codos ni los hombros.

Mancuernas: brazos

Nivel: Avanzado

Extensión sobre cabeza



Objetivo

Ganar fuerza en el tríceps trabajando el brazo en su recorrido completo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Sostén una mancuerna con ambas manos por detrás de la nuca.
- Mantén los codos apuntando hacia adelante y arriba.
- Extiende los brazos sin bloquear los codos de golpe.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para proteger la espalda.
- Evita si tienes molestias en los hombros.
- Usa una carga moderada que puedas controlar arriba.

Materiales



Una mancuerna liviana



Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Toma una mancuerna con ambas manos y llévala detrás de la nuca.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia el techo.
4. Estira los brazos elevando el peso por encima de la cabeza.
5. Baja despacio flexionando los codos hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen firme para evitar que la espalda se arquee al subir el peso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación frontal



Objetivo

Fortalecer la parte anterior del hombro para elevar objetos hacia adelante con seguridad.

Indicaciones

- Sube las mancuernas al frente hasta la altura de los hombros.
- Mantén una ligera flexión en los codos durante el recorrido.
- Controla el descenso sin dejar caer el peso.

Precauciones

- No superes la altura de los hombros al elevar.
- Evita arquear la espalda para impulsar el peso.
- Detente si aparece molestia en la articulación del hombro.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y la espalda recta.
2. Toma una mancuerna en cada mano frente a los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Eleva ambos brazos al frente hasta la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve manteniendo los brazos casi extendidos.
5. Baja las mancuernas lentamente hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen activo para que el tronco no se balancee al subir el peso.

Mancuernas: hombros

Nivel: Intermedio

Elevación lateral



Objetivo

Trabajar la parte media del hombro para mejorar la fuerza al abrir los brazos.

Indicaciones

- Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
- Conserva una leve flexión en los codos.
- Baja con control resistiendo la bajada.

Precauciones

- No levantes los brazos por encima de los hombros.
- Evita encoger el cuello al elevar el peso.
- Usa cargas livianas para cuidar la articulación.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos a los costados y las palmas hacia el cuerpo.
2. Toma una mancuerna en cada mano con los codos levemente flexionados.
3. Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
4. Mantén la posición un instante sin encoger los hombros.
5. Baja los brazos despacio hasta el punto de partida.

Consejo del terapeuta: Imagina que vas vertiendo agua con las manos para no elevar demasiado los codos.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: hombros

Nivel: Avanzado

Press de hombros



Objetivo

Fortalecer los hombros y los brazos para alcanzar y guardar objetos en alturas.

Indicaciones

- Comienza con las mancuernas a la altura de las orejas.
- Empuja el peso hacia arriba sin bloquear los codos por completo.
- Baja de forma controlada hasta la posición inicial.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para dar apoyo a la espalda.
- Evita si tienes limitaciones importantes de hombro.
- No arquees la zona lumbar al empujar hacia arriba.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Sube las mancuernas hasta la altura de las orejas con las palmas al frente.
3. Empuja el peso hacia arriba extendiendo los brazos sin bloquear los codos.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Baja las mancuernas con control hasta la altura de las orejas.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas hacia arriba para acompañar el esfuerzo con la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Encogimiento de hombros



Objetivo

Fortalecer el trapecio para aliviar la tensión y mejorar la postura de los hombros.

Indicaciones

- Deja los brazos relajados con las mancuernas a los costados.
- Eleva los hombros hacia las orejas de forma controlada.
- Baja los hombros lentamente hasta relajarlos.

Precauciones

- No gires los hombros en círculos con peso.
- Evita tensar el cuello durante el movimiento.
- Detente si sientes rigidez en la nuca.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos extendidos a los lados sosteniendo las mancuernas.
2. Mantén los brazos rectos y relajados sin flexionar los codos.
3. Eleva los hombros llevándolos hacia las orejas.
4. Haz una pausa breve arriba apretando el trapecio.
5. Baja los hombros despacio hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Después de terminar, mueve suavemente el cuello de lado a lado para relajar la zona.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Remo al mentón



Objetivo

Trabajar hombros y parte alta de la espalda para mejorar la fuerza de tirón.

Indicaciones

- Sube las mancuernas cerca del cuerpo hasta la altura del pecho.
- Lleva los codos hacia arriba y afuera al elevar.
- Mantén las mancuernas próximas al torso durante el recorrido.

Precauciones

- No subas los codos por encima de los hombros.
- Evita el ejercicio si tienes molestias de hombro.
- Usa poco peso para respetar la articulación.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con las mancuernas apoyadas frente a los muslos.
2. Toma las mancuernas con las palmas hacia el cuerpo, casi juntas.
3. Sube el peso cerca del torso llevando los codos hacia arriba.
4. Detente cuando las manos lleguen a la altura del pecho.
5. Baja las mancuernas de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta:
Guía el movimiento con los codos, no con las manos, para proteger los hombros.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: hombros

Nivel: Intermedio

Rotación externa



Objetivo

Fortalecer el manguito rotador para dar estabilidad y salud al hombro.

Indicaciones

- Mantén el codo pegado al costado y flexionado a noventa grados.
- Gira el antebrazo hacia afuera de manera lenta.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano en este ejercicio de precisión.
- No separes el codo del cuerpo al girar.
- Detente si sientes pinchazos en el hombro.

Materiales

Una mancuerna muy liviana.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate con el codo pegado al costado del cuerpo.
2. Flexiona el codo a noventa grados con el antebrazo hacia adelante.
3. Toma la mancuerna con la palma hacia el ombligo.
4. Gira el antebrazo hacia afuera manteniendo el codo fijo.
5. Vuelve despacio al centro y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: Coloca una toalla enrollada entre el codo y el costado para mantenerlo pegado.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Vuelo posterior



Objetivo

Fortalecer la parte posterior del hombro y la espalda alta para mejorar la postura.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Abre los brazos hacia los lados juntando los omóplatos.
- Baja el peso con control sin dejarlo caer.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Apóyate en una silla si necesitas estabilidad.
- Usa cargas livianas para cuidar los hombros.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1 Siéntate en el borde de una silla con los pies bien plantados.

2 Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.

3 Deja los brazos colgando con las palmas enfrentadas.

4 Abre los brazos hacia los lados juntando los omóplatos.

5 Baja las mancuernas despacio hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Imagina que aprietas una hoja de papel entre los omóplatos al abrir los brazos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Press Arnold



Objetivo

Trabajar el hombro en todo su rango combinando rotación y empuja hacia arriba.

Indicaciones

- Comienza con las palmas mirando hacia ti a la altura del pecho.
- Rota las muñecas mientras empujas el peso hacia arriba.
- Invierte el giro al bajar de forma controlada.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para mayor seguridad.
- Evita si tienes molestias o rigidez en los hombros.
- Usa un peso liviano por la complejidad del movimiento.

Materiales

Un par de mancuernas livianas

Una silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y las mancuernas frente al pecho.
2. Comienza con las palmas mirando hacia tu cara y los codos flexionados.
3. Empuja las mancuernas hacia arriba girando las palmas hacia afuera.
4. Termina con los brazos casi extendidos y las palmas al frente.
5. Baja invirtiendo el giro hasta volver frente al pecho.

Consejo del terapeuta: Practica primero el giro sin peso para dominar la coordinación del movimiento.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación en diagonal



Objetivo

Fortalecer el hombro en un patrón diagonal similar a muchos gestos cotidianos.

Indicaciones

- Sube una mancuerna cruzando desde *la cadera opuesta hacia arriba.*
- *Sigue una línea diagonal hasta la altura del hombro.*
- Baja siguiendo el mismo recorrido con control.

Precauciones

- No superes la altura del hombro al elevar.
- Mantén el tronco firme sin rotar de más.
- Usa poco peso para cuidar la articulación.

Materiales

Una mancuerna liviana.

Paso a paso



1. Ponte de pie con una mancuerna sostenida frente a la cadera.
2. Cruza ligeramente la mano hacia el lado opuesto del cuerpo.
3. Eleva el brazo en diagonal hacia arriba y afuera.
4. Detente a la altura del hombro con el brazo casi extendido.
5. Baja siguiendo la misma línea y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta:
Piensa en dibujar una banda cruzada de un lado al otro para guiar la diagonal.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Círculos de hombro



Objetivo

Mejorar la movilidad del hombro y activar la articulación de forma suave.

Indicaciones

- Dibuja círculos pequeños con los brazos apenas separados del cuerpo.
- Mantén el movimiento lento y controlado en todo momento.
- Alterna círculos hacia adelante y hacia atrás.

Precauciones

- Usa mancuernas muy livianas o realízalo sin peso al inicio.
- No hagas círculos amplios ni rápidos.
- Detente si sientes chasquidos dolorosos.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos ligeramente separados del cuerpo.
2. Toma una mancuerna liviana en cada mano con las palmas hacia el cuerpo.
3. Dibuja círculos pequeños hacia adelante con ambos brazos.
4. Realiza varios círculos y luego invierte la dirección hacia atrás.
5. Mantén el ritmo lento y los hombros relajados.

Consejo del terapeuta: Usa este ejercicio como calentamiento antes de trabajar los hombros con más peso.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Intermedio

Sentadilla con peso



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos para levantarse de la silla con más facilidad.

Indicaciones

- Baja las caderas como si fueras a sentarte en una silla.
- Mantén las rodillas alineadas con la punta de los pies.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Usa cargas livianas y detente si duelen las rodillas.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una silla con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén una mancuerna en cada mano a los costados del cuerpo.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Desciende hasta rozar la silla manteniendo la espalda recta.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido y la mirada al f
para cuidar la postura de la espalda.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Zancada asistida



Objetivo

Mejorar la fuerza y el equilibrio de las piernas trabajando una a la vez.

Indicaciones

- Avanza un paso y baja la rodilla trasera hacia el piso.
- Mantén el tronco erguido durante el descenso.
- Empuja con la pierna delantera para regresar.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para no perder el equilibrio.
- No dejes que la rodilla delantera pase la punta del pie.
- Reduce el rango si sientes inestabilidad.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una mano apoyada en el respaldo.
2. Sostén una mancuerna en la mano libre a un costado.
3. Da un paso al frente con una pierna manteniendo el tronco erguido.
4. Baja la rodilla trasera hacia el piso sin tocarlo.
5. Empuja con la pierna delantera para volver y repite por lado.

Consejo del terapeuta: Comienza con pasos cortos y ve ampliando la zancada a medida que ganes confianza.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Elevación de talones



Objetivo

Fortalecer los gemelos para mejorar el equilibrio y el impulso al caminar.

Indicaciones

- Sube sobre las puntas de los pies de forma controlada.
- Mantén el cuerpo erguido y estable durante el ascenso.
- Baja los talones despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para mayor estabilidad.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Usa poco peso si el equilibrio es un desafío.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla sosteniendo una mancuerna en cada mano.
2. Apoya una mano en el respaldo si necesitas más equilibrio.
3. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
4. Haz una pausa breve arriba manteniendo la estabilidad.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Mira un punto fijo al frente para mantener el equilibrio mientras subes.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Peso muerto suave



Objetivo

Fortalecer la parte posterior de las piernas y la espalda baja de forma segura.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante desde las caderas, no desde la cintura.
- Mantén la espalda recta y las rodillas apenas flexionadas.
- Sube apretando los glúteos para volver a la vertical.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Baja solo hasta donde puedas mantener la espalda recta.
- Usa cargas livianas para proteger la zona lumbar.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una mancuerna en cada mano.
2. Mantén las mancuernas cerca de los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando las caderas hacia atrás.
4. Baja las mancuernas por delante de las piernas con la espalda recta.
5. Sube apretando los glúteos hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Imagina que cierras una puerta con los glúteos al volver a la posición vertical.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Sentadilla a silla



Objetivo

Practicar el gesto de sentarse y levantarse con fuerza y control añadiendo carga ligera.

Indicaciones

- Baja hasta rozar la silla sin dejarte caer sobre ella.
- Controla el descenso durante todo el recorrido.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Usa una silla estable y sin ruedas.
- No te desplomes sobre el asiento al bajar.
- Comienza sin peso si recién empiezas.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie de espaldas a una silla con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén una mancuerna liviana en cada mano a los costados.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Toca apenas el asiento con los glúteos sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta:
Controlar el descenso es tan importante como la subida para fortalecer las piernas.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Paso lateral



Objetivo

Trabajar la cara interna y externa de las piernas para mejorar la estabilidad lateral.

Indicaciones

- Da un paso amplio hacia el costado flexionando esa rodilla.
- Mantén el tronco erguido durante el desplazamiento.
- Empuja para volver al centro con control.

Precauciones

- Asegúrate de tener espacio libre a los lados.
- No dejes que la rodilla se venza hacia adentro.
- Usa poco peso para mantener el equilibrio.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos y una mancuerna en cada mano.
2. Da un paso amplio hacia un costado con una pierna.
3. Flexiona esa rodilla bajando las caderas mientras la otra pierna queda estirada.
4. Empuja con la pierna flexionada para volver al centro.
5. Repite hacia el otro lado alternando las piernas.

Consejo del terapeuta: Mantén la punta de los pies mirando al frente durante todo el paso lateral.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Elevación de rodilla



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera para levantar mejor la pierna al caminar o subir escalones.

Indicaciones

- Sube la rodilla hacia el pecho de forma controlada.
- Mantén el tronco erguido sin inclinarte hacia atrás.
- Baja el pie despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla para conservar el equilibrio.
- No balancees la pierna con impulso.
- Reduce la altura si sientes tirón en la cadera.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una mano en el respaldo.
2. Sostén una mancuerna en la mano libre a un costado.
3. Eleva una rodilla hacia el pecho manteniendo el tronco erguido.
4. Haz una pausa breve arriba con la rodilla flexionada.
5. Baja el pie con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Contrae el abdomen al subir la rodilla para dar mayor estabilidad al tronco.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Puente con peso



Objetivo

Fortalecer glúteos y espalda baja añadiendo una carga suave sobre la cadera.

Indicaciones

- Eleva la cadera apretando los glúteos hasta alinear el cuerpo.
- Mantén una mancuerna apoyada sobre la pelvis con las manos.
- Baja la cadera despacio sin dejarla caer.

Precauciones

- Realízalo sobre una superficie firme y acolchada.
- No arquees en exceso la zona lumbar al subir.
- Usa un peso liviano y sostenlo con firmeza.

Materiales



Una mancuerna liviana



Una colchoneta

Paso a paso



1 Recuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados.

2 Coloca una mancuerna sobre la pelvis sujetándola con ambas manos.

3 Aprieta los glúteos y eleva la cadera hacia el techo.

4 Detente cuando el cuerpo forme una línea desde rodillas a hombros.

5 Baja la cadera lentamente hasta rozar el piso.

Consejo del terapeuta:
Presiona los talones contra el piso para activar mejor los glúteos al subir.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Marcha con peso



Objetivo

Activar la circulación y trabajar la resistencia de las piernas de forma continua.

Indicaciones

- Marcha en el lugar elevando las rodillas de manera cómoda.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Balancea los brazos de forma natural con las mancuernas.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allá de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una mancuerna en cada mano.
2. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
3. Acompaña el movimiento con un balanceo natural de los brazos.
4. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.
5. Reduce el ritmo de forma gradual antes de detenerte.

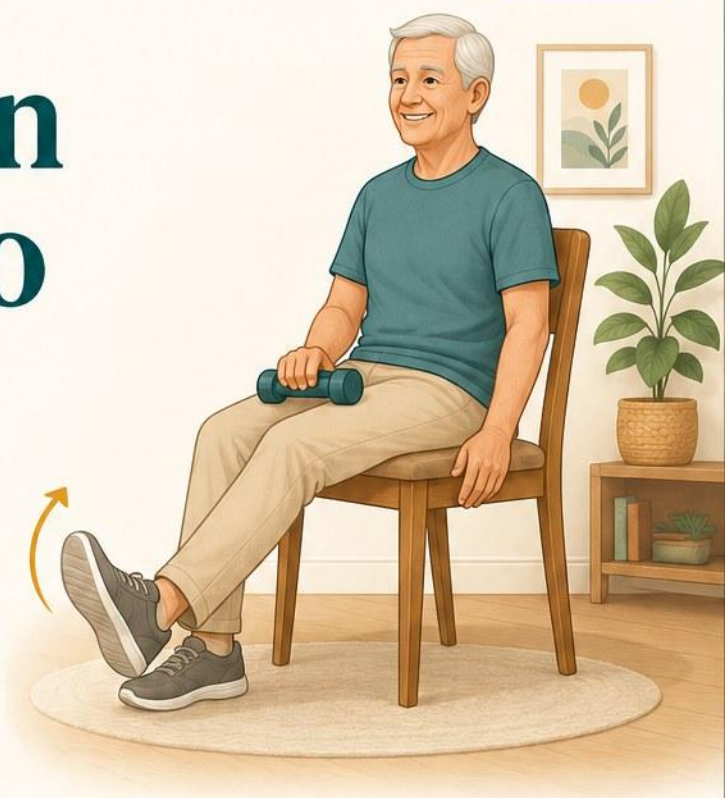
Consejo del terapeuta: Respira de forma regular y detente si sientes fatiga para retomar cuando estés listo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Extensión de tobillo



Objetivo

Fortalecer y movilizar el tobillo para mejorar el impulso y la estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Empuja la punta del pie hacia adelante estirando el tobillo.
- Realiza el movimiento sentado con la pierna extendida.
- Regresa el pie con control hacia ti.

Precauciones

- Apoya una mancuerna liviana sobre el muslo, no sobre el pie.
- No fuerces el estiramiento si hay molestia.
- Realiza el movimiento de forma lenta y suave.

Materiales

- Una mancuerna muy liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con una pierna extendida hacia adelante.
2. Apoya una mancuerna liviana sobre el muslo de esa pierna.
3. Empuja la punta del pie hacia adelante estirando el tobillo.
4. Haz una pausa breve en el punto máximo de extensión.
5. Regresa el pie hacia ti y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Combina este ejercicio con la flexión de tobillo para movilizar la articulación en ambos sentidos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Todos

Curl con banda



Objetivo

Fortalecer el bíceps con una resistencia progresiva que cuida las articulaciones.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda con ambos pies.
- Flexiona los codos estirando la banda hacia los hombros.
- Regresa con control resistiendo la tensión.

Precauciones

- Revisa que la banda no tenga cortes antes de usarla.
- No sueltes la banda de golpe durante el ejercicio.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Toma un extremo de la banda en cada mano con las palmas al frente.
3. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
4. Flexiona los codos estirando la banda hacia los hombros.
5. Baja las manos con control resistiendo la tensión de la banda.

Consejo del terapeuta: Ajusta la resistencia acortando o alargando la banda según tu nivel de fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Apertura de pecho



Objetivo

Abrir y fortalecer el pecho y los hombros para mejorar la postura.

Indicaciones

- Sostén la banda al frente con los brazos extendidos.
- Separa las manos abriendo los brazos hacia los lados.
- Junta los omóplatos al abrir la banda.

Precauciones

- No estires la banda más allá de lo cómodo.
- Mantén los hombros bajos, lejos de las orejas.
- Regresa despacio sin soltar la tensión de golpe.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda al frente con ambas manos.
2. Extiende los brazos a la altura del pecho con la banda tensa.
3. Separa las manos abriendo los brazos hacia los lados.
4. Junta los omóplatos al final del movimiento.
5. Regresa las manos al centro con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido durante todo el ejercicio para potenciar la apertura.

Banda elástica: brazos

Nivel: Todos

Remo con banda



Objetivo

Fortalecer la espalda y mejorar la postura tirando de la banda hacia el abdomen.

Indicaciones

- Sujeta la banda alrededor de las plantas de los pies o de un anclaje bajo.
- Tira de la banda llevando los codos hacia atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- Mantén la espalda recta durante el ejercicio.
- No tires con impulso ni sacudidas.
- Regresa la banda con control.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el piso o en una silla con las piernas extendidas hacia adelante.
2. Pasa la banda alrededor de las plantas de los pies y sujeta ambos extremos.
3. Mantén la espalda recta y los brazos extendidos al frente.
4. Tira de la banda llevando los codos hacia atrás junto al torso.
5. Regresa los brazos al frente con control resistiendo la banda.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar los codos hacia los bolsillos traseros para activar bien la espalda.

PLENI ACTIVA

Banda élástica: brazos

Nivel: Intermedio

Tríceps con banda



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo estirando la banda hacia abajo.

Indicaciones

- Sostén la banda por encima con una mano fija.
- Estira el codo llevando la mano inferior hacia abajo.
- Mantén el codo pegado al costado del cuerpo.

Precauciones

- No muevas el hombro del brazo que trabaja.
- Controla el regreso de la banda hacia arriba.
- Usa una tensión moderada para cuidar el codo.

Materiales



Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie y sujeta un extremo de la banda con una mano a la altura del pecho.
2. Toma el otro extremo con la mano inferior, codo pegado al costado.
3. Mantén fija la mano de arriba como punto de anclaje.
4. Estira el codo llevando la mano inferior hacia abajo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: Concentra el esfuerzo en el brazo que baja, sin ayudarte con el resto del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Elevación con banda



Objetivo

Fortalecer la parte frontal del hombro elevando los brazos al frente contra la banda.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda con ambos pies.
- Sube los brazos al frente hasta la altura de los hombros.
- Baja con control resistiendo la banda.

Precauciones

- No superes la altura de los hombros al subir.
- Mantén el tronco firme sin balancearte.
- Usa una resistencia liviana para cuidar los hombros.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Toma un extremo en cada mano frente a los muslos.
3. Eleva los brazos al frente con la banda tensa.
4. Detente a la altura de los hombros con los brazos casi extendidos.
5. Baja los brazos despacio resistiendo la tensión.

Consejo del terapeuta:
Mantén una leve flexión en los codos para no sobrecargar la articulación.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Rotación con banda



Objetivo

Fortalecer los rotadores del hombro para darle estabilidad y prevenir molestias.

Indicaciones

- Mantén el codo pegado al costado y flexionado a noventa grados.
- Gira el antebrazo hacia afuera separando la banda.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa una banda de baja resistencia para este movimiento fino.
- No separes el codo del cuerpo al girar.
- Detente si sientes pinchazos en el hombro.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso

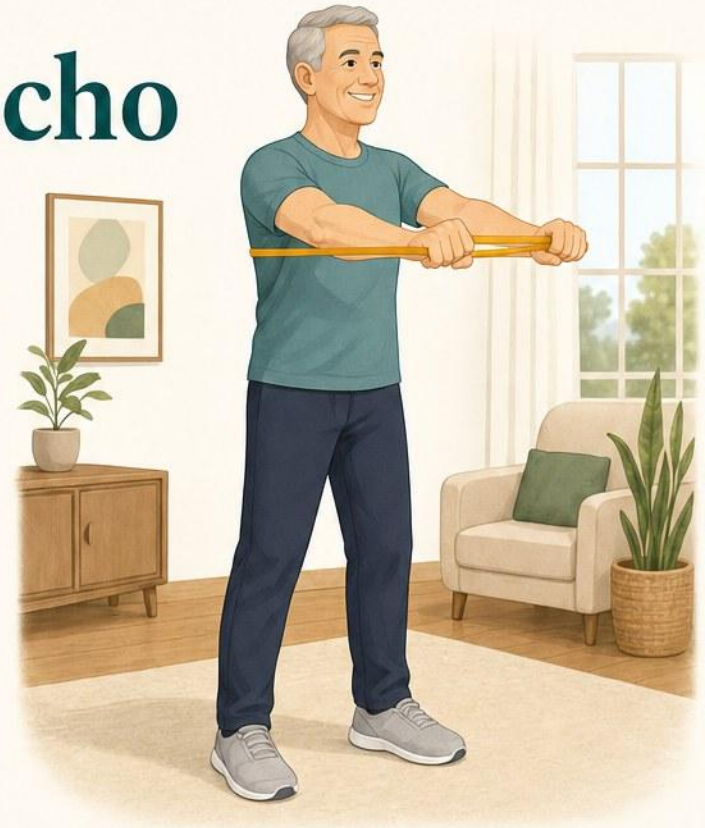


1. Ponte de pie sosteniendo la banda con ambas manos frente al abdomen.
2. Flexiona los codos a noventa grados pegados a los costados.
3. Mantén una mano fija como anclaje.
4. Gira el antebrazo del otro brazo hacia afuera separando la banda.
5. Regresa despacio al centro y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el movimiento corto y lento para que trabajen bien los rotadores del hombro.

PLENI ACTIVA

Press de pecho



Objetivo

Fortalecer el pecho y los brazos con un empuja frontal de baja carga articular.

Indicaciones

- Pasa la banda por detrás de la espalda a la altura de los omóplatos.
- Empuja las manos hacia adelante hasta extender los brazos.
- Regresa con control resistiendo la banda.

Precauciones

- Asegura la banda para que no resbale de la espalda.
- No extiendas los codos con un golpe seco.
- Mantén los hombros bajos y relajados.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie y pasa la banda por detrás de la espalda alta.
2. Toma un extremo en cada mano a la altura del pecho.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia atrás.
4. Empuja las manos hacia adelante hasta extender los brazos.
5. Regresa las manos al pecho con control.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas hacia adelan
para acompañar el esfuerzo con la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Jalón hacia abajo



Objetivo

Fortalecer la espalda y los hombros tirando de la banda desde arriba hacia abajo.

Indicaciones

- Sostén la banda tensa por encima de la cabeza.
- Baja los brazos hacia los lados separando la banda.
- Junta los omóplatos al bajar.

Precauciones

- Mantén los codos apenas flexionados durante el descenso.
- No lleves la banda por detrás de la cabeza.
- Regresa arriba con control sin soltar la tensión.

Materiales

- Una banda elástica.



Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda por encima de la cabeza con ambas manos.
2. Separa las manos hasta dejar la banda tensa.
3. Baja los brazos hacia los lados abriéndolos.
4. Junta los omóplatos al llegar a la altura de los hombros.
5. Sube los brazos con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Imagina que llevas los codos hacia los costados para activar bien la espalda alta.

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Apertura posterior



Objetivo

- Fortalecer la parte posterior del hombro para equilibrar la musculatura y la postura.

Indicaciones

- Sostén la banda al frente con los brazos extendidos.
- Abre los brazos hacia los lados manteniéndolos a la altura del pecho.
- Junta los omóplatos al final del movimiento.

Precauciones

- Mantén los brazos casi rectos sin bloquear los codos.
- No encojas los hombros al abrir la banda.
- Usa una resistencia liviana para cuidar la articulación.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda al frente a la altura del pecho.
2. Extiende los brazos manteniendo la banda tensa.
3. Abre los brazos hacia los lados sin bajarlos.
4. Junta los omóplatos en la máxima apertura.
5. Regresa las manos al centro con control.

Consejo del terapeuta: A diferencia de la apertura de pecho, aquí el foco está en la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Muñeca con banda



Objetivo

Fortalecer la muñeca y el antebrazo para mejorar el agarra con resistencia suave.

Indicaciones

- Fija un extremo de la banda bajo el pie o una mano.
- Flexiona la muñeca hacia arriba contra la resistencia.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa una banda de baja resistencia para la muñeca.
- No fuerces el rango si sientes molestia.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya el antebrazo sobre el muslo con la palma hacia arriba.
2. Sujeta un extremo de la banda con la mano y pisa el otro con el pie.
3. Deja la muñeca por delante de la rodilla con la banda tensa.
4. Flexiona la muñeca subiendo la mano contra la resistencia.
5. Regresa despacio y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Mantén el antebrazo bien apoyado para que trabaje solo la muñeca.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Todos

Abducción de cadera



Objetivo

Fortalecer la cara externa de la cadera para mejorar la estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los tobillos o por encima de las rodillas.
- Abre una pierna hacia el costado contra la resistencia.
- Regresa con control sin dejar caer la pierna.

Precauciones

- Apóyate en una silla para conservar el equilibrio.
- No inclines el tronco hacia el lado contrario.
- Usa una banda de resistencia moderada.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1 Ponte de pie junto a una silla con la banda alrededor de los tobillos.

2 Apoya una mano en el respaldo para mantener el equilibrio.

3 Abre una pierna hacia el costado estirando la banda.

4 Haz una pausa breve en la máxima apertura.

5 Regresa la pierna con control y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y el pie apuntando al frente durante la apertura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Extensión de rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps para dar soporte a la rodilla y facilitar el caminar.

Indicaciones

- Ancla la banda detrás y pásala alrededor del tobillo.
- Estira la rodilla venciendo la resistencia de la banda.
- Regresa con control flexionando la rodilla.

Precauciones

- Realízalo sentado para dar apoyo a la pierna.
- No bloquees la rodilla de golpe al estirar.
- Detente si sientes dolor en la articulación.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla y ancla la banda a una pata trasera o punto fijo detrás.
2. Pasa el otro extremo de la banda alrededor del tobillo.
3. Comienza con la rodilla flexionada y la banda tensa.
4. Estira la rodilla llevando el pie hacia adelante.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el muslo apoyado en la silla para que el trabajo se concentre en la rodilla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Flexión de rodilla



Objetivo

Fortalecer la parte posterior del muslo para equilibrar la fuerza de la pierna.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala alrededor del tobillo.
- Lleva el talón hacia atrás flexionando la rodilla.
- Regresa con control resistiendo la banda.

Precauciones

- Apóyate en una silla para mantener el equilibrio.
- No arquees la espalda al llevar el talón atrás.
- Usa una resistencia moderada y controlada.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



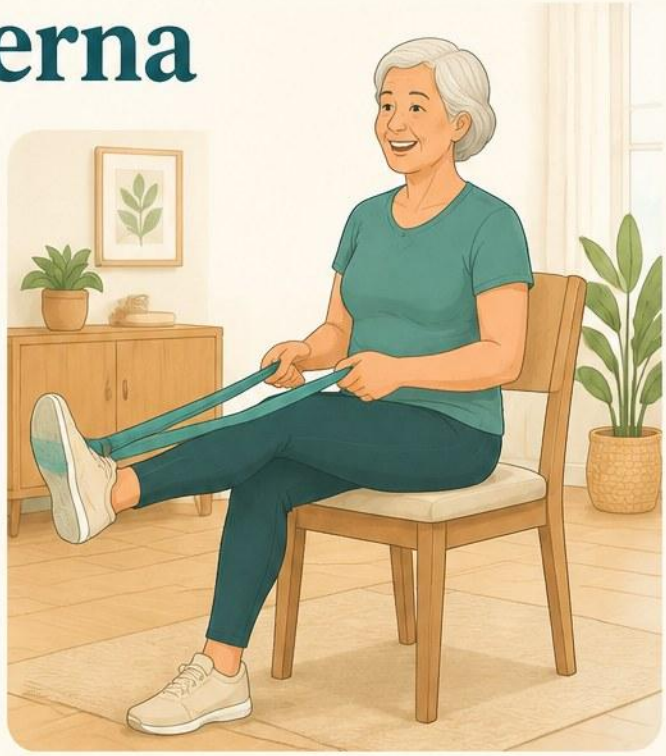
1. Ponte de pie junto a una silla con la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo alrededor del tobillo de una pierna.
3. Apoya una mano en el respaldo para estabilizarte.
4. Lleva el talón hacia los glúteos flexionando la rodilla.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén los muslos alineados sin adelantar la rodilla que trabaja.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Press de pierna



Objetivo

Fortalecer toda la pierna con un empuja similar al de levantarse de una silla.

Indicaciones

- Pasa la banda alrededor de la planta del pie sujetando los extremos.
- Empuja el pie hacia adelante estirando la pierna.
- Regresa con control flexionando la rodilla y la cadera.

Precauciones

- Mantén la espalda apoyada durante el ejercicio.
- No bloquees la rodilla al estirar la pierna.
- Sujeta bien la banda para que no resbale.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla con la espalda recta.
2. Pasa la banda alrededor de la planta de un pie y sujeta los extremos.
3. Lleva la rodilla hacia el pecho con la banda tensa.
4. Empuja el pie hacia adelante estirando la pierna.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Realiza el empuja de forma lenta para trabajar tanto la subida como la bajada.

Nivel: Intermedio

Paso lateral con banda



Objetivo

Fortalecer caderas y glúteos con desplazamientos laterales resistidos.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los tobillos.
- Da un paso al costado manteniendo la tensión en la banda.
- Junta el otro pie sin soltar la resistencia.

Precauciones

- Asegúrate de tener espacio libre a los lados.
- Mantén las rodillas apenas flexionadas y estables.
- No juntes los pies hasta tocarse para no perder tensión.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la banda alrededor de los tobillos y las rodillas apenas flexionadas.
2. Mantén una leve tensión en la banda con los pies separados.
3. Da un paso al costado con una pierna estirando la banda.
4. Acompaña con el otro pie sin perder la tensión.
5. Continúa hacia un lado y luego regresa hacia el otro.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y avanza con pasos cortos y controlados.

PLENI ACTIVA

Banda élástica: piernas

Nivel: Todos

Elevación de talón



Objetivo

Fortalecer los gemelos con resistencia para mejorar el equilibrio al caminar.

Indicaciones

- Pasa la banda bajo las plantas de los pies sujetando los extremos.
- Sube sobre las puntas venciendo la tensión de la banda.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Realízalo sentado para dar estabilidad al ejercicio.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Mantén la banda bien sujeta para que no resbale.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con los pies apoyados y la espalda recta.
2. Pasa la banda bajo las plantas de ambos pies y sujeta los extremos sobre las rodillas.
3. Aplica una tensión suave tirando de la banda hacia arriba.
4. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Aumenta la tensión de la banda a medida que ganes fuerza en los gemelos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Marcha resistida



Objetivo

Trabajar la resistencia y la estabilidad de la cadera marchando contra la banda.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los muslos, por encima de las rodillas.
- Marcha en el lugar elevando las rodillas contra la resistencia.
- Mantén el tronco erguido durante toda la marcha.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allá de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la banda alrededor de los muslos por encima de las rodillas.
2. Separa un poco los pies para mantener una leve tensión en la banda.
3. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
4. Vence la resistencia de la banda en cada elevación.
5. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Contrae el abdomen para dar estabilidad al tronco mientras marchas.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Extensión de cadera



Objetivo

Fortalecer los glúteos llevando la pierna hacia atrás contra la banda.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala alrededor del tobillo.
- Lleva la pierna hacia atrás manteniéndola estirada.
- Regresa con control sin arquear la espalda.

Precauciones

- Apóyate en una silla para mantener el equilibrio.
- No inclines el tronco hacia adelante en exceso.
- Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una silla con la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo alrededor del tobillo de una pierna.
3. Apoya las manos en el respaldo para estabilizarte.
4. Lleva la pierna hacia atrás manteniéndola estirada y venciendo la banda.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Aprieta el glúteo al llevar la pierna atrás para activar bien el músculo.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Todos

Flexión de tobillo



Objetivo

Fortalecer la parte frontal de la pierna para levantar el pie y prevenir tropiezos.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala sobre el empeine del pie.
- Trae la punta del pie hacia ti contra la resistencia.
- Regresa con control estirando el tobillo.

Precauciones

- Realízalo sentado con la pierna extendida.
- Usa una banda de baja resistencia para el tobillo.
- No fuerces el rango si sientes tirón.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida y la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo de la banda sobre el empeine del pie.
3. Comienza con la punta del pie apuntando hacia adelante.
4. Trae la punta del pie hacia ti flexionando el tobillo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio ayuda a levantar bien el pie al caminar y reduce el riesgo de tropiezos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Sentadilla con banda



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos añadiendo resistencia al gesto de sentarse y levantarse.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos a la altura de los hombros.
- Baja las caderas flexionando las rodillas contra la banda.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas se venzan hacia adentro.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Lleva los extremos de la banda hasta la altura de los hombros.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y el pecho erguido en el descenso.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: La banda añade resistencia en la subida, así que empuja con firmeza desde los talones.

PLENI ACTIVA

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón de pelota



Objetivo

Fortalecer la fuerza de agarra para tareas como abrir frascos o sostener objetos.

Indicaciones

- Sujeta la pelota con toda la palma y los dedos.
- Aprieta de forma firme y sostenida un instante.
- Relaja la mano por completo entre repeticiones.

Precauciones

- No aprietes hasta sentir dolor en la mano.
- Detente si aparece rigidez en los dedos.
- Alterna con periodos de descanso entre series.

Materiales

- Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con el antebrazo apoyado o relajado.
2. Coloca la pelota blanda en la palma de una mano.
3. Envuelve la pelota con todos los dedos.
4. Aprieta con firmeza y mantén la presión un instante.
5. Relaja la mano por completo y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio es ideal para hacer mientras miras televisión o descansas.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Apretón con dedos



Objetivo

Fortalecer las yemas y la fuerza fina de los dedos para tareas de precisión.

Indicaciones

- Presiona la pelota usando solo las yemas de los dedos.
- Mantén la palma algo separada de la pelota.
- Relaja los dedos entre cada presión.

Precauciones

- Usa una pelota blanda que ceda con facilidad.
- No fuerces los dedos si tienes molestias articulares.
- Trabaja de forma lenta y controlada.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Sostén la pelota con la mano semiabierta.
2. Apoya solo las yemas de los dedos sobre la pelota.
3. Presiona con las yemas hundiendo ligeramente la superficie.
4. Mantén la presión un instante concentrando el esfuerzo en los dedos.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Este trabajo fino ayuda a mantener la destreza para abotonar o escribir.

Nivel: Todos

Rodar en la palma



Objetivo

Mejorar la movilidad y la coordinación de la mano rodando la pelota en la palma.

Indicaciones

- Mantén la palma abierta y hacia arriba.
- Rueda la pelota en círculos con los dedos.
- Cambia el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- Realiza los giros de forma suave y lenta.
- Detente si la muñeca se cansa demasiado.
- No aprietes la pelota con fuerza al rodarla.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate con el antebrazo apoyado y la palma hacia arriba.
2. Coloca la pelota blanda en el centro de la palma.
3. Rueda la pelota en círculos usando los dedos y la palma.
4. Realiza varios círculos en un sentido de forma suave.
5. Invierte la dirección y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Mantén la muñeca relajada para que el movimiento sea fluido y sin tensión.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Pinza de pulgar



Objetivo

Fortalecer el pulgar para mejorar la pinza al sujetar objetos pequeños.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre el pulgar y los demás dedos.
- Aprieta juntando el pulgar contra los dedos.
- Relaja la pinza entre cada repetición.

Precauciones

- Usa una pelota pequeña y blanda para la pinza.
- No fuerces el pulgar si tienes molestias.
- Trabaja de forma lenta y controlada.

Materiales



Una pelota blanda pequeña.

Paso a paso



1. Sostén la pelota entre el pulgar y las yemas de los otros dedos.
2. Forma una pinza con el pulgar enfrentado a los dedos.
3. Aprieta la pelota juntando el pulgar contra los dedos.
4. Mantén la presión un instante concentrando el esfuerzo en el pulgar.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Una buena pinza de pulgar facilita tareas cotidianas como girar una llave.

PLENI ACTIVA

Extensión de dedos



Objetivo

Equilibrar la fuerza de la mano trabajando la apertura y extensión de los dedos.

Indicaciones

- Envuelve la pelota con la mano cerrada.
- Estira y abre los dedos alrededor de la pelota.
- Alterna cierra y apertura de forma controlada.

Precauciones

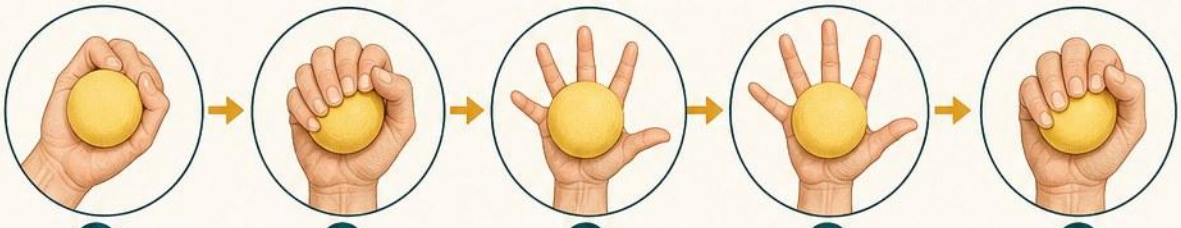
- Realiza la extensión de forma suave sin forzar.
- Detente si sientes rigidez o molestia.
- No abras los dedos con movimientos bruscos.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Coloca la pelota en la palma y cierra la mano alrededor de ella.
2. Envuelve la pelota manteniendo los dedos flexionados.
3. Estira los dedos abriéndolos sobre la superficie de la pelota.
4. Extiende la mano lo más que puedas de forma cómoda.
5. Vuelve a cerrar y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Trabajar la apertura equilibra el esfuerzo de los ejercicios de agarre.

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón sostenido



Objetivo

Desarrollar l a resistencia del agarra manteniendo la presión de forma prolongada.

Indicaciones

- Aprieta la pelota y sostén la presión sin soltar.
- Respira con normalidad durante el apretón sostenido.
- Relaja por completo al terminar el tiempo..

Materiales



Una pelota blanda.

Precauciones

- No contengas la respiración durante el apretón.
- Detente si aparece calambre en la mano.
- Usa una presión moderada, no máxima..

Paso a paso



1. Coloca la pelota en la palma y envuélvela con los dedos.
2. Aprieta con una presión firme pero cómoda.
3. Mantén la presión sin soltar durante el tiempo indicado.
4. Respira de forma pausada mientras sostienes el apretón.
5. Relaja la mano por completo y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Mantener el apretón trabaja la resistencia, útil para sostener bolsas o pasamanos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Rodar por la mesa



Objetivo

Movilizar la muñeca y el hombro deslizando la pelota sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la palma sobre la pelota en la mesa.
- Rueda la pelota hacia adelante y hacia atrás.
- Acompaña el movimiento con el brazo, no solo la mano.

Precauciones

- Usa una mesa firme a la altura adecuada.
- No estires el brazo más allá de lo cómodo.
- Mantén el hombro relajado durante el ejercicio.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una mesa firme

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa con la pelota apoyada sobre ella.
2. Coloca la palma de la mano sobre la pelota.
3. Rueda la pelota hacia adelante estirando el brazo suavemente.
4. Trae la pelota de regreso hacia ti flexionando el brazo.
5. Repite el deslizamiento de forma fluida antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Este movimiento amplio ayuda a movilizar también el hombro además de la mano.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Presión con muñeca



Objetivo

Fortalecer la muñeca de forma estable apoyándola sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la muñeca sobre la mesa con la pelota en la palma.
- Aprieta la pelota manteniendo la muñeca quieta.
- Relaja entre cada presión.

Precauciones

- No despegues la muñeca de la superficie al apretar.
- Usa una presión moderada y controlada.
- Detente si la muñeca se molesta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una mesa firme

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa y apoya el antebrazo sobre ella.
2. Deja la muñeca apoyada con la palma hacia arriba y la pelota encima.
3. Envuelve la pelota con los dedos manteniendo la muñeca quieta.
4. Aprieta la pelota concentrando el esfuerzo en la mano.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: El apoyo de la muñeca en la mesa da estabilidad y aísla el trabajo de la mano.

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Traspaso entre manos



Objetivo

Mejorar la coordinación y la destreza pasando la pelota de una mano a otra.

Indicaciones

- Pasa la pelota de una mano a otra frente al cuerpo.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Sigue la pelota con la mirada al principio.

Precauciones

- Realízalo sentado si te sientes inseguro de pie.
- Comienza despacio y aumenta el ritmo con cuidado.
- Ten cuidado de no dejar caer la pelota sobre los pies.

Materiales

Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la pelota en una mano frente al cuerpo.
2. Pasa la pelota hacia la otra mano con un movimiento suave.
3. Recíbela con firmeza en la mano opuesta.
4. Devuelve la pelota a la mano inicial.
5. Continúa alternando con un ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: A medida que ganes confianza, prueba a hacerlo sin mirar la pelota.

PLENI ACTIVA

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón alterno



Objetivo

Trabajar el agarra de ambas manos por turnos para mantener un esfuerzo equilibrado.

Indicaciones

- Usa una pelota en cada mano y aprieta por turnos.
- Mientras una aprieta, la otra descansa relajada.
- Mantén un ritmo alterno y constante.

Precauciones

- No aprietes hasta el punto de dolor.
- Detente si una mano se fatiga demasiado.
- Usa pelotas de resistencia cómoda.

Materiales

Dos pelotas blandas.

Paso a paso



1. Sostén una pelota blanda en cada mano.
2. Aprieta con firmeza la pelota de una mano.
3. Relaja esa mano mientras aprietas la pelota de la otra.
4. Continúa alternando la presión de una mano a la otra.
5. Mantén un ritmo parejo durante toda la serie.

Consejo del terapeuta: Alternar las manos permite trabajar más tiempo sin fatigar en exceso una sola.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Presión entre rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos para dar estabilidad a las caderas.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre las rodillas estando sentado.
- Aprieta juntando las rodillas contra la pelota.
- Relaja entre cada repetición.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Usa una pelota que quepa cómoda entre las rodillas.
- Detente si sientes molestia en la cadera.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Coloca la pelota entre las rodillas.
3. Aprieta juntando las rodillas contra la pelota.
4. Mantén la presión un instante sin contener la respiración.
5. Relaja las piernas y repite el apretón.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio se puede hacer de forma discreta mientras estás sentado leyendo.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Elevación con pelota



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera y el abdomen sujetando la pelota con las piernas.

Indicaciones

- Sujeta la pelota entre los tobillos o las pantorrillas.
- Eleva las piernas de forma controlada.
- Baja despacio sin dejar caer las piernas.

Precauciones

- Realízalo sentado con apoyo en la silla.
- No eleves las piernas más allá de lo cómodo.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla sujetándote de los costados.
2. Coloca la pelota entre los tobillos.
3. Extiende ligeramente las piernas al frente sujetando la pelota.
4. Eleva las piernas unos centímetros manteniendo la pelota firme.
5. Baja las piernas con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén la espalda apoyada para proteger la zona lumbar durante la elevación.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Rodar bajo el pie



Objetivo

Movilizar el tobillo y estimular la planta del pie rodando la pelota sentado.

Indicaciones

- Apoya la planta del pie sobre la pelota en el piso.
- Rueda la pelota hacia adelante y hacia atrás.
- Aplica una presión suave y cómoda.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- No apliques demasiado peso sobre la pelota.
- Detente si sientes molestia en la planta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Coloca la pelota bajo la planta de un pie.
3. Rueda la pelota hacia adelante estirando el pie.
4. Trae la pelota de regreso rodándola hacia el talón.
5. Repite el movimiento antes de cambiar de pie.

Consejo del terapeuta: Estimular la planta del pie ayuda a mejorar la sensación de apoyo al caminar.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Giro de tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna y trabajar la cintura sosteniendo la pelota.

Indicaciones

- Sostén la pelota frente al pecho con ambas manos.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota frente al pecho con ambas manos.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Fija la mirada al frente entre giros para mantener el cuello alineado.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Presión contra pared



Objetivo

Fortalecer la espalda baja y el abdomen presionando la pelota contra la pared.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre la zona lumbar y la pared.
- Presiona hacia atrás activando el abdomen.
- Relaja entre cada presión.

Precauciones

- Usa una pared firme y despejada.
- No arquees la espalda al presionar.
- Detente si sientes molestia en la columna.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una pared

Paso a paso



1. Ponte de pie de espaldas a la pared con los pies algo adelantados.
2. Coloca la pelota entre la parte baja de la espalda y la pared.
3. Presiona la zona lumbar hacia atrás contra la pelota.
4. Mantén la presión un instante activando el abdomen.
5. Relaja y repite el apretón.

Consejo del terapeuta:
Contrae suavemente el abdomen al presionar para proteger la zona lumbar.

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Rodilla con pelota



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera sujetando la pelota tras la rodilla.

Indicaciones

- Coloca la pelota detrás de la rodilla flexionada.
- Sube la rodilla hacia el pecho apretando la pelota.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- Apóyate en la silla para mantener el equilibrio.
- No balancees la pierna con impulso.
- Detente si la pelota molesta detrás de la rodilla.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla sujetándote de los costados.
2. Coloca la pelota detrás de una rodilla flexionada.
3. Aprieta la pelota juntando el muslo y la pantorrilla.
4. Eleva la rodilla hacia el pecho manteniendo la pelota firme.
5. Baja el pie con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Aprieta suavemente la pelota mientras subes la rodilla para activar más la pierna.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Pelota al frente



Objetivo

Trabajar los hombros y el abdomen extendiendo los brazos con la pelota al frente.

Indicaciones

- Sostén la pelota con ambas manos frente al pecho.
- Extiende los brazos llevando la pelota al frente.
- Regresa con control hacia el pecho.

Precauciones

- Mantén los hombros bajos y relajados.
- No arquees la espalda al extender los brazos.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota con ambas manos frente al pecho.
3. Extiende los brazos llevando la pelota al frente a la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Regresa la pelota hacia el pecho con control.

Consejo del terapeuta: Contrae suavemente el abdomen al extender los brazos para estabilizar el tronco.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Inclinación lateral



Objetivo

Trabajar los músculos de la cintura inclinando el tronco con la pelota en alto.

Indicaciones

- Sostén la pelota por encima de la cabeza con ambas manos.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable durante la inclinación.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota por encima de la cabeza con los brazos extendidos.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Inclina hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Imagina que te deslizas entre dos paredes para inclinarte solo hacia el costado.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Presión de tobillos



Objetivo

Fortalecer la parte interna de las piernas sujetando la pelota entre los tobillos.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre los tobillos estando sentado.
- Aprieta juntando los tobillos contra la pelota.
- Mantén la presión sin contener la respiración.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No eleves las piernas si sientes molestia lumbar.
- Usa una presión moderada y cómoda.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda apoyada y los pies al frente.
2. Coloca la pelota entre los tobillos.
3. Aprieta juntando los tobillos contra la pelota.
4. Mantén la presión durante el tiempo indicado respirando con normalidad.
5. Relaja las piernas por completo.

Consejo del terapeuta: Concentra la presión en la parte interna de las piernas sin tensar los hombros.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Abdominal asistido



Objetivo

Activar el abdomen de forma suave acercando la pelota a las rodillas sentado.

Indicaciones

- Sostén la pelota frente al abdomen con ambas manos.
- Acerca la pelota hacia las rodillas redondeando ligeramente la espalda.
- Regresa con control a la posición erguida.

Precauciones

- Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.
- No fuerces la flexión del tronco.
- Detente si sientes molestia en la espalda.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla con los pies bien apoyados.
2. Sostén la pelota frente al abdomen con ambas manos.
3. Contrae el abdomen acercando la pelota hacia las rodillas.
4. Redondea ligeramente la espalda sin perder el control.
5. Regresa a la posición erguida y repite.

Consejo del terapeuta: Exhala al acercar la pelota a las rodillas para activar mejor el abdomen.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de pierna



Objetivo

Estirar la parte posterior de la pierna para mejorar la flexibilidad al caminar.

Indicaciones

- Pasa la toalla por la planta del pie sujetando los extremos.
- Tracciona suavemente acercando la punta del pie hacia ti.
- Mantén la pierna estirada sin bloquear la rodilla.

Precauciones

- No tires con fuerza brusca de la toalla.
- Detente cuando sientas un estiramiento cómodo, no dolor.
- Mantén la espalda apoyada durante el estiramiento.

Materiales



Una toalla



Una colchoneta

Paso a paso



1. Recuéstate boca arriba con una pierna extendida hacia el techo.
2. Pasa la toalla por la planta de ese pie y sujeta ambos extremos.
3. Estira la pierna hacia arriba lo más cómodo posible.
4. Tracciona suavemente la toalla acercando la punta del pie hacia ti.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta:

Respira profundo y relaja el músculo para ganar unos centím de estiramiento.

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Apertura de hombros



Objetivo

Mejorar la movilidad de los hombros abriendo los brazos con la toalla por detrás.

Indicaciones

- Sostén la toalla con ambas manos separadas por delante.
- Lleva la toalla por encima y detrás de la cabeza.
- Mantén los brazos estirados durante el recorrido.

Precauciones

- Separa bien las manos para no forzar los hombros.
- No fuerces si sientes tensión excesiva.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

Una toalla larga.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la toalla al frente con las manos bien separadas.
2. Mantén los brazos estirados con la toalla tensa.
3. Eleva los brazos por encima de la cabeza.
4. Lleva la toalla suavemente hacia atrás abriendo los hombros.
5. Regresa al frente con control.

Consejo del terapeuta: Si sientes mucha tensión, separa aún màs las manos sobre la toalla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Estiramiento de tríceps



Objetivo

Estirar la parte posterior del brazo y el hombro llevando la toalla por la espalda.

Indicaciones

- Sujeta la toalla con una mano por encima del hombro.
- Toma el otro extremo con la mano de abajo por la espalda.
- Tira suavemente hacia abajo para estirar el brazo superior.

Precauciones

- No fuerces el hombro si tienes poca movilidad.
- Tira de forma suave y progresiva.
- Detente si sientes dolor en la articulación.

Materiales



Una toalla.

Paso a paso



1. Ponte de pie y sujeta un extremo de la toalla con una mano sobre el hombro.
2. Deja caer la toalla por detrás de la espalda.
3. Toma el otro extremo con la mano de abajo por la zona lumbar.
4. Tira suavemente hacia abajo con la mano inferior para estirar el brazo de arriba.
5. Mantén el estiramiento y repite invirtiendo las manos.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello relajado y evita encoger el hombro que trabaja arriba.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Todos

Tobillo con toalla



Objetivo

Estirar y movilizar el tobillo traccionando la punta del pie con la toalla.

Indicaciones

- Pasa la toalla alrededor de la punta del pie.
- Tira suavemente acercando la punta hacia ti.
- Mantén la pierna extendida y estable.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor comodidad.
- No tires con fuerza excesiva del tobillo.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida hacia adelante y el talón apoyado.
2. Pasa la toalla alrededor de la punta del pie.
3. Sujeta ambos extremos de la toalla con las manos.
4. Tira suavemente acercando la punta del pie hacia ti.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de pie.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento ayuda a mantener la flexibilidad del tobillo para caminar mejor.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Estiramiento lateral



Objetivo

Estirar los músculos de la cintura inclinando el tronco con la toalla en alto.

Indicaciones

- Sostén la toalla tensa por encima de la cabeza.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Mantén los brazos estirados durante la inclinación.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable sin desplazarla.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Una toalla

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén la toalla tensa por encima de la cabeza con las manos separadas.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo los brazos estirados.
4. Siente el estiramiento en el costado del cuerpo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la toalla tensa para guiar el movi y estirar todo el costado.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Torsión con toalla



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso con la toalla tensa al frente.

Indicaciones

- Sostén la toalla tensa con los brazos extendidos al frente.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

Una toalla

Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la toalla tensa con los brazos extendidos al frente.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: La toalla tensa te ayuda a mantener los brazos alineados durante la torsión.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de espalda



Objetivo

Estirar la espalda alta y los hombros extendiendo la toalla hacia adelante.

Indicaciones

- Sostén la toalla con ambas manos frente al pecho.
- Estira los brazos hacia adelante redondeando la espalda alta.
- Deja caer la cabeza suavemente entre los brazos.

Precauciones

- No fuerces la curva de la espalda.
- Realiza el estiramiento de forma suave.
- Detente si sientes molestia en la columna.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con los pies bien apoyados.
2. Sostén la toalla con ambas manos frente al pecho.
3. Estira los brazos hacia adelante alejando la toalla del cuerpo.
4. Redondea suavemente la espalda alta separando los omóplatos.
5. Mantén el estiramiento y regresa despacio a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Imagina que abrazas una pelota grande para redondear bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Todos

Deslizamiento en mesa



Objetivo

Movilizar el hombro deslizando la toalla sobre la mesa con la mano.

Indicaciones

- Apoya la mano sobre la toalla en la mesa.
- Desliza la toalla hacia adelante estirando el brazo.
- Regresa la toalla acercándola hacia ti..

Precauciones

- Usa una mesa firme a la altura adecuada.
- No estires el brazo más allá de lo cómodo.
- Mantén el hombro relajado durante el ejercicio..

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa con una toalla bajo la mano.
2. Apoya la palma sobre la toalla al borde de la mesa.
3. Desliza la toalla hacia adelante estirando el brazo y el hombro.
4. Inclina levemente el tronco para acompañar el movimiento.
5. Regresa la toalla hacia ti y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: El deslizamiento suave sobre la mesa moviliza el hombro sin cargarlo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello



Objetivo

Aliviar la tensión de la nuca con un estiramiento suave guiado por la toalla.

Indicaciones

- Pasa la toalla por detrás de la cabeza sujetando los extremos.
- Baja el mentón suavemente hacia el pecho.
- Acompaña con la toalla sin tirar con fuerza.

Precauciones

- Realiza el estiramiento con mucha suavidad.
- No tires bruscamente de la cabeza.
- Detente si sientes mareo o dolor en el cuello.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Pasa la toalla por detrás de la cabeza sujetando ambos extremos al frente.
3. Baja el mentón suavemente hacia el pecho.
4. Acompaña el movimiento con una leve tracción de la toalla.
5. Mantén el estiramiento y regresa la cabeza despacio.

Consejo del terapeuta: Realiza este estiramiento con especial suavidad, ya que el cuello es una zona delicada.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de muñeca



Objetivo

Estirar la muñeca y los dedos para mantener la flexibilidad de las manos.

Indicaciones

- Envuelve los dedos con la toalla sujetando el extremo.
- Tracciona suavemente hacia atrás estirando la muñeca.
- Mantén el brazo extendido y estable.

Precauciones

- Tira de forma muy suave de los dedos.
- No fuerces la muñeca si tienes molestias.
- Detente ante cualquier dolor articular.

Materiales



Una toalla.

Paso a paso



1. Extiende un brazo al frente con la palma hacia abajo.
2. Coloca la toalla sobre los dedos de esa mano.
3. Sujeta el extremo de la toalla con la otra mano.
4. Tracciona suavemente los dedos hacia atrás estirando la muñeca.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento suave alivia la tensión de manos que trabajan mucho durante el día.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Elevación con bastón



Objetivo

Mejorar la movilidad de los hombros elevando el bastón al frente con ambas manos.

Indicaciones

- Sujeta el bastón con ambas manos separadas al ancho de los hombros.
- Sube el bastón al frente hasta la altura de los hombros o algo más.
- Baja con control hasta la posición inicial..

Precauciones

- No fuerces la subida si tienes molestias de hombro.
- Mantén los brazos casi rectos sin bloquear los codos.
- Realiza el movimiento de forma lenta..

Materiales



Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón con ambas manos frente a los muslos.
3. Eleva el bastón al frente manteniendo los brazos estirados.
4. Sube hasta la altura de los hombros o un poco más si es cómodo.
5. Baja el bastón con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta:
El bastón ayuda a que ambos hombros trabajen de forma pareja y coordinada.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Rotación de tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso con el bastón sobre los hombros.

Indicaciones

- Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Detente si sientes molestia en la espalda o el cuello.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca sujetándolo con ambas manos.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta:
Contrae suavemente el abdomen para que el giro salga de la cintura y no del cuello.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Inclinación con bastón



Objetivo

Estirar los costados del cuerpo inclinando el tronco con el bastón en alto.

Indicaciones

- Sostén el bastón por encima de la cabeza con las manos separadas.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Mantén los brazos estirados durante la inclinación.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable sin desplazarla.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén el bastón por encima de la cabeza con los brazos estirados.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Siente el estiramiento en el costado del cuerpo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén los dos brazos estirados por igual para lograr una inclinación pareja.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Remo con bastón



Objetivo

Fortalecer la espalda simulando un remo con el bastón hacia el abdomen.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Tira del bastón hacia el abdomen llevando los codos atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Realiza el movimiento de forma controlada.
- Detente si sientes molestia en la zona lumbar.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y las rodillas apenas flexionadas.
2. Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
3. Sujeta el bastón con ambas manos y déjalo colgar frente a las piernas.
4. Tira del bastón hacia el abdomen llevando los codos hacia atrás.
5. Regresa con control extendiendo los brazos hacia abajo.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar los codos hacia atrás para activar bien los músculos de la espalda.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Pecho con bastón



Objetivo

Abrir el pecho y mejorar la postura llevando el bastón hacia atrás.

Indicaciones

- Sostén el bastón por detrás de la espalda con ambas manos.
- Aleja el bastón del cuerpo abriendo el pecho.
- Mantén los brazos estirados hacia atrás.

Precauciones

- No fuerces los hombros si tienes poca movilidad.
- Realiza el movimiento de forma suave.
- Detente si sientes molestia en los hombros.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



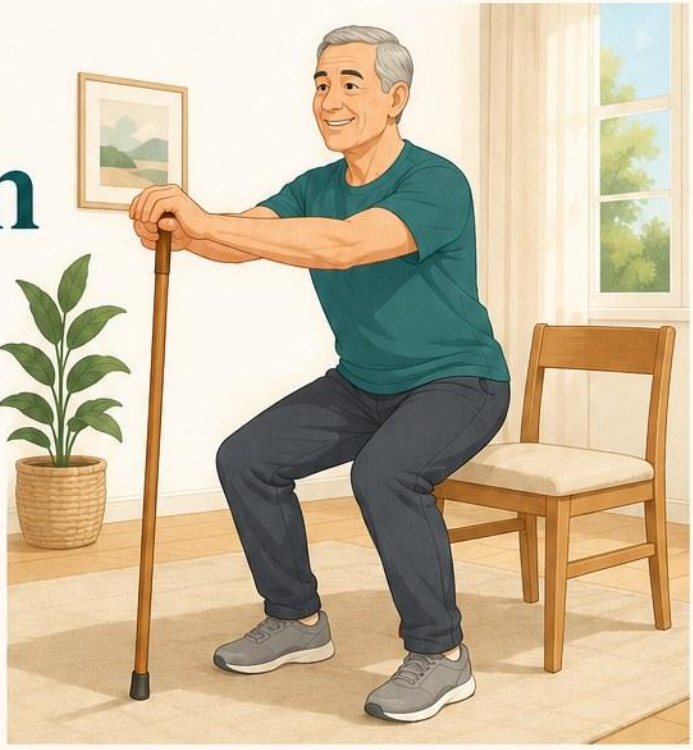
1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón por detrás de la espalda a la altura de los glúteos.
3. Mantén los brazos estirados hacia abajo y atrás.
4. Aleja el bastón del cuerpo elevando los brazos hacia atrás.
5. Siente la apertura del pecho y regresa con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido y los hombros hacia atrás para potenciar la apertura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Sentadilla con bastón



Objetivo

Fortalecer las piernas usando el bastón como guía de equilibrio al bajar.

Indicaciones

- Sostén el bastón al frente con ambas manos.
- Baja las caderas como si fueras a sentarte.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Un bastón o palo de escoba
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una silla detrás.
2. Sostén el bastón al frente con ambas manos a la altura del pecho.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y usa el bastón como referencia de equilibrio.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: El bastón al frente ayuda a mantener el equilibrio y la postura durante la sentadilla.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Círculos con bastón



Objetivo

Movilizar los hombros y el tronco dibujando círculos con el bastón horizontal.

Indicaciones

- Sostén el bastón horizontal con ambas manos al frente.
- Dibuja círculos amplios y suaves en el aire.
- Alterna el sentido de los círculos.

Precauciones

- Realiza los círculos de forma lenta y controlada.
- No hagas movimientos amplios si sientes molestia.
- Mantén los hombros relajados durante el ejercicio.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón horizontal con ambas manos frente al cuerpo.
3. Dibuja círculos suaves en el aire moviendo los brazos.
4. Realiza varios círculos en un sentido de forma controlada.
5. Invierte la dirección y repite los círculos.

Consejo del terapeuta: Comienza con círculos pequeños y agrándalos a medida que los hombros se sueltan.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación sobre cabeza



Objetivo

Ganar movilidad de hombros llevando el bastón por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Sube el bastón desde el frente hasta por encima de la cabeza.
- Mantén los brazos estirados durante el recorrido.
- Baja con control hasta el punto de partida.

Precauciones

- No fuerces la elevación si tienes molestias de hombro.
- Mantén las manos bien separadas sobre el bastón.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón con ambas manos frente a los muslos.
3. Eleva el bastón al frente y continúa por encima de la cabeza.
4. Detente cuando los brazos estén estirados hacia arriba de forma cómoda.
5. Baja el bastón con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Si no llegas a subir del todo, detente donde el movimiento siga siendo cómodo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Paso con bastón



Objetivo

Mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas dando un paso con apoyo del bastón.

Indicaciones

- Apoya el bastón vertical a un costado como punto de sostén.
- Da un paso al frente y baja la rodilla trasera.
- Empuja con la pierna delantera para regresar.

Precauciones

- Asegúrate de que el bastón esté firme en el piso.
- No dejes que la rodilla delantera pase la punta del pie.
- Reduce el rango si sientes inestabilidad.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie apoyando el bastón vertical a un costado.
2. Sujeta el bastón con una mano como punto de apoyo.
3. Da un paso al frente con una pierna manteniendo el tronco erguido.
4. Baja la rodilla trasera hacia el piso sin tocarlo.
5. Empuja con la pierna delantera para volver y repite por lado.

Consejo del terapeuta:
Usa el bastón solo como apoyo ligero, dejando que las piernas hagan el trabajo.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Torsión sentado



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso sentado con el bastón atrás.

Indicaciones

- Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro estando sentado.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Un bastón o palo de escoba
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
3. Sujeta el bastón con ambas manos hacia los extremos.
4. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: La posición sentada da estabilidad y permite concentrarse en el giro de la cintura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Curl con botella



Objetivo

Fortalecer el bíceps usando botellas con agua como peso improvisado en casa.

Indicaciones

- Sujeta una botella con agua en cada mano.
- Flexiona los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
- Baja con control hasta extender los brazos.

Precauciones

- Ajusta la cantidad de agua según tu fuerza.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.
- Asegúrate de que las tapas estén bien cerradas.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta una botella con agua en cada mano con las palmas al frente.
3. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
4. Flexiona los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
5. Baja las botellas con control hasta extender los brazos.

Consejo del terapeuta: Las botellas de agua son una alternativa práctica cuando no tienes mancuernas en casa.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Intermedio

Lateral con botella



Objetivo

Fortalecer la parte media del hombro abriendo los brazos con las botellas.

Indicaciones

- Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
- Conserva una leve flexión en los codos.
- Baja con control resistiendo la bajada.

Precauciones

- No levantes los brazos por encima de los hombros.
- Usa botellas livianas para cuidar la articulación.
- Evita encoger el cuello al elevar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con una botella en cada mano y los brazos a los costados.
2. Mantén los codos levemente flexionados y las palmas hacia el cuerpo.
3. Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve sin encoger los hombros.
5. Baja las botellas despacio hasta el punto de partida.

Consejo del terapeuta: Reduce la cantidad de agua si sientes que las botellas son demasiado pesadas.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Avanzado

Press sobre cabeza



Objetivo

Fortalecer hombros y brazos empujando las botellas por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Comienza con las botellas a la altura de las orejas.
- Empuja hacia arriba sin bloquear los codos por completo.
- Baja con control hasta la posición inicial.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para apoyar la espalda.
- No arquees la zona lumbar al empujar hacia arriba.
- Usa botellas livianas para cuidar los hombros.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y una botella en cada mano.
2. Sube las botellas hasta la altura de las orejas con las palmas al frente.
3. Empuja las botellas hacia arriba extendiendo los brazos.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Baja las botellas con control hasta la altura de l

Consejo del terapeuta: Comienza con las botellas casi vacías y ag agua a medida que ganes fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Sentadilla con botellas



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos sosteniendo botellas como carga añadida.

Indicaciones

- Sostén una botella en cada mano a los costados.
- Baja las caderas como si fueras a sentarte en una silla.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una silla detrás.
2. Sostén una botella con agua en cada mano a los costados del cuerpo.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y el pecho erguido en el descenso.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Mantén el peso repartido en toda la planta del pie para bajar con estabilidad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Remo con botella



Objetivo

Fortalecer la espalda tirando de las botellas hacia el abdomen con el tronco inclinado.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Tira de las botellas hacia el abdomen llevando los codos atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Realiza el movimiento de forma controlada.
- Detente si sientes molestia en la zona lumbar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y las rodillas apenas flexionadas.
2. Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
3. Deja colgar las botellas frente a las piernas con los brazos extendidos.
4. Tira de las botellas hacia el abdomen llevando los codos hacia atrás.
5. Baja las botellas con control extendiendo los brazos.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello alineado con la espalda mirando ligeramente hacia el piso al tirar.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Todos

Talones con botellas



Objetivo

Fortalecer los gemelos con carga suave para mejorar el equilibrio al caminar.

Indicaciones

- Sostén una botella en cada mano a los costados.
- Sube sobre las puntas de los pies de forma controlada.
- Baja los talones despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para mayor estabilidad.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Usa botellas livianas si el equilibrio es un desafío.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una botella en cada mano.
2. Apoya una mano en el respaldo si necesitas más equilibrio.
3. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
4. Haz una pausa breve arriba manteniendo la estabilidad.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Sube y baja de forma pausada para aprovechar todo el recorrido del gemelo.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Todos

Marcha con botellas



Objetivo

Activar la circulación y trabajar la resistencia de las piernas marchando con carga liviana.

Indicaciones

- Marcha en el lugar elevando las rodillas de manera cómoda.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Balancea los brazos de forma natural con las botellas.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allà de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales



Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una botella en cada mano.
2. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
3. Acompaña el movimiento con un balanceo natural de los brazos.
4. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.
5. Reduce el ritmo de forma gradual antes de detenerte.

Consejo del terapeuta: Usa botellas livianas para poder mantener la marcha durante todo el tiempo indicado.

PLENI ACTIVA

Tríceps con botella



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo extendiendo la botella tras la nuca.

Indicaciones

- Sostén una botella con ambas manos detrás de la nuca.
- Estira los codos elevando la botella hacia arriba.
- Baja con control flexionando los codos.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para apoyar la espalda.
- No arquees la espalda al subir la botella.
- Usa una botella liviana que puedas controlar arriba.

Materiales

- Una botella con agua
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Sostén una botella con ambas manos y llévala detrás de la nuca.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia el techo.
4. Estira los codos elevando la botella por encima de la cabeza.
5. Baja despacio flexionando los codos hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen firme para evitar que la espalda se arquee al subir la botella.

Nivel: Intermedio

Giro con botella



Objetivo

Trabajar la cintura y mejorar la movilidad del tronco girando con la botella al frente.

Indicaciones

- Sostén la botella con ambas manos frente al abdomen.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Una botella con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la botella con ambas manos frente al abdomen.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Fija la mirada en la botella para acompañar el giro y cuidar la alineación del cuello.

PLENI ACTIVA

Peso muerto con botellas



Objetivo

Fortalecer la parte posterior de las piernas y la espalda baja con botellas de carga.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante desde las caderas.
- Mantén la espalda recta y las rodillas apenas flexionadas.
- Sube apretando los glúteos para volver a la vertical.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Baja solo hasta donde puedas mantener la espalda recta.
- Usa botellas livianas para proteger la zona lumbar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una botella en cada mano.
2. Mantén las botellas cerca de los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando las caderas hacia atrás.
4. Baja las botellas por delante de las piernas con la espalda recta.
5. Sube apretando los glúteos hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta:
Mantén las botellas rozando las piernas durante todo el descenso para cuidar la espalda.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Levantarse de la cama por etapas



Objetivo

Aprender a pasar de acostado a sentado al borde de la cama con seguridad y fuerza controlada.

Indicaciones

- Gira de costado antes de intentar incorporarte.
- Empuja con el brazo de abajo mientras bajas las piernas.
- Haz una pausa sentado antes de ponerte de pie.

Precauciones

- No te levantes de golpe para evitar el mareo.
- Verifica que la cama esté frenada o firme.
- Detente si sientes vértigo y respira antes de seguir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado, dobla las rodillas y gira hacia un costado.
2. Deja caer las piernas fuera de la cama de a poco.
3. Empuja con el codo y la mano de apoyo para incorporarte.
4. Siéntate al borde y coloca los pies firmes en el piso.
5. Respira, estabiliza el tronco y recién ahí ponte de pie.

Consejo del terapeuta: Hazlo lento y en etapas; nunca te apu cambiar de posición.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Girar en la cama con fuerza de tronco



Objetivo

Fortalecer el tronco para girar el cuerpo en la cama sin ayuda.

Indicaciones

- Dobla las rodillas antes de girar.
- Lleva primero las rodillas y luego los hombros.
- Usa los brazos como palanca suave.

Precauciones

- Evita torcer el cuello de forma brusca.
- No contengas la respiración durante el esfuerzo.
- Detente si aparece dolor en la espalda baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.

2 Mira hacia el lado al que quieres girar.

3 Deja caer las rodillas juntas hacia ese lado.

4 Acompaña con el hombro para completar el giro.

5 Vuelve al centro con control y repite hacia el otro lado.

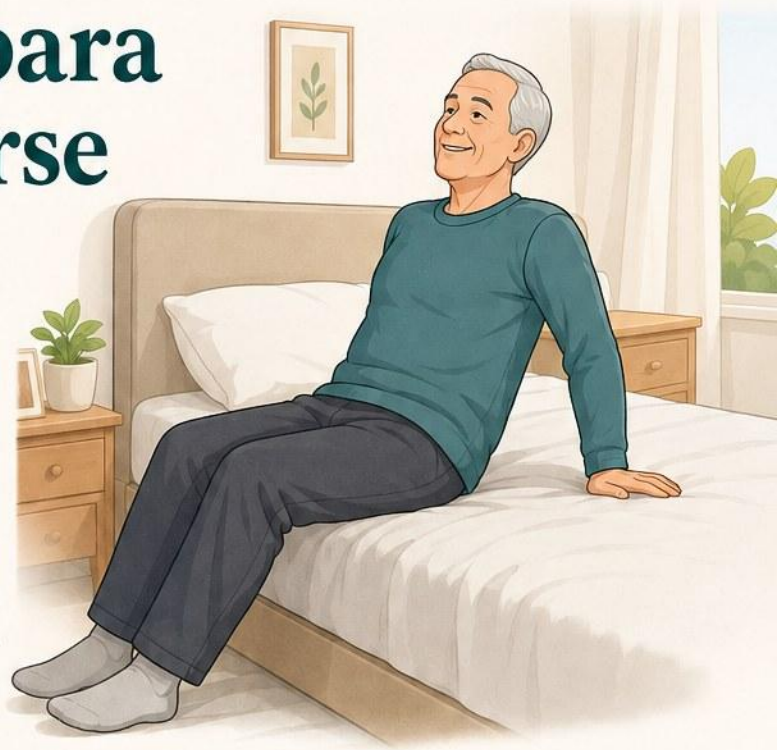
Consejo del terapeuta: Mueve rodillas y hombros como una sola pieza para proteger la columna.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Empujar para incorporarse en la cama



Objetivo

Reforzar brazos y tronco para pasar de acostado a semisentado empujando.

Indicaciones

- Apoya bien los antebrazos antes de empujar.
- Empuja de forma pareja con ambos brazos.
- Acompaña con una exhalación.

Precauciones

- No empujes solo con un hombro para no sobrecargarlo.
- Cuida no resbalar sobre las sábanas.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Boca arriba, apoya los codos a los costados del cuerpo.
2. Presiona los antebrazos contra el colchón.
3. Empuja para elevar el tronco hacia una posición semisentada.
4. Sostén dos segundos manteniendo el pecho abierto.
5. Baja despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta:
Exhala al empujar y sube sin dar tirones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Transferencia de cama a silla



Objetivo

Practicar el paso seguro desde el borde de la cama hacia una silla cercana.

Indicaciones

- Coloca la silla del lado de tu pierna más fuerte.
- Apóyate en los reposabrazos o en un punto firme.
- Gira con pasos pequeños, no de un solo tirón.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla no se desliza.
- No gires con los pies quietos para no torcer la rodilla.
- Ten a alguien cerca las primeras veces.

Materiales



Silla firme con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con los pies apoyados.
2. Ubica la silla a un costado, bien cerca.
3. Ponte de pie apoyándote con las manos.
4. Da pasos cortos girando hacia la silla.
5. Baja despacio buscando el asiento con las manos.

Consejo del terapeuta: Siempre siente el asiento con la mano antes de sentarte.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Transferencia entre dos sillas



Objetivo

Entrenar el cambio de una silla a otra manteniendo el equilibrio y la fuerza.

Indicaciones

- Coloca las sillas en ángulo, no enfrentadas.
- Sujétate de un reposabrazos de cada silla si se puede.
- Mueve los pies acompañando el giro.

Precauciones

- Verifica que ambas sillas estén estables.
- No te dejes caer de golpe en la segunda silla.
- Evita girar el cuerpo con los pies fijos.

Materiales

Dos sillas firmes.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la primera silla.
2. Ponte de pie apoyándote con firmeza.
3. Da pasos cortos girando hacia la segunda silla.
4. Sitúa la parte de atrás de las piernas contra el asiento.
5. Baja controlando con las manos en los apoyos.

Consejo del terapeuta:
Gira con los pies, nunca torciendo solo la cintura.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantarse del sofá bajo



Objetivo

Ganar fuerza de piernas para incorporarte desde un asiento bajo y hundido.

Indicaciones

- Deslízate primero hasta el borde del sofá.
- Adelanta un pie un poco más que el otro.
- Impúlsate con las piernas, no solo con los brazos..

Precauciones

- No tires del respaldo hacia adelante.
- Cuida que el sofá no se mueva.
- Detente si sientes fatiga en las rodillas..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Desliza la cadera hasta el borde del asiento.
2. Lleva los pies bajo las rodillas y adelanta uno.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para elevarte.
5. Endereza el cuerpo y estabiliza antes de caminar.

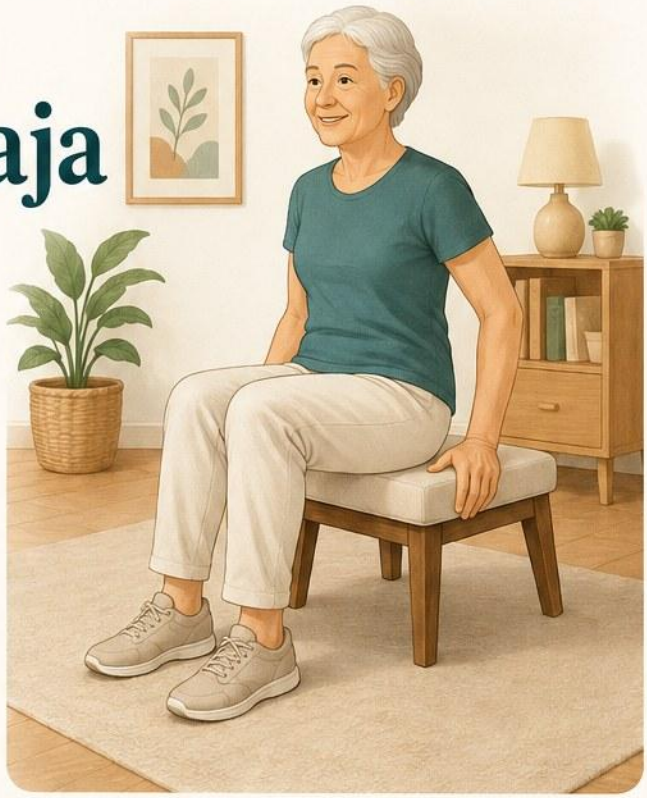
Consejo del terapeuta:
El secreto está en llevar el pecho adelante antes de subir.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sentarse en superficie baja con control



Objetivo

Controlar el descenso del cuerpo al sentarte en un asiento bajo.

Indicaciones

- Siente el borde del asiento con la parte de atrás de las piernas.
- Baja frenando con los cuádriceps.
- Usa las manos como apoyo de seguridad.

Precauciones

- Nunca te dejes caer de golpe.
- Verifica que el asiento esté firme antes de bajar.
- Detente si pierdes el control del descenso.

Materiales

Asiento bajo firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al asiento, bien cerca.
2. Toca el borde con la parte de atrás de las piernas.
3. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
4. Dobla las rodillas bajando despacio.
5. Apoya las manos y sienta el cuerpo con suavidad.

Consejo del terapeuta: Baja como si frenaras el cuerpo, no lo sueltes.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Levantarse del suelo por etapas



Objetivo

Aprender una secuencia segura para incorporarte desde el piso usando un apoyo.

Indicaciones

- Gira a cuatro apoyos antes de subir.
- Usa una silla firme como punto de apoyo.
- Sube una pierna primero para adelantar el pie.

Precauciones

- Practica solo con supervisión al inicio.
- Asegura que el apoyo no se desliza.
- Detente si sientes mareo al cambiar de nivel.

Materiales



- Silla firme.

Paso a paso



1. Desde el piso, gira hasta quedar en cuatro apoyos.
2. Coloca las manos sobre el asiento de la silla.
3. Adelanta una pierna apoyando el pie en el suelo.
4. Empuja con la pierna y los brazos para elevarte.
5. Gírate y siéntate en la silla para descansar.

Consejo del terapeuta: Memoriza la secuencia para saber levantarte con calma si alguna vez caes.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Ponerse de rodillas y levantarse



Objetivo

Fortalecer piernas y cadera pasando de arrodillado a de pie con apoyo.

Indicaciones

- Arrodíllate cerca de una silla firme.
- Adelanta un pie apoyando toda la planta.
- Empuja con la pierna adelantada al subir.

Precauciones

- Usa una superficie blanda bajo las rodillas.
- No fuerces si tienes dolor de rodilla.
- Ten un apoyo estable siempre a mano.

Materiales



Silla firme



Cojín o manta

Paso a paso



1. Colócate de rodillas frente a la silla.
2. Apoya las manos en el asiento.
3. Adelanta una pierna y planta el pie en el suelo.
4. Empuja con esa pierna para ponerte de pie.
5. Estabiliza el cuerpo antes de soltar el apoyo.

Consejo del terapeuta:
El impulso viene del pie de adelante, no de los brazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Subir a un banco firme



Objetivo

Entrenar la fuerza de subida usando un escalón o banco bajo y estable.

Indicaciones

- Sube apoyando toda la planta del pie.
- Sujétate de una baranda o apoyo firme.
- Sube y baja despacio, sin impulso.

Precauciones

- Verifica que el banco no resbale ni se mueve.
- Usa una altura cómoda al principio.
- Detente si te falta estabilidad.

Materiales

- Banco o escalón firme
- Apoyo o baranda

Paso a paso



1. Párate frente al banco sujeto a un apoyo.
2. Sube un pie completo sobre el banco.
3. Empuja con esa pierna para subir el cuerpo.
4. Junta el otro pie arriba con control.
5. Baja un pie a la vez de forma pausada.

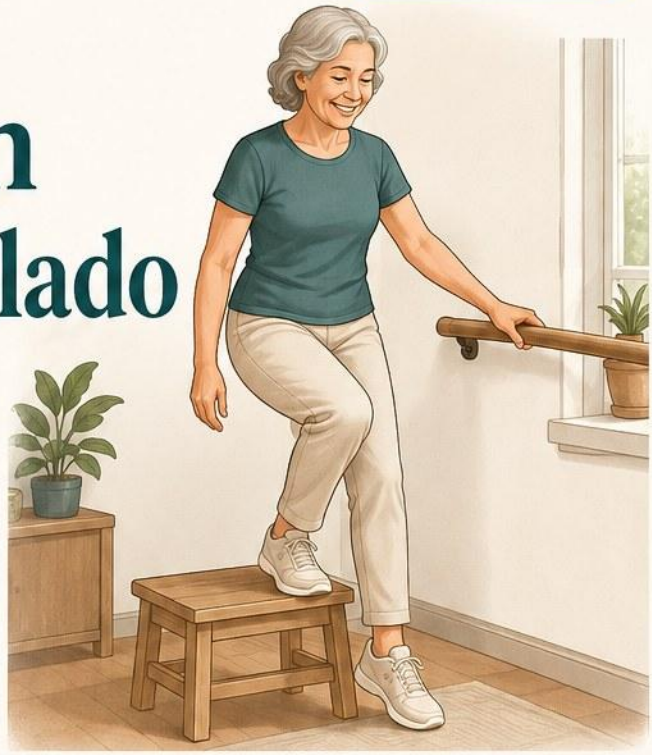
Consejo del terapeuta: Sube con la fuerza de la pierna, no dando un salto.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Bajar de un banco controlado



Objetivo

Controlar el descenso desde un escalón para proteger rodillas y equilibrio.

Indicaciones

- Baja el pie despacio buscando el piso.
- Frena el peso con la pierna de arriba.
- Mantén el apoyo de la mano hasta terminar.

Precauciones

- No te dejes caer hacia adelante.
- Mira el escalón antes de bajar.
- Evita bajar si sientes que las piernas tiemblan.

Materiales



Banco o escalón firme



Apoyo o baranda

Paso a paso



1. Párate sobre el banco sujeto al apoyo.
2. Adelanta un pie hacia el borde.
3. Baja ese pie despacio hasta tocar el piso.
4. Traslada el peso frenando con la pierna de arriba.
5. Baja el segundo pie y estabiliza el cuerpo.

Consejo del terapeuta: Bajar bien es tan importante como subir; controla cada centímetro.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Subir dos escalones seguidos



Objetivo

Encadenar la subida de escalones manteniendo ritmo, fuerza y seguridad.

Indicaciones

- Sujétate de la baranda con firmeza.
- Sube un escalón por vez apoyando toda la planta.
- Coordina la respiración con cada paso.

Precauciones

- No mires solo hacia abajo, alterna la mirada al frente.
- Detente en cada escalón si lo necesitas.
- Evita subir con las manos ocupadas.

Materiales

Escalera con baranda.

Paso a paso



1. Ubícate frente al primer escalón sujeto a la baranda.
2. Sube con la pierna más fuerte al primer peldaño.
3. Junta el otro pie en el mismo escalón.
4. Repite la secuencia para subir el segundo escalón.
5. Haz una pausa arriba antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Sube con la pierna fuerte y baja con la más débil primero.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Bajar escalera con baranda



Objetivo

Descender escalones con control de fuerza y equilibrio usando la baranda.

Indicaciones

- Baja primero con la pierna menos fuerte.
- Frena el peso con la pierna que queda arriba.
- Mantén la mano deslizando por la baranda.

Precauciones

- Nunca bajes de espaldas al pasamanos.
- Verifica el calzado antes de bajar.
- Detente si sientes inseguridad.

Materiales

Escalera con baranda.

Paso a paso



1. Párate en el borde del escalón sujeto a la baranda.
2. Adelanta el pie de la pierna menos fuerte.
3. Bájalo despacio al escalón de abajo.
4. Traslada el peso frenando con la pierna de arriba.
5. Junta el otro pie y continúa peldaño a peldaño.

Consejo del terapeuta: Baja siempre mirando adelante y des la mano por la baranda.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Cargar una bolsa de compras



Objetivo

Entrenar el agarra y la marcha cargando una bolsa a un costado.

Indicaciones

- Toma el asa con firmeza y el brazo pegado al cuerpo.
- Mantén el tronco recto al caminar.
- Cambia de mano cada cierto tramo.

Precauciones

- No cargues más peso del que controlas.
- Evita inclinarte hacia el lado de la bolsa.
- Suelta la carga si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Bolsa con asa y peso liviano.

Paso a paso



1. Coloca un peso liviano dentro de la bolsa.
2. Toma el asa con una mano a un costado.
3. Endereza el tronco y aprieta el abdomen.
4. Camina algunos pasos manteniendo la postura.
5. Deja la bolsa, cambia de mano y repite.

Consejo del terapeuta:
Reparte el peso cambiando de mano para no cargar siempre el mismo lado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Caminar cargando peso a ambos lados



Objetivo

Fortalecer agarra, hombros y tronco caminando con una carga en cada mano.

Indicaciones

- Reparte un peso similar en cada mano.
- Camina con pasos parejos y tronco recto.
- Mantén los hombros abajo y hacia atrás.

Precauciones

- Empieza con pesos muy livianos.
- No encorves la espalda por la carga.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales



Dos botellas o bolsas de igual peso.

Paso a paso



1. Toma una carga liviana en cada mano.
2. Ponte de pie con el tronco erguido y hombros atrás.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Camina despacio manteniendo la postura recta.
5. Detente, deja las cargas y descansa el agarra.

Consejo del terapeuta: Imagina un hilo que te estira la cabeza al techo mientras cargas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Levantar una caja del piso



Objetivo

Aprender a levantar peso del suelo cuidando la espalda y usando las piernas.

Indicaciones

- Dobla las rodillas y baja la cadera, no la espalda.
- Acerca la caja al cuerpo antes de subir.
- Sube empujando con las piernas..

Precauciones

- Nunca levantes con la espalda redondeada.
- Usa un peso muy liviano para practicar.
- Evita girar el tronco mientras cargas..

Materiales

Caja liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la caja con los pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera manteniendo la espalda recta.
3. Sujeta la caja con ambas manos y acércala al cuerpo.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Baja la caja repitiendo el movimiento a la inversa.

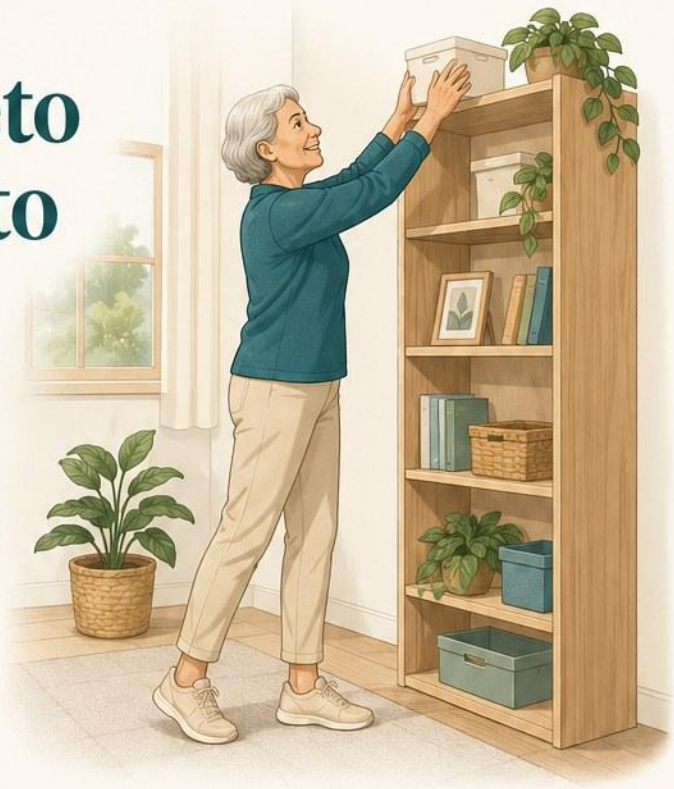
Consejo del terapeuta:
Que trabajen las piernas; la espalda solo se mantiene recta.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Guardar objeto en estante alto



Objetivo

Practicar el gesto de alcanzar y colocar peso liviano por encima de la cabeza con estabilidad.

Indicaciones

- Acércate al estante antes de elevar el brazo.
- Sube el objeto con control, sin impulso.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No te pongas en puntas de pie sin apoyo.
- Evita cargar objetos pesados hacia arriba.
- Detente si pierdes el equilibrio al mirar hacia arriba.

Materiales



Objeto liviano



Estante o repisa

Paso a paso



1. Párate cerca del estante con base estable.
2. Sujeta el objeto liviano con ambas manos.
3. Eleva los brazos de forma controlada.
4. Coloca el objeto en la repisa sin estirarte de más.
5. Baja los brazos despacio y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Acércate al estante en lugar de estirarte de puntas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Bajar objeto de estante alto



Objetivo

Controlar el gesto de tomar y bajar un objeto desde una altura sobre la cabeza.

Indicaciones

- Ubícate frente al estante con base firme.
- Sujeta el objeto con ambas manos antes de tirar.
- Baja el peso pegado al cuerpo.

Precauciones

- Nunca bajes objetos que no puedas ver por completo.
- Evita tirar de golpe hacia ti.
- No bajes cargas pesadas por encima de la cabeza.

Materiales

- Objeto liviano
- Estante o repisa

Paso a paso



1. Párate cerca del estante mirando el objeto.
2. Sujétalo firme con las dos manos.
3. Deslízalo hacia el borde de la repisa.
4. Bájalo despacio acercándolo al pecho.
5. Apóyalo en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Baja siempre la carga pegada al cuerpo para controlar mejor el peso.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Guardar en alacena baja



Objetivo

Practicar agacharse con control para colocar objetos en un mueble bajo.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para bajar, no solo la espalda.
- Apóyate con una mano si lo necesitas.
- Sube con la fuerza de las piernas.

Precauciones

- Evita bajar de golpe la cadera.
- No cargues objetos pesados al agacharte.
- Detente si sientes mareo al inclinarte.

Materiales



Objeto liviano



Mueble bajo

Paso a paso



1. Párate frente a la alacena con un objeto liviano.
2. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
3. Coloca el objeto dentro del mueble.
4. Apóyate en el borde si necesitas equilibrio.
5. Sube empujando con las piernas y endereza el tronco.

Consejo del terapeuta: Baja doblando las rodillas para cuidar la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Empujar el carrito de compras



Objetivo

Entrenar la fuerza de empuja de brazos y piernas simulando mover un carrito.

Indicaciones

- Sujeta el manillar con ambas manos.
- Empuja usando el peso del cuerpo, no solo los brazos.
- Camina con pasos firmes detrás del carrito.

Precauciones

- No empujes con la espalda encorvada.
- Verifica que el carrito ruede sin trabarse.
- Detente si el carrito se desvía y te desestabiliza.

Materiales



Carrito o silla con ruedas firme.

Paso a paso



1. Colócate detrás del carrito con las manos en el manillar.
2. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
3. Inclínate levemente hacia adelante para empujar.
4. Avanza con pasos parejos manteniendo el control.
5. Detente frenando de forma suave.

Consejo del terapeuta: Empuja con todo el cuerpo, apoyándote en las piernas.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Tirar de un carrito con las dos manos



Objetivo

Reforzar la musculatura de tracción de brazos y espalda al arrastrar una carga.

Indicaciones

- Sujeta firme el asa y lleva los codos atrás.
- Junta los omóplatos al tirar.
- Camina hacia atrás con pasos cortos y seguros.

Precauciones

- Mira el camino detrás de ti antes de retroceder.
- No tires con la espalda redondeada.
- Detente si el carrito se traba de golpe.

Materiales

Carrito con asa o cuerda firme.

Paso a paso



1. Toma el asa del carrito con ambas manos.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Lleva los codos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Da pasos cortos hacia atrás arrastrando la carga.
5. Detente y suelta la tensión con control.

Consejo del terapeuta:
Que la fuerza salga de la espalda, no solo de las manos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Abrir una puerta pesada empujando



Objetivo

Practicar el empuja con brazos y piernas para abrir una puerta que ofrece resistencia.

Indicaciones

- Coloca una mano firme sobre la puerta.
- Adelanta un pie para dar base al empuja.
- Empuja de forma progresiva, no de golpe.

Precauciones

- Cuida que la puerta no rebote hacia ti.
- No empujes con un solo dedo o la muñeca doblada.
- Detente si sientes dolor en el hombro.

Materiales

- Puerta o superficie firme.

Paso a paso



1. Párate frente a la puerta con un pie adelantado.
2. Apoya la palma abierta sobre la superficie.
3. Aprieta el abdomen para estabilizar el cuerpo.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Acompaña la puerta hasta abrirla del todo.

Consejo del terapeuta: El empuja sale del cuerpo entero, apoyado en el pie de adelante.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Abrir una puerta tirando



Objetivo

Entrenar la fuerza de tracción para abrir una puerta hacia ti con equilibrio.

Indicaciones

- Sujeta firme la manija con la mano.
- Da un paso hacia atrás mientras tiras.
- Mantén el tronco estable durante el movimiento.

Precauciones

- Cuida no perder el equilibrio al retroceder.
- No tires con un tirón brusco.
- Detente si la manija resbala de la mano.

Materiales

Puerta con manija.

Paso a paso



1. Colócate frente a la puerta y toma la manija.
2. Adelanta ligeramente un pie para dar base.
3. Aprieta el abdomen y junta los omóplatos.
4. Tira de la puerta dando un paso hacia atrás.
5. Acompaña la apertura manteniendo el equilibrio.

Consejo del terapeuta: Retrocede con el cuerpo entero en lugar de tirar solo con el brazo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Retorcer un trapo con fuerza



Objetivo

Fortalecer el agarra y los antebrazos escurriendo un paño con ambas manos.

Indicaciones

- Sujeta el trapo con las dos manos.
- Gira las muñecas en sentidos opuestos.
- Aprieta con firmeza pero sin dolor.

Precauciones

- No fuerces si tienes las muñecas sensibles.
- Alterna el sentido del giro.
- Detente ante cualquier molestia articular.

Materiales

- Trapo o toalla húmeda.

Paso a paso



1. Toma el paño húmedo con ambas manos separadas.
2. Cierra el agarra con firmeza.
3. Gira una muñeca hacia adelante y la otra hacia atrás.
4. Mantén la torsión unos segundos.
5. Suelta, cambia el sentido del giro y repite.

Consejo del terapeuta: Escurrir un paño es un ejercicio de fuerza de mano muy útil en casa.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Barrer con la escoba



Objetivo

Trabajar coordinación, agarra y tronco imitando el gesto de barrer.

Indicaciones

- Sujeta el mango con ambas manos separadas.
- Mueve la escoba con brazos y tronco juntos.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No gires bruscamente la cintura.
- Evita inclinarte demasiado hacia adelante.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales



Escoba.

Paso a paso



1. Párate con los pies separados sujetando la escoba.
2. Coloca una mano arriba y otra en el medio del mango.
3. Lleva la escoba hacia adelante barriendo el piso.
4. Regresa el movimiento acompañando con el tronco.
5. Repite hacia ambos lados manteniendo la postura.

Consejo del terapeuta: Mueve la escoba con todo el cuerpo, no solo con las muñecas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trapear el piso con control



Objetivo

Entrenar fuerza de brazos y estabilidad de tronco simulando pasar el trapeador.

Indicaciones

- Sujeta el mango firme con ambas manos.
- Empuja y tira usando los brazos y el tronco.
- Da pequeños pasos para acompañar el movimiento.

Precauciones

- Cuida no resbalar sobre el piso mojado.
- No cargues todo el esfuerzo en la espalda baja.
- Detente si sientes fatiga en los hombros.

Materiales

Trapeador o mopa.

Paso a paso



1. Toma el trapeador con las manos separadas.
2. Párate con base firme y abdomen apretado.
3. Empuja el trapeador hacia adelante.
4. Tíralo de regreso hacia ti con control.
5. Avanza con pasos cortos y repite el barrido.

Consejo del terapeuta: Acompaña siempre el movimiento con pasos para no forzar la cintura.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Tender una sábana grande



Objetivo

Trabajar la fuerza de brazos y la coordinación al extender una tela amplia.

Indicaciones

- Toma las dos puntas con firmeza.
- Extiende los brazos al abrir la sábana.
- Mantén los pies firmes durante el movimiento.

Precauciones

- No des tirones bruscos hacia arriba.
- Cuida el equilibrio al levantar los brazos.
- Detente si sientes tensión en los hombros.

Materiales

Sábana o tela grande.

Paso a paso



1. Sujeta la sábana por dos puntas con base firme.
2. Eleva los brazos abriendo la tela al frente.
3. Sacude suave para extenderla del todo.
4. Baja los brazos acomodando la sábana.
5. Repite el gesto varias veces con control.

Consejo del terapeuta: Abre la tela con los brazos extendidos y los pies bien plantados.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Estirar sábanas para hacer la cama



Objetivo

Combinar agarra, tracción e inclinación segura al acomodar la ropa de cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas al inclinarte hacia la cama.
- Tira de la sábana con ambas manos.
- Trabaja de a un lado por vez.

Precauciones

- Evita estirar la espalda de forma brusca.
- No apoyes todo el peso sobre la cama.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales



Sábana



Cama

Paso a paso



1. Ubícate a un costado de la cama.
2. Dobla las rodillas para acercarte a la superficie.
3. Toma la sábana con ambas manos.
4. Tira de ella estirándola hacia ti con control.
5. Repite del otro lado manteniendo la postura.

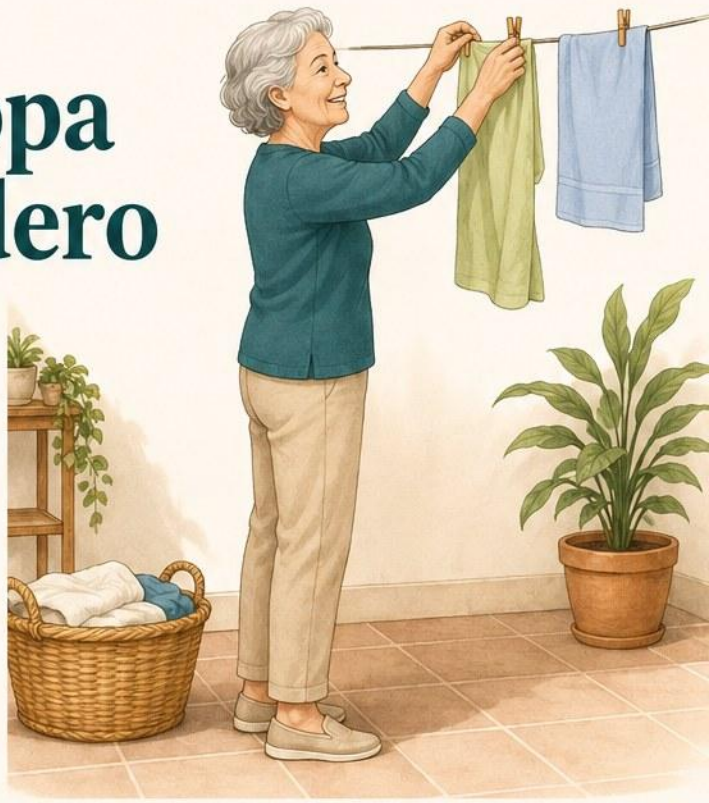
Consejo del terapeuta: Flexiona las rodillas en lugar de doblar l espalda para llegar a la cama.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Colgar la ropa en el tendedero



Objetivo

Entrenar el gesto de elevar los brazos con precisión para tender prendas.

Indicaciones

- Eleva los brazos con control hasta el tendedero.
- Usa los dedos para sujetar la prenda y la pinza.
- Mantén una base estable con los pies.

Precauciones

- No te estires más allá de tu alcance cómodo.
- Cuida el equilibrio al mirar hacia arriba.
- Detente si te cansan los hombros.

Materiales



Cuerda o tendedero



Pinzas



Prenda liviana

Paso a paso



1. Párate frente al tendedero con base firme.
2. Sujeta la prenda con ambas manos.
3. Eleva los brazos hasta la cuerda.
4. Coloca la prenda y sujétala con la pinza.
5. Baja los brazos despacio y repite.

Consejo del terapeuta: Trabaja la precisión de los dedos al manejar cada pinza.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Trasladar una canasta de ropa



Objetivo

Reforzar brazos y tronco cargando y caminando con una canasta liviana.

Indicaciones

- Sujeta la canasta con las dos manos, pegada al cuerpo.
- Mantén el tronco recto al caminar.
- Mira hacia adelante, no a la carga.

Precauciones

- No cargues la canasta muy pesada.
- Evita torcer el cuerpo mientras caminas.
- Detente si te tapa la visión del camino.

Materiales

Canasta liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la canasta con ambas manos frente al abdomen.
2. Apriétala contra el cuerpo para mayor control.
3. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
4. Camina despacio mirando hacia adelante.
5. Deja la canasta en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Lleva la carga pegada al cuerpo para que pese menos y controles mejor.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cargar agua en una jarra



Objetivo

Trabajar agarra y control del brazo al levantar y verter una jarra con líquido.

Indicaciones

- Sujeta el asa firme y apoya la otra mano en la base.
- Levanta la jarra pegada al cuerpo.
- Vierte despacio inclinando con control.

Precauciones

- Empieza con poca agua para practicar.
- No levantes la jarra con la muñeca doblada.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales

Jarra

Agua

Paso a paso



1. Llena la jarra con poca agua.
2. Sujeta el asa con una mano y la base con la otra.
3. Levántala de la mesa de forma controlada.
4. Vierte despacio inclinando la jarra.
5. Vuelve a apoyarla con suavidad.

Consejo del terapeuta: Aumenta el agua de a poco a medida que ganas fuerza y control.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Regar con la regadera



Objetivo

Entrenar la fuerza del brazo sosteniendo e inclinando una regadera con peso.

Indicaciones

- Sujeta el asa con firmeza.
- Sostén la regadera a la altura de la cintura.
- Inclínala despacio para verter.

Precauciones

- Usa poca agua al principio.
- No sostengas el brazo estirado por mucho tiempo.
- Detente si sientes tirón en el hombro.

Materiales



Regadera



Agua

Paso a paso



1. Llena la regadera con poca agua.
2. Toma el asa con la mano de tu lado más fuerte.
3. Sostenla cerca del cuerpo, a la altura de la cintura.
4. Inclínala despacio para simular el riego.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el codo cerca del cuerpo para ahorrar esfuerzo en el hombro.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Rastrillar hojas



Objetivo

Trabajar tracción de brazos y estabilidad de tronco imitando el gesto de rastrillar.

Indicaciones

- Sujeta el mango con las manos separadas.
- Tira hacia ti usando brazos y espalda.
- Acompaña con una leve flexión de rodillas.

Precauciones

- No gires la cintura de forma brusca.
- Alterna el lado de trabajo.
- Detente si sientes fatiga en la zona lumbar.

Materiales



Rastrillo o palo de escoba.

Paso a paso



1. Párate con los pies separados sujetando el rastrillo.
2. Coloca las manos separadas en el mango.
3. Extiende el rastrillo hacia adelante.
4. Tira hacia ti juntando los omóplatos.
5. Repite el movimiento alternando de lado.

Consejo del terapeuta:
Tira con la espalda y los brazos, acompañando con las piernas.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Levantar una maceta liviana



Objetivo

Practicar levantar peso del suelo protegiendo la espalda y usando las piernas.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para bajar hasta la maceta.
- Acércala al cuerpo antes de subir.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No levantes con la espalda encorvada.
- Usa una maceta bien liviana para practicar.
- Evita torcer el tronco con la carga en las manos.

Materiales

- Maceta liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la maceta con pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera con espalda recta.
3. Sujeta la maceta con ambas manos.
4. Acércala al cuerpo y empuja con las piernas para subir.
5. Colócala en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Baja con las piernas y mantén la maceta pegada al cuerpo al subir.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Amasar con fuerza sobre la mesa



Objetivo

Reforzar manos, muñecas y hombros con el gesto firme de amasar.

Indicaciones

- Apoya las palmas sobre la masa o toalla.
- Empuja hacia adelante con el peso del cuerpo.
- Alterna las manos con ritmo constante.

Precauciones

- No fuerces las muñecas si están sensibles.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante cualquier molestia en las manos.

Materiales



Masa firme o toalla enrollada.

Paso a paso



1. Coloca la masa sobre una mesa a buena altura.
2. Apoya las palmas abiertas sobre ella.
3. Empuja hacia adelante presionando con firmeza.
4. Recoge la masa doblándola hacia ti.
5. Repite alternando la presión de cada mano.

Consejo del terapeuta:
Usa el peso del cuerpo hacia adelante para no cansar solo las muñecas.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Abrir un frasco con tapa dura



Objetivo

Trabajar la fuerza de agarrτ y giro de muñeca para destapar un envase con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta la base del frasco con una mano.
- Envuelve la tapa por completo con la otra.
- Gira con firmeza y de forma sostenida..

Precauciones

- No fuerces si sientes dolor en la muñeca.
- Usa un paño para mejorar el agarra.
- Detente si la mano resbala repetidamente..

Materiales

- Frasco con tapa
- Paño de goma

Paso a paso



1. Coloca el frasco sobre una superficie firme.
2. Sujeta la base con la mano menos fuerte.
3. Envuelve la tapa con la palma de la otra mano.
4. Gira la tapa de forma firme y constante.
5. Vuelve a cerrar y repite para practicar.

Consejo del terapeuta: Un paño de goma sobre la tapa mejora mucho

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cortar con cuchillo firme



Objetivo

Reforzar agarra y control de mano con el gesto seguro de cortar alimentos blandos.

Indicaciones

- Sujeta el mango con toda la mano.
- Presiona hacia abajo con control.
- Mantén los dedos de la otra mano recogidos.

Precauciones

- Practica con alimentos blandos y cuchillo adecuado.
- Mantén los dedos alejados del filo.
- Detente si el agarra pierde firmeza.

Materiales

- Cuchillo de mesa
- Alimento blando

Paso a paso



1. Coloca el alimento sobre una tabla estable.
2. Sujeta el mango del cuchillo con firmeza.
3. Recoge los dedos de la mano que sostiene el alimento.
4. Presiona hacia abajo cortando con control.
5. Repite manteniendo el agarra estable.

Consejo del terapeuta: Recoge los dedos de la mano libre y protegerlos siempre.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Sostener la sartén con el brazo firme



Objetivo

Entrenar la fuerza de agarra y hombro sosteniendo un utensilio con peso frente al cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta el mango con toda la mano.
- Mantén el codo cerca del cuerpo.
- Sostén unos segundos y descansa.

Precauciones

- Usa una sartén sin contenido caliente para practicar.
- No sostengas el brazo estirado demasiado tiempo.
- Detente si aparece temblor o dolor.

Materiales

Sartén liviana o utensilio con mango.

Paso a paso



1. Toma el mango de la sartén con firmeza.
2. Levántala manteniendo el codo cerca del cuerpo.
3. Sostenla estable a la altura de la cintura.
4. Mantén la posición unos segundos.
5. Apóyala con control y descansa el brazo.

Consejo del terapeuta:
Mantén el codo pegado al cuerpo para ahorrar esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Alcanzar detrás de la espalda



Objetivo

Trabajar la movilidad y fuerza del hombro para gestos como abrocharse o alcanzar la espalda.

Indicaciones

- Lleva la mano hacia la espalda con lentitud.
- Acompaña con una leve rotación del hombro.
- Trabaja hasta donde llegues sin dolor.

Precauciones

- No fuerces el hombro más allá de lo cómodo.
- Evita movimientos bruscos.
- Detente ante cualquier pinchazo en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda recta.
2. Lleva una mano hacia la parte baja de la espalda.
3. Sube la mano por la espalda tan alto como puedas sin dolor.
4. Mantén la posición un momento.
5. Baja despacio y repite con el otro brazo.

Consejo del terapeuta: Gana este movimiento de a poco; es clave para vestirte solo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Ponerse la chaqueta con control



Objetivo

Practicar la coordinación y fuerza de hombros al colocarte una prenda con mangas.

Indicaciones

- Pasa primero el brazo del lado menos ágil.
- Lleva la prenda por detrás con control.
- Acomoda los hombros al terminar.

Precauciones

- Hazlo sentado si tienes poco equilibrio.
- No fuerces el hombro al pasar la manga.
- Detente si sientes tirón en el brazo.

Materiales

- Chaqueta o abrigo.

Paso a paso



1. Sostén la chaqueta abierta frente a ti.
2. Introduce primero el brazo menos ágil en la manga.
3. Lleva la prenda por detrás de la espalda.
4. Pasa el otro brazo por la segunda manga.
5. Acomoda los hombros y ajusta la prenda.

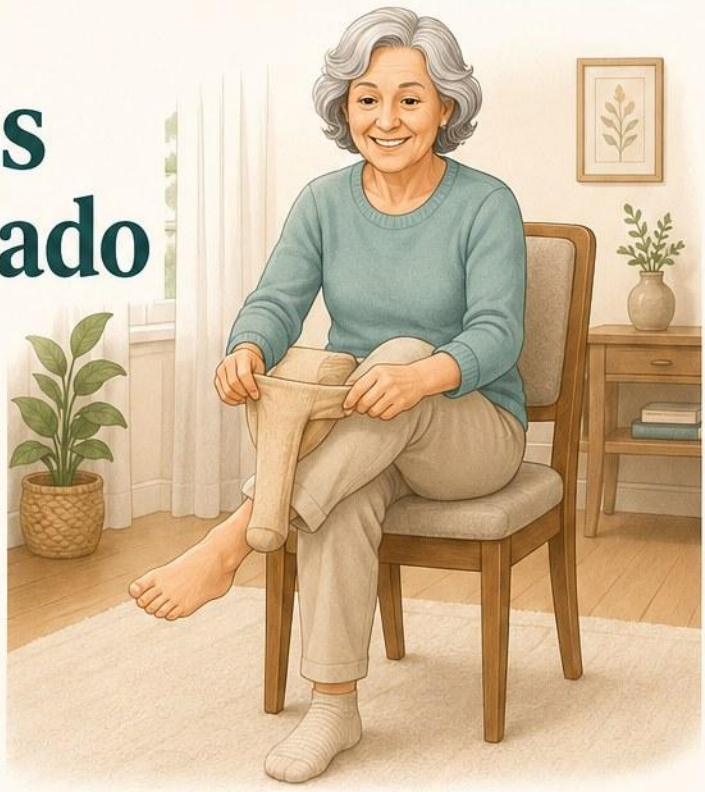
Consejo del terapeuta: Empieza siempre por el brazo que tienes meno

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Ponerse las medias sentado



Objetivo

Trabajar fuerza de cadera y agarra para cruzar la pierna y colocarte las medias.

Indicaciones

- Cruza una pierna sobre la otra con control.
- Sujeta la media con ambas manos.
- Deslízala por el pie de a poco.

Precauciones

- Hazlo sentado en superficie estable.
- No te inclines de golpe hacia adelante.
- Detente si te falta el aire al agacharte.

Materiales



Media o calcetín



Silla firme

Paso a paso



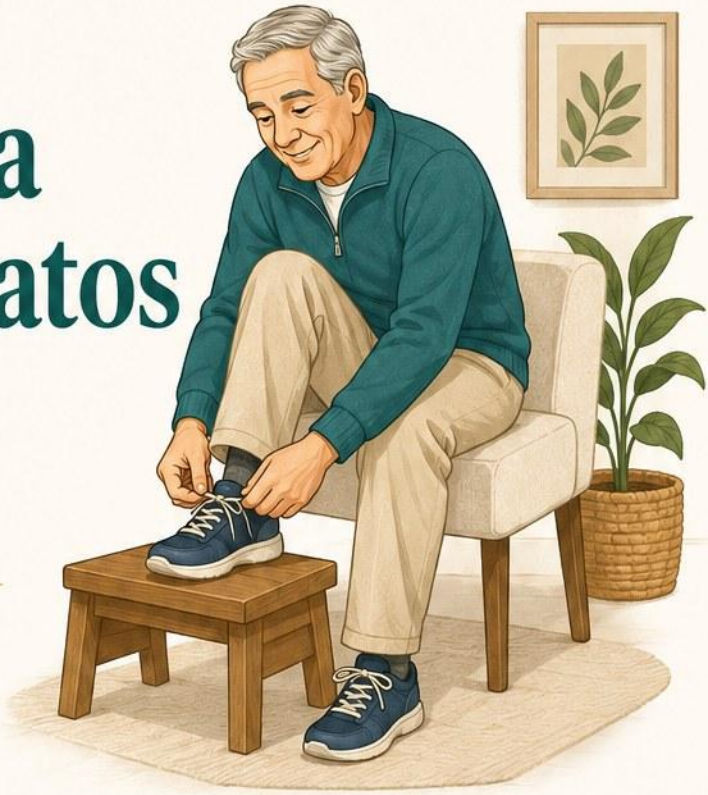
1. Siéntate con la espalda apoyada y pies en el piso.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Sujeta la media abierta con ambas manos.
4. Deslízala sobre el pie y el tobillo.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Cruzar la pierna evita que tengas que doblar mucho la espalda.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Agacharse a atar los zapatos



Objetivo

Combinar flexión segura de tronco y destreza de dedos para atar el calzado.

Indicaciones

- Apoya el pie sobre un escalón bajo si es posible.
- Inclínate con la espalda recta.
- Ata con movimientos precisos de los dedos.

Precauciones

- Hazlo sentado si te mareas al inclinarte.
- No dobles la espalda de forma brusca.
- Detente si sientes vértigo al bajar la cabeza.

Materiales

- Calzado con cordones
- Banquito bajo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Coloca el pie sobre un banquito bajo o crúzalo sobre la rodilla.
3. Inclínate hacia el pie con la espalda recta.
4. Ata los cordones con los dedos.
5. Endereza el tronco despacio al terminar.

Consejo del terapeuta: Sube el pie hacia ti en lugar de bajar toda la espalda al piso.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Escurrir una esponja grande



Objetivo

Fortalecer el agarra completo de la mano con presión sostenida sobre una esponja húmeda.

Indicaciones

- Envuelve la esponja con toda la mano.
- Aprieta y suelta con ritmo lento.
- Alterna las dos manos.

Precauciones

- No aprietes hasta sentir dolor.
- Mantén la muñeca en línea recta.
- Detente si la mano se acalambra.

Materiales

- Esponja grande húmeda
- Recipiente

Paso a paso



1. Humedece la esponja en un recipiente.
2. Sujétala con toda la palma de la mano.
3. Aprieta con firmeza para escurrir el agua.
4. Afloja despacio dejando que la esponja se expanda.
5. Repite y cambia de mano.

Consejo del terapeuta: Aprieta y suelta lento para ganar fuerza y control del agarra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Verter con jarra pesada controlada



Objetivo

Controlar la fuerza del brazo y muñeca al inclinar una jarra con más peso.

Indicaciones

- Sujeta con una mano el asa y con la otra la base.
- Inclina despacio para verter.
- Mantén el codo cerca del cuerpo.

Precauciones

- Aumenta el peso solo de a poco.
- No inclines con la muñeca doblada al máximo.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales



Jarra con peso moderado



Recipiente

Paso a paso



1. Coloca la jarra con peso moderado sobre la mesa.
2. Sujeta el asa con una mano y la base con la otra.
3. Levántala manteniendo los codos cerca del cuerpo.
4. Inclínala despacio para verter en el recipiente.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Sujeta la base con la segunda mano para repartir el esfuerzo.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Empujar un mueble liviano con las piernas



Objetivo

Reforzar piernas y tronco empujando un objeto grande usando el cuerpo entero.

Indicaciones

- Apoya las manos firmes en el mueble.
- Adelanta un pie para dar base al empuja.
- Empuja con las piernas, no solo con los brazos.

Precauciones

- Usa un mueble muy liviano o vacío.
- Verifica que el piso no esté resbaloso.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales

Mueble liviano con base deslizante.

Paso a paso



1. Colócate detrás del mueble con las manos apoyadas.
2. Adelanta un pie y flexiona levemente las rodillas.
3. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Avanza despacio y detente con control.

Consejo del terapeuta: La fuerza viene de las piernas empujando el piso, no de la espalda.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Entrar y salir del auto simulado



Objetivo

Practicar la secuencia segura de sentarte y girar para entrar y salir de un vehículo.

Indicaciones

- Siéntate primero y luego gira las piernas.
- Apóyate en un punto firme al girar.
- Junta las rodillas al rotar el cuerpo.

Precauciones

- No gires con los pies fijos en el piso.
- Cuida no golpearte la cabeza al sentarte.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

- Silla firme con apoyo lateral.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al asiento con un apoyo cerca.
2. Baja a sentarte controlando con las manos.
3. Junta las rodillas y gira el cuerpo hacia adentro.
4. Para salir, gira las piernas hacia afuera juntas.
5. Apóyate y ponte de pie con impulso de piernas.

Consejo del terapeuta:
Siéntate primero y gira después; nunca al revés.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Marcha del granjero con una carga



Objetivo

Fortalecer agarra, hombro y tronco caminando con un peso sostenido a un costado.

Indicaciones

- Sujeta la carga firme a un lado del cuerpo.
- Mantén los hombros nivelados pese al peso.
- Camina con pasos parejos y control.

Precauciones

- Empieza con muy poco peso.
- No te inclines hacia el lado de la carga.
- Detente si el agarra falla.

Materiales



Botella o bolsa con peso liviano.

Paso a paso



1. Toma la carga con una mano a un costado.
2. Endereza el tronco y nivela los hombros.
3. Aprieta el abdomen para no inclinarte.
4. Camina algunos metros con pasos parejos.
5. Deja la carga, cambia de lado y repite.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuerpo derecho aunque el peso esté de un solo lado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Cargar la cesta por el pasillo



Objetivo

Combinar fuerza de agarra y marcha caminando una distancia con una cesta cargada.

Indicaciones

- Sujeta la cesta con ambas manos frente al cuerpo.
- Mira el camino, no la carga.
- Camina con pasos firmes y parejos.

Precauciones

- No cargues más de lo que controlas.
- Verifica que el pasillo esté despejado.
- Detente si el peso te desestabiliza.

Materiales

Cesta con peso liviano.

Paso a paso



1. Sujeta la cesta con ambas manos, pegada al cuerpo.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Camina por el pasillo mirando hacia adelante.
4. Gira con pasos cortos si necesitas cambiar de dirección.
5. Apoya la cesta en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Despeja el camino antes de empezar a caminar con la carga.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Recoger objeto del piso con apoyo



Objetivo

Practicar bajar hasta el suelo con seguridad para recoger algo usando un apoyo firme.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Dobla las rodillas en lugar de la espalda.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No bajes de golpe la cadera.
- Verifica que el apoyo esté estable.
- Detente si te mareas al bajar la cabeza.

Materiales

- Silla firme
- Objeto liviano en el piso

Paso a paso



1. Colócate junto al objeto con una silla firme al lado.
2. Sujétate del respaldo con una mano.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Recoge el objeto con la mano libre.
5. Empuja con las piernas para volver a levantarte.

Consejo del terapeuta: Ten siempre un apoyo firme antes de bajar a recoger algo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Estabilizar con una mano y trabajar con la otra



Objetivo

Entrenar la coordinación de sostenerte con una mano mientras realizas una tarea con la otra.

Indicaciones

- Apoya una mano firme en un punto estable.
- Realiza la tarea con la mano libre.
- Reparte el peso entre los pies.

Precauciones

- Elige un apoyo que no se mueve.
- No te inclines demasiado hacia el trabajo.
- Detente si el apoyo no es seguro.

Materiales

- Superficie firme
- Objeto a manipular

Paso a paso



1. Párate junto a una superficie estable.
2. Apoya una mano firme en ella para sostenerte.
3. Reparte el peso entre ambos pies.
4. Realiza una tarea sencilla con la mano libre.
5. Cambia de mano de apoyo y repite.

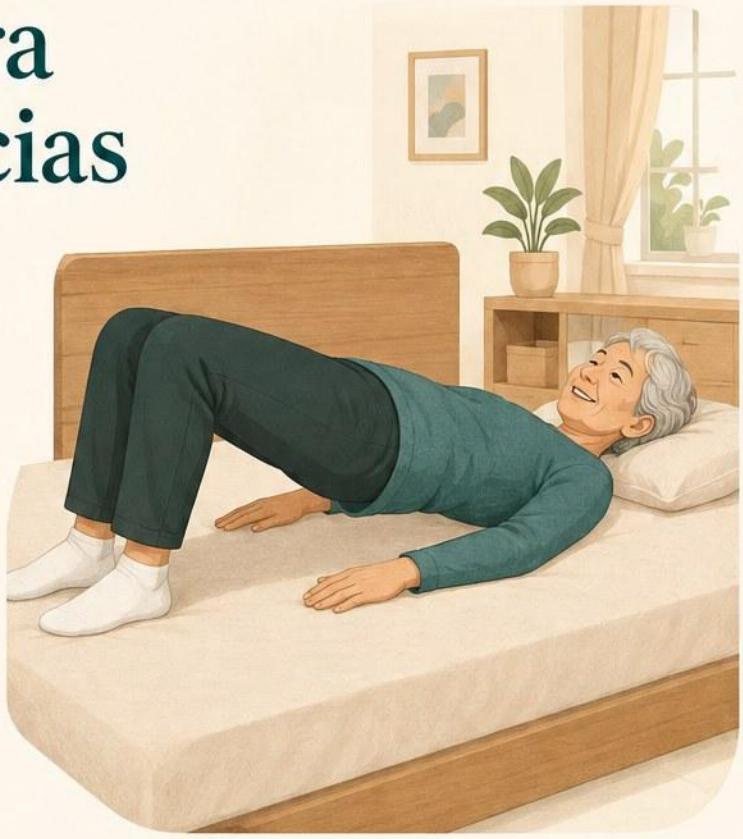
Consejo del terapeuta: Un buen apoyo con una mano te da libertad y seguridad con la otra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Puente para transferencias en la cama



Objetivo

Fortalecer glúteos y cadera para levantar la pelvis y facilitar el acomodo en la cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas con los pies apoyados.
- Eleva la cadera apretando los glúteos.
- Baja despacio controlando el descenso.

Precauciones

- No arquees la espalda de más.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.
2. Apoya los pies firmes en la superficie.
3. Aprieta los glúteos y eleva la cadera.
4. Sostén dos segundos manteniendo el cuerpo alineado.
5. Baja la cadera despacio hasta apoyar.

Consejo del terapeuta:
Este gesto te ayuda a acomodarte en la cama sin depender de otros.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Sentarse al borde de la cama con control



Objetivo

Practicar sentarte al borde de la cama de forma estable y sin dejarte caer.

Indicaciones

- Toca el borde con la parte de atrás de las piernas.
- Baja frenando con los muslos.
- Apoya las manos como seguridad.

Precauciones

- Verifica que la cama esté firme.
- No te dejes caer de golpe.
- Detente si pierdes el equilibrio al bajar.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al borde de la cama.
2. Retrocede hasta tocar el borde con las piernas.
3. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
4. Dobla las rodillas bajando despacio.
5. Apoya las manos y siéntate con suavidad.

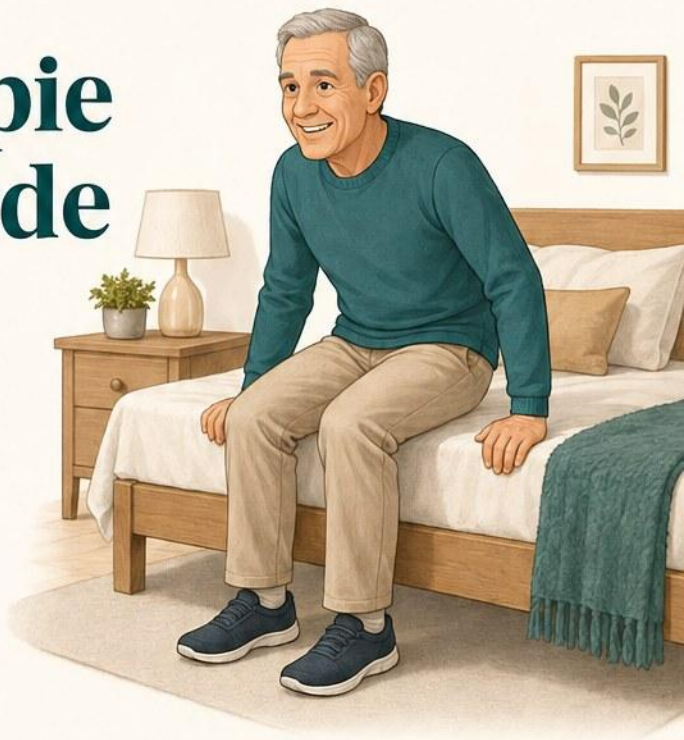
Consejo del terapeuta:

Frena el descenso con los muslos en vez de soltarte de golpe.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Ponerse de pie desde el borde de la cama



Objetivo

Reforzar piernas y estabilidad para incorporarte desde una superficie blanda.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Inclina el pecho hacia adelante antes de subir.
- Empuja con las piernas y las manos.

Precauciones

- Haz una pausa sentado antes de levantarte.
- No te impulses solo con los brazos.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con los pies apoyados.
2. Adelanta los pies llevándolos bajo las rodillas.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para elevarte.
5. Estabiliza el cuerpo antes de dar un paso.

Consejo del terapeuta: Lleva el pecho sobre los pies para que subir cueste mucho menos.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Sacudir una alfombra pequeña



Objetivo

Trabajar agarra y brazos con el gesto firme de sacudir una tela pesada.

Indicaciones

- Sujeta la alfombra con ambas manos.
- Da sacudidas cortas y controladas.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- Usa una alfombra liviana para practicar.
- No sacudas con tirones violentos.
- Detente si te tiran los hombros.

Materiales



Alfombra o tela pequeña.

Paso a paso



1. Sujeta la alfombra por dos extremos.
2. Párate con los pies separados y firmes.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Da sacudidas cortas y controladas.
5. Descansa y repite con menor intensidad.

Consejo del terapeuta:
Sacude con movimientos cortos para no forzar los hombros.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Apretar y sostener el asa de una bolsa



Objetivo

Entrenar la resistencia del agarra sosteniendo el asa de una bolsa por tiempo.

Indicaciones

- Envuelve el asa con toda la mano.
- Sostén el peso sin balancearlo.
- Alterna las manos.

Precauciones

- Comienza con poco peso.
- Mantén la muñeca en línea recta.
- Detente si la mano se acalambra.

Materiales



Bolsa con asa y peso liviano.

Paso a paso



1. Coloca un peso liviano dentro de la bolsa.
2. Toma el asa envolviéndola con toda la mano.
3. Levanta la bolsa a un costado del cuerpo.
4. Sostenla firme sin balancearla unos segundos.
5. Apóyala, cambia de mano y repite.

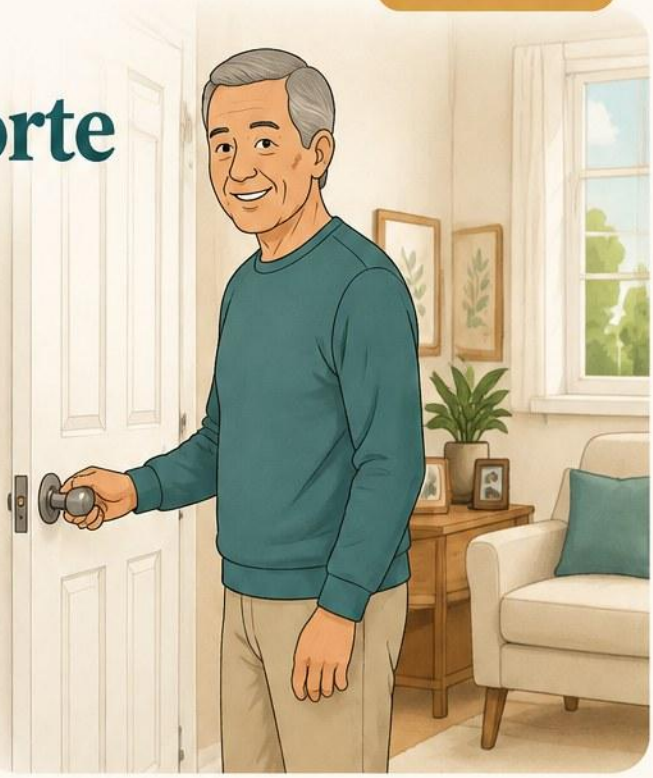
Consejo del terapeuta:
Sostener el peso sin balancearlo entrena la resistencia del agarra.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Girar el picaporte con firmeza



Objetivo

Trabajar el agarra y el giro de muñeca para manejar picaportes y perillas.

Indicaciones

- Envuelve el picaporte con toda la mano.
- Gira con la muñeca de forma firme.
- Alterna las dos manos.

Precauciones

- No fuerces si la muñeca duele.
- Mantén el hombro relajado.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales

Picaporte o perilla.

Paso a paso



1. Colócate frente a la puerta con base firme.
2. Envuelve el picaporte con toda la mano.
3. Gira la muñeca con firmeza para abrir.
4. Regresa el picaporte a su posición.
5. Repite el giro con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Usa toda la mano, no solo los dedos, para girar con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Arrodillarse junto a la silla



Objetivo

Practicar bajar a la posición de rodillas de forma controlada usando un apoyo.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Baja una rodilla a la vez.
- Usa una superficie blanda debajo.

Precauciones

- No apoyes la rodilla de golpe.
- Verifica que la silla no se mueve.
- Evita si tienes dolor fuerte de rodilla.

Materiales



Silla firme

Cojín o manta

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y sujeta el asiento.
2. Adelanta un pie para dar base.
3. Baja una rodilla al cojín con control.
4. Apoya la segunda rodilla suavemente.
5. Vuelve a subir de a una pierna usando el apoyo.

Consejo del terapeuta:
Baja despacio y con apoyo; controlar el descenso protege las rodillas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Subir bolsas por un escalón



Objetivo

Combinar carga y subida de un escalón para tareas reales como entrar las compras.

Indicaciones

- Sujeta la carga firme y pegada al cuerpo.
- Sujétate de la baranda con la mano libre.
- Sube un pie completo por escalón.

Precauciones

- Usa muy poco peso al practicar.
- No subas con las dos manos ocupadas.
- Detente si el peso te desestabiliza.

Materiales

- Bolsa liviana
- Escalón con baranda

Paso a paso



1. Sujeta la bolsa liviana con una mano.
2. Toma la baranda con la mano libre.
3. Sube el pie más fuerte al escalón.
4. Empuja con esa pierna para subir el cuerpo.
5. Junta el otro pie y estabilízate arriba.

Consejo del terapeuta:
Deja siempre una mano libre para la baranda al subir con carga.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Levantarse del inodoro con apoyabrazos



Objetivo

Entrenar la fuerza de piernas para incorporarte desde un asiento bajo usando apoyos laterales.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Apóyate en los reposabrazos o barras.
- Inclina el pecho antes de subir.

Precauciones

- Verifica que los apoyos estén firmes.
- No te levantes de golpe.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.

Materiales



Silla firme con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Sujeta con firmeza ambos reposabrazos.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con piernas y brazos para subir.
5. Estabiliza el cuerpo antes de caminar.

Consejo del terapeuta: Combina el empuja de piernas y brazos para levantarte con seguridad.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Sacar la ropa de la lavadora



Objetivo

Practicar inclinarte con control y usar el agarra para retirar prendas de un tambor bajo.

Indicaciones

- Dobla las rodillas al inclinarte hacia abajo.
- Apóyate con una mano en el borde.
- Saca las prendas de a poco.

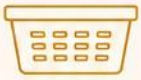
Precauciones

- No dobles solo la espalda para llegar al fondo.
- Evita cargar mucha ropa mojada a la vez.
- Detente si te mareas al inclinarte.

Materiales



Prendas



Recipiente o canasta

Paso a paso



1. Párate frente a la abertura con base firme.
2. Dobla rodillas y cadera para acercarte.
3. Apoya una mano en el borde para estabilizarte.
4. Retira las prendas de a puñados con la otra mano.
5. Colócalas en una canasta a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Saca la ropa en pequeñas cantidades para no cargar mucho peso mojado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Alcanzar el suelo y volver desde la silla



Objetivo

Trabajar el control del tronco al inclinarte hacia el piso y regresar sentado.

Indicaciones

- Inclínate hacia adelante con la espalda recta.
- Baja la mano hacia el piso hasta donde llegues.
- Regresa apretando el abdomen.

Precauciones

- No bajes la cabeza de forma brusca.
- Mantén los pies bien apoyados.
- Detente si sientes vértigo al inclinarte.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y separados.
2. Inclina el tronco hacia adelante con control.
3. Lleva una mano hacia el piso sin forzar.
4. Toca lo más bajo que puedas con comodidad.
5. Regresa a la posición erguida apretando el abdomen.

Consejo del terapeuta: Sube usando el abdomen para no marearte al enderezarte.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Ponerse el pantalón de pie con apoyo



Objetivo

Combinar equilibrio en apoyo y fuerza de cadera para vestirte de pie con seguridad.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme con una mano.
- Pasa una pierna a la vez.
- Sube el pantalón con la mano libre.

Precauciones

- Hazlo sentado si tu equilibrio es escaso.
- Elige un apoyo que no se mueve.
- Detente si sientes que te vas hacia un lado.

Materiales



Pantalón



Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo firme y sujétate.



2. Introduce una pierna en la pernera.



3. Cambia de mano de apoyo y pasa la otra pierna.



4. Sube el pantalón hasta la cintura.



5. Estabiliza el cuerpo antes de soltar el apoyo.

Consejo del terapeuta: Vestirte de pie con apoyo entrena equilibrio; si dudas, hazlo sentado.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Colgar el abrigo en un perchero alto



Objetivo

Trabajar la elevación de brazos con peso al colgar una prenda por encima del hombro.

Indicaciones

- Acércate al perchero antes de elevar los brazos.
- Sube la prenda con control.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No te pongas en puntas sin apoyo.
- Evita cargar abrigos muy pesados.
- Detente si pierdes el equilibrio al mirar arriba.

Materiales



Abrigo



Perchero alto

Paso a paso



1. Párate cerca del perchero con base estable.
2. Sujeta el abrigo con ambas manos.
3. Eleva los brazos de forma controlada.
4. Cuelga la prenda en el gancho.
5. Baja los brazos despacio y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Acércate al perchero en lugar de estirarte al máximo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Mover una silla liviana de lugar



Objetivo

Practicar levantar y trasladar un objeto mediano cuidando la espalda y el agarra.

Indicaciones

- Sujeta la silla por dos puntos firmes.
- Levántala con las piernas, no con la espalda.
- Mantenla pegada al cuerpo al caminar.

Precauciones

- Usa una silla liviana para practicar.
- No gires el tronco con la silla en alto.
- Detente si te pesa demasiado.

Materiales

- Silla liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la silla y sujétala por el respaldo y el asiento.
2. Dobla las rodillas para tomar buena posición.
3. Levántala con las piernas, pegada al cuerpo.
4. Camina despacio hasta el nuevo lugar.
5. Bájala doblando las rodillas con control.

Consejo del terapeuta: Levanta con las piernas y mantén la silla cerca del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Escurrir un paño con las dos manos en alto



Objetivo

Combinar agarra firme y trabajo de hombros escurriendo con los brazos elevados.

Indicaciones

- Sujeta el paño con ambas manos separadas.
- Eleva los brazos a la altura del pecho.
- Gira las muñecas en sentidos opuestos.

Precauciones

- No eleves los brazos si te tira el hombro.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente si sientes fatiga en los hombros.

Materiales

Paño o toalla húmeda.

Paso a paso



1. Toma el paño húmedo con las manos separadas.
2. Eleva los brazos hasta la altura del pecho.
3. Aprieta el agarra con firmeza.
4. Gira una muñeca hacia adelante y otra hacia atrás.
5. Afloja, baja los brazos y repite.

Consejo del terapeuta: Trabajar con los brazos en alto suma esfuerzo de hombros al del agarra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sentadilla a media altura sostenida



Objetivo

Desarrollar resistencia de piernas manteniendo una flexión parcial por unos segundos.

Indicaciones

- Baja hasta la mitad doblando las rodillas.
- Mantén la posición unos segundos.
- Sujétate de un apoyo si lo necesitas.

Precauciones

- No bajes más allá de lo cómodo.
- Mantén las rodillas alineadas con los pies.
- Detente si las piernas tiemblan demasiado.

Materiales



Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujétate de un apoyo si hace falta.
3. Dobla las rodillas bajando a media altura.
4. Sostén la posición contando unos segundos.
5. Sube empujando con las piernas y descansa.

Consejo del terapeuta: Aguanta solo el tiempo que puedas mantener las rodillas estables.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Paso arriba y abajo del cordón



Objetivo

Practicar subir y bajar el desnivel de una vereda con equilibrio y fuerza.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo si está disponible.
- Sube un pie completo al cordón.
- Baja controlando el peso con la pierna de arriba.

Precauciones

- Mira el desnivel antes de subir o bajar.
- No subas con las manos ocupadas.
- Detente si sientes inseguridad.

Materiales

- Escalón bajo o cordón simulado
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate frente al desnivel con un apoyo cerca.
2. Sube el pie más fuerte al cordón.
3. Junta el otro pie arriba con control.
4. Baja un pie despacio hasta el nivel inferior.
5. Junta el segundo pie y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Sube con la pierna fuerte y baja primero con la menos fuerte.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Traspaso de objetos entre estantes



Objetivo

Trabajar el control del brazo moviendo objetos livianos de una repisa a otra.

Indicaciones

- Sujeta el objeto con ambas manos.
- Muévelo con control entre alturas.
- Mantén base firme durante el traspaso.

Precauciones

- Usa objetos livianos y estables.
- No cargues peso por encima de la cabeza.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Objeto liviano



Dos repisas

Paso a paso



1. Párate frente a las repisas con base firme.
2. Sujeta el objeto de la repisa baja con las dos manos.
3. Súbelo con control hacia la repisa más alta.
4. Colócalo con cuidado sin estirarte de más.
5. Repite el traspaso hacia abajo.

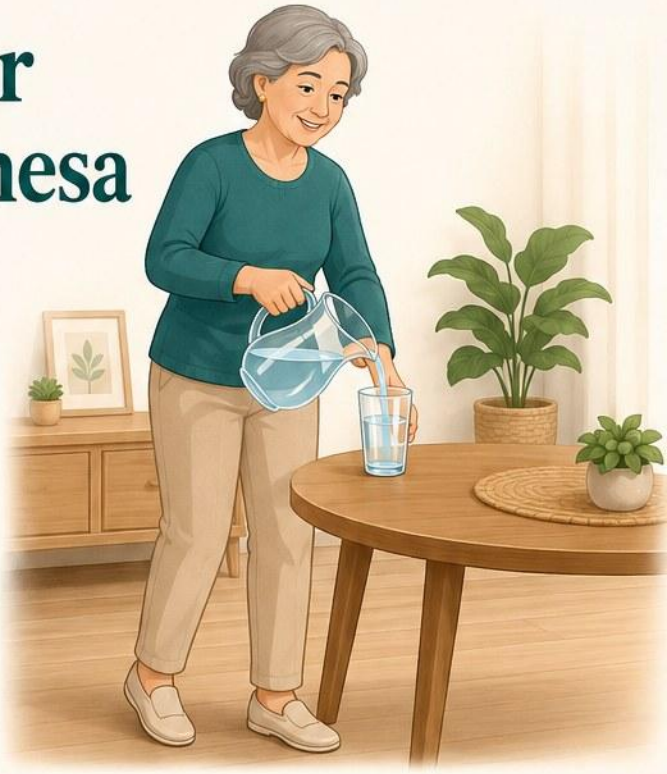
Consejo del terapeuta: Mueve el objeto pegado al cuerpo mientras cambias de altura.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Cargar y vaciar una jarra a la mesa



Objetivo

Coordinar levantar peso, caminar y verter con estabilidad en una tarea completa.

Indicaciones

- Sujeta la jarra con firmeza.
- Camina con pasos cortos hasta la mesa.
- Vierte inclinando despacio.

Precauciones

- Usa poca agua al practicar.
- Mira el camino, no la jarra, al caminar.
- Detente si el brazo se cansa.

Materiales

Jarra · Agua · Vaso

Paso a paso



1. Llena la jarra con poca agua.
2. Sujétala con firmeza y pégala al cuerpo.
3. Camina con pasos cortos hasta la mesa.
4. Apóyala y sostenla con ambas manos.
5. Vierte despacio en el vaso inclinando la jarra.

Consejo del terapeuta: Divide la tarea en partes: cargar, caminar y recién verter.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Empujar la pared con una pierna atrás



Objetivo

Reforzar brazos, hombros y pierna posterior con un empuja estable contra la pared.

Indicaciones

- Apoya las palmas en la pared a la altura del pecho.
- Lleva una pierna atrás con el talón apoyado.
- Empuja de forma sostenida.

Precauciones

- No dejes que la muñeca se doble de más.
- Mantén la espalda recta.
- Detente si sientes tirón en la pantorrilla.

Materiales

Pared firme.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared a un brazo de distancia.
2. Apoya las palmas a la altura del pecho.
3. Lleva una pierna hacia atrás con el talón apoyado.
4. Empuja la pared de forma sostenida unos segundos.
5. Afloja y cambia la pierna de atrás.

Consejo del terapeuta: Reparte el empuja entre las manos y la pierna de atrás.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Recoger monedas del piso con apoyo



Objetivo

Combinar bajada segura al suelo y pinza fina para recoger objetos pequeños.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Dobla las rodillas para acercarte al piso.
- Usa los dedos en pinza para recoger.

Precauciones

- No bajes la cabeza de golpe.
- Verifica que el apoyo esté estable.
- Detente si te mareas al inclinarte.

Materiales

- Silla firme
- Monedas u objetos pequeños

Paso a paso



1. Coloca las monedas cerca de una silla firme.
2. Sujétate del respaldo con una mano.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Recoge las monedas en pinza con la mano libre.
5. Empuja con las piernas para volver a subir.

Consejo del terapeuta: Baja con las piernas y usa la pinza de dedos para lo más pequeño.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sostener bandeja con ambas manos y caminar



Objetivo

Entrenar la estabilidad de brazos y marcha llevando una bandeja frente al cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta la bandeja por ambos lados.
- Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
- Camina con pasos cortos y parejos.

Precauciones

- Practica primero con la bandeja vacía.
- Mira el camino, no la bandeja.
- Detente si se inclina y pierdes control.

Materiales



Bandeja liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la bandeja por ambos lados frente al cuerpo.
2. Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Camina despacio con pasos cortos.
5. Apóyala en una mesa a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Mantén la bandeja pegada al cuerpo para controlarla mejor al caminar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantar la esquina del colchón



Objetivo

Trabajar agarra y espalda con una tracción firme al acomodar la ropa de cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para acercarte a la cama.
- Sujeta la esquina con ambas manos.
- Levanta usando piernas y espalda juntas.

Precauciones

- No levantes solo con la espalda.
- Trabaja una esquina por vez.
- Detente si sientes tirón lumbar.

Materiales

Cama con colchón.

Paso a paso



1. Ubícate junto a una esquina de la cama.
2. Dobla las rodillas y aprieta el abdomen.
3. Sujeta la esquina del colchón con ambas manos.
4. Levántala usando piernas y espalda juntas.
5. Acomoda la sábana debajo y baja el colchón con control.

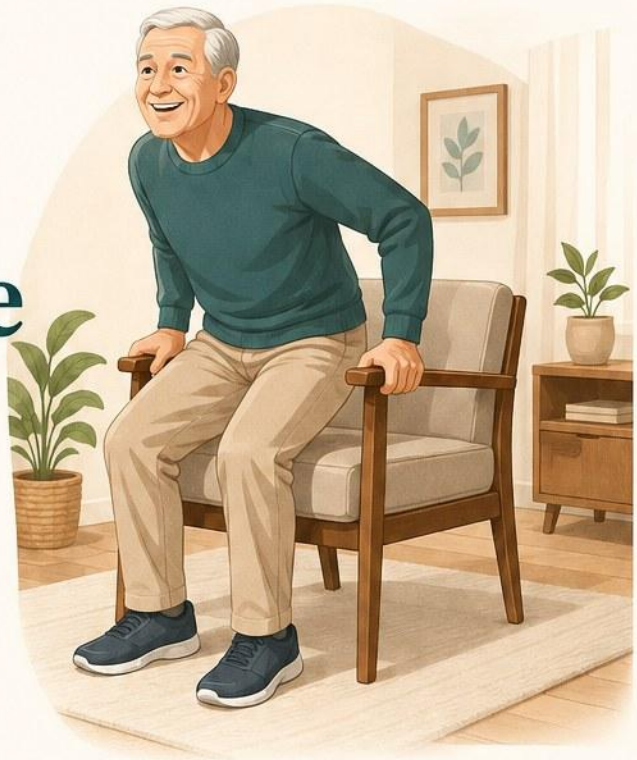
Consejo del terapeuta: Levanta con las piernas dobladas para proteger la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Impulso de brazos para levantarse de la silla



Objetivo

Enseñar a combinar el empuja de los reposabrazos con la fuerza de piernas al incorporarte.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Apoya las manos en los reposabrazos.
- Empuja parejo con brazos y piernas.

Precauciones

- No tires del respaldo hacia adelante.
- Verifica que la silla esté firme.
- Detente si sientes mareo al subir.

Materiales



Silla con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Coloca las manos sobre los reposabrazos.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con brazos y piernas al mismo tiempo.
5. Estabiliza el cuerpo de pie antes de caminar.

Consejo del terapeuta:
Los brazos ayudan, pero la mayor fuerza debe venir de las piernas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trasvasar de una olla a un recipiente



Objetivo

Controlar la fuerza y estabilidad del brazo al verter de un recipiente con peso.

Indicaciones

- Sujeta la olla por el mango y la base.
- Inclina despacio para verter.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.

Precauciones

- Practica con contenido frío y liviano.
- No inclines la olla de golpe.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales

- Olla liviana
- Recipiente
- Contenido frío

Paso a paso



1. Coloca la olla con poco contenido frío sobre la mesa.
2. Sujeta el mango con una mano y la base con la otra.
3. Levántala con los codos cerca del cuerpo.
4. Inclínala despacio para verter en el recipiente.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Sujeta siempre la base con la segunda mano para verter con control.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Marcha con carga en el lugar



Objetivo

Combinar fuerza de piernas y agarra marcando el paso mientras sostienes un peso.

Indicaciones

- Sostén una carga liviana en cada mano.
- Levanta las rodillas de forma alterna.
- Mantén el tronco recto y estable.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si dudas del equilibrio.
- Empieza con muy poco peso.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales

- Dos botellas livianas
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate erguido con una carga liviana en cada mano.
2. Ten un apoyo cerca por seguridad.
3. Levanta una rodilla y bájala con control.
4. Alterna con la otra rodilla marcando el paso.
5. Detente, deja las cargas y descansa.

Consejo del terapeuta: Mantén la espalda recta aunque estés sosteniendo peso en las manos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Alcanzar objeto en el fondo de un cajón



Objetivo

Practicar la extensión controlada del brazo y tronco al buscar algo lejano.

Indicaciones

- Apóyate con una mano en el borde del mueble.
- Estira el brazo hacia el fondo con control.
- Mantén los pies firmes.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu apoyo.
- Evita perder el equilibrio hacia adelante.
- Detente si sientes tirón en el hombro.

Materiales



Cajón o superficie



Objeto liviano

Paso a paso



1. Párate frente al cajón con base firme.
2. Apoya una mano en el borde para estabilizarte.
3. Estira el otro brazo hacia el fondo.
4. Sujeta el objeto y acércalo al cuerpo.
5. Endereza el tronco al terminar.

Consejo del terapeuta: Sostente con una mano mientras estiras la otra para no irte de bruces.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Ponerse de pie con los brazos cruzados al pecho



Objetivo

Aislar la fuerza de piernas para levantarte sin usar los brazos como ayuda.

Indicaciones

- Cruza los brazos sobre el pecho.
- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Empuja solo con las piernas.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No lo hagas si aún dudas de tu fuerza de piernas.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Inclina el tronco hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Siéntate despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta: Sin usar los brazos, sentirás cuánta fuerza tienen tus piernas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Sostener y girar una fuente con ambas manos



Objetivo

Trabajar agarra y coordinación de brazos al sostener y rotar un recipiente ancho.

Indicaciones

- Sujeta la fuente por ambos lados.
- Gírala despacio manteniéndola nivelada.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.

Precauciones

- Practica con la fuente vacía o liviana.
- No la inclines de golpe.
- Detente si el agarra se cansa.

Materiales

Fuente o recipiente ancho.

Paso a paso



1. Sujeta la fuente por ambos lados frente al cuerpo.
2. Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
3. Gírala despacio hacia un lado.
4. Regrésala al centro con control.
5. Repite el giro hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la fuente nivelada mientras la giras para no volcar el contenido.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Subir a la punta de los pies con apoyo



Objetivo

Fortalecer pantorrillas y estabilidad para alcanzar objetos ligeramente elevados.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme con las manos.
- Sube los talones despacio.
- Baja con control sin soltarte de golpe.

Precauciones

- No subas sin un apoyo firme.
- Evita balancearte hacia adelante.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales

Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate frente a un apoyo firme y sujétate.
2. Reparte el peso en ambos pies.
3. Sube los talones elevando el cuerpo.
4. Sostén un segundo en la punta de los pies.
5. Baja los talones despacio hasta el piso.

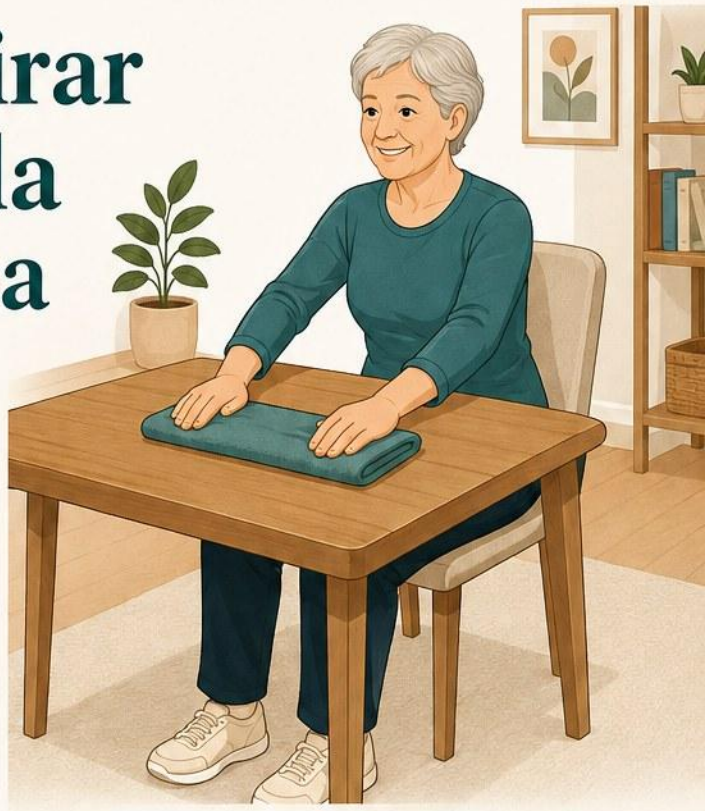
Consejo del terapeuta: Sube y baja lento; el control importa más que la altura.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Empujar y tirar de una toalla sobre la mesa



Objetivo

Trabajar empuja y tracción de brazos deslizando una toalla con resistencia sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre la toalla.
- Empuja hacia adelante y tira hacia ti.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- No fuerces si tienes dolor de hombro.
- Mantén la espalda recta.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales



Toalla



Mesa

Paso a paso



1. Siéntate frente a la mesa con la toalla delante.
2. Apoya ambas manos sobre la toalla.
3. Empuja la toalla hacia adelante estirando los brazos.
4. Tira de ella de regreso hacia el cuerpo.
5. Repite el empuja y la tracción con ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Trabaja empuja y tracción por igual para equilibrar los brazos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cerrar y abrir el cierra de una maleta



Objetivo

Trabajar la pinza de dedos y la fuerza de agarra manejando un cierra con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta el carrito del cierra con la pinza de dedos.
- Tira siguiendo la línea del cierra.
- Sostén la tela con la otra mano.

Precauciones

- No fuerces si el cierra se traba.
- Cuida no pellizcarte los dedos.
- Detente ante dolor en las manos.

Materiales

- Maleta o bolso con cierra.

Paso a paso



1. Apoya la maleta sobre una superficie firme.
2. Sujeta la tela junto al cierra con una mano.
3. Toma el carrito del cierra con la pinza de dedos.
4. Tira siguiendo la línea para cerrarlo.
5. Regresa el carrito para abrirlo de nuevo.

Consejo del terapeuta: Sostener la tela con una mano facilita el deslizamiento del cierra.

Nivel: Avanzado

Levantar una bolsa desde el piso a la mesa



Objetivo

Encadenar levantar del suelo y elevar a la mesa cuidando espalda y agarra.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para tomar la bolsa.
- Súbela pegada al cuerpo.
- Apóyala en la mesa con control.

Precauciones

- Usa una bolsa liviana para practicar.
- No levantes con la espalda encorvada.
- Detente si sientes tirón lumbar.

Materiales

- Bolsa liviana
- Mesa

Paso a paso



1. Párate frente a la bolsa con pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera con espalda recta.
3. Sujeta la bolsa con ambas manos.
4. Súbela pegada al cuerpo empujando con las piernas.
5. Apóyala sobre la mesa con control.

Consejo del terapeuta: Sube la carga pegada al cuerpo y deja que trabajen las piernas.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Sostener la puerta del refrigerador abierta



Objetivo

Trabajar agarra y estabilidad de brazo sosteniendo una puerta mientras buscas algo.

Indicaciones

- Sujeta la manija con firmeza.
- Mantén la puerta estable con un brazo.
- Usa la otra mano para tomar objetos.

Precauciones

- Cuida no perder el equilibrio al inclinarte.
- No cargues objetos pesados con un solo brazo.
- Detente si el brazo de apoyo se cansa.

Materiales

Refrigerador o puerta con manija.

Paso a paso



1. Párate frente al refrigerador con base firme.
2. Sujeta la manija y abre la puerta.
3. Mantén la puerta estable con ese brazo.
4. Toma un objeto liviano con la mano libre.
5. Cierra la puerta con control al terminar.

Consejo del terapeuta: Un brazo sostiene la puerta y el otro trabaja: coordina ambos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Bajar en cuclillas con apoyo



Objetivo

Ganar fuerza y control para bajar cerca del suelo doblando rodillas y cadera.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme al bajar.
- Dobla rodillas y cadera de forma pareja.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No bajes más de lo cómodo.
- Mantén los talones apoyados.
- Detente si las rodillas duelen.

Materiales

Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo firme y sujétate.
2. Separa los pies al ancho de las caderas.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Baja tan lejos como sea cómodo.
5. Sube empujando con las piernas hasta erguirte.

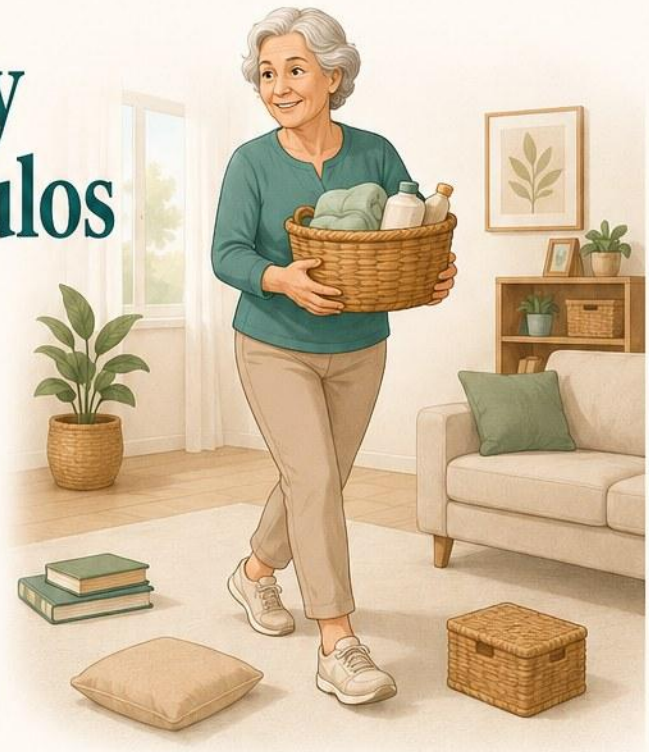
Consejo del terapeuta: Mantén los talones en el piso para bajar con más estabilidad.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Cargar canasta y esquivar obstáculos



Objetivo

Combinar fuerza de carga con marcha y cambios de dirección seguros.

Indicaciones

- Sujeta la canasta pegada al cuerpo.
- Camina esquivando obstáculos con pasos cortos.
- Gira con los pies, no torciendo la cintura.

Precauciones

- Despeja bien la ruta antes de empezar.
- No cargues peso que te tape la vista.
- Detente si te desestabilizas al girar.

Materiales



Canasta liviana



Objetos como obstáculos

Paso a paso



1. Coloca algunos objetos como obstáculos en el piso.
2. Sujeta la canasta con ambas manos pegada al cuerpo.
3. Camina esquivando los obstáculos con pasos cortos.
4. Gira con los pies cuando cambies de dirección.
5. Deja la canasta en una superficie a la altura de la cintura.

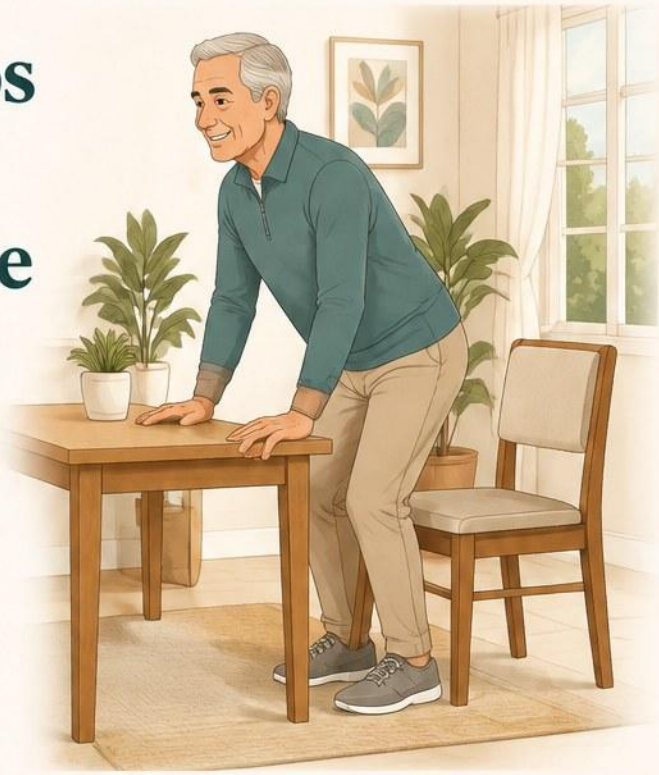
Consejo del terapeuta: Mira siempre por encima de la carga para no tropezar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Presión de manos contra la mesa para incorporarse



Objetivo

Reforzar brazos y hombros empujando una superficie firme para ayudarte a subir.

Indicaciones

- Apoya las palmas firmes sobre la mesa.
- Empuja hacia abajo para elevarte.
- Combina con la fuerza de las piernas.

Precauciones

- Verifica que la mesa esté firme y no se mueve.
- No apoyes solo las puntas de los dedos.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.

Materiales

- Mesa firme.

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa firme.
2. Apoya ambas palmas sobre la superficie.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja hacia abajo con las manos mientras subes con las piernas.
5. Estabiliza el cuerpo de pie antes de moverte.

Consejo del terapeuta:
Usa una mesa firme como aliada cuando no hay reposabrazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Enrollar y desenrollar una toalla con fuerza



Objetivo

Trabajar el agarra y los antebrazos enrollando una toalla con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta la toalla con ambas manos.
- Gira las muñecas para enrollarla.
- Aprieta con firmeza durante el giro.

Precauciones

- No fuerces si las muñecas están sensibles.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales

- Toalla.

Paso a paso



1. Toma la toalla por ambos extremos.
2. Gira las muñecas para empezar a enrollarla.
3. Aprieta con firmeza mientras enrollas.
4. Desenrolla girando en sentido contrario.
5. Repite alternando el sentido del giro.

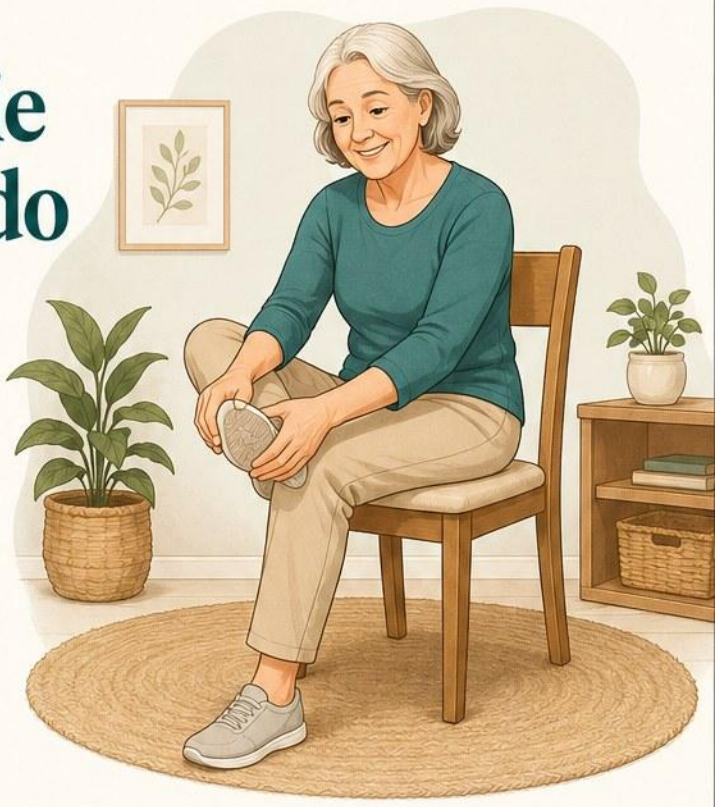
Consejo del terapeuta:
Enrollar y desenrollar entrena el agarra en ambos sentidos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Alcanzar el pie para el cuidado personal



Objetivo

Trabajar la flexión de cadera y el agarra para llegar al pie de forma segura.

Indicaciones

- Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
- Sujeta el pie con las manos.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Hazlo sentado con buena estabilidad.
- No fuerces la cadera más de lo cómodo.
- Detente si sientes tirón en la ingle.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y pies en el piso.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Lleva las manos hacia el pie cruzado.
4. Sujeta el pie y trabaja el cuidado necesario.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Cruzar la pierna acerca el pie sin doblar tanto la espalda.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Empujar la silla bajo la mesa



Objetivo

Practicar un empuja corto y controlado con brazos y piernas en una tarea cotidiana.

Indicaciones

- Sujeta el respaldo con ambas manos.
- Empuja usando el peso del cuerpo.
- Da un paso acompañando el movimiento.

Precauciones

- Verifica que la silla no se trabe.
- No empujes con la espalda encorvada.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Silla | Mesa

Paso a paso



1. Colócate detrás de la silla con las manos en el respaldo.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Inclínate levemente hacia adelante.
4. Empuja la silla bajo la mesa dando un paso.
5. Detente frenando con control.

Consejo del terapeuta: Acompaña el empuja con un paso para usar todo el cuerpo.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sostener peso frente al cuerpo y caminar



Objetivo

Entrenar tronco y brazos llevando una carga sostenida al frente mientras caminas.

Indicaciones

- Sujeta la carga con ambas manos frente al pecho.
- Mantén el tronco recto y estable.
- Camina con pasos cortos y firmes.

Precauciones

- Empieza con muy poco peso.
- No encorves la espalda por la carga.
- Detente si el paso te desplaza hacia adelante.

Materiales

- Objeto liviano para cargar
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Sujeta una carga liviana con ambas manos frente al pecho.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Ten un apoyo cerca por seguridad.
4. Camina despacio con pasos cortos.
5. Detente, deja la carga y descansa.

Consejo del terapeuta: Mantén la carga cerca del pecho para no irte hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantar y bajar una caja a un estante medio



Objetivo

Trabajar el gesto completo de subir y bajar peso a la altura del pecho con control.

Indicaciones

- Sujeta la caja pegada al cuerpo.
- Súbela con brazos y piernas juntos.
- Bájala controlando el descenso.

Precauciones

- Usa una caja liviana para practicar.
- No cargues peso por encima de los hombros.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales

- Caja liviana
- Estante medio

Paso a paso



1. Sujeta la caja liviana con ambas manos.
2. Pégala al cuerpo a la altura de la cintura.
3. Súbela hasta el estante medio con control.
4. Apóyala sin estirarte de más.
5. Bájala despacio de vuelta a la cintura.

Consejo del terapeuta: Sube y baja la caja pegada al cuerpo para proteger los hombros.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Marcha lateral con carga a un costado



Objetivo

Combinar desplazamiento lateral y carga sostenida para estabilidad de cadera y agarra.

Indicaciones

- Sostén una carga liviana en una mano.
- Da pasos laterales sin cruzar los pies.
- Mantén el tronco recto pese al peso.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si dudas del equilibrio.
- Empieza con muy poco peso.
- Detente si te inclinas hacia la carga.

Materiales

- Botella o bolsa liviana
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Toma una carga liviana en una mano.
2. Párate erguido con un apoyo cerca.
3. Da un paso lateral abriendo un pie.
4. Junta el otro pie sin cruzarlo.
5. Avanza varios pasos y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: No cruces los pies al desplazarte de lado para no tropezar.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Tomar un objeto pesado de la encimera



Objetivo

Controlar el agarra y el brazo al levantar un objeto con peso desde la altura de la cintura.

Indicaciones

- Sujeta el objeto con ambas manos.
- Acércalo al cuerpo antes de moverlo.
- Mantén los codos cerca del tronco.

Precauciones

- Practica con peso moderado y estable.
- No lo levantes con los brazos estirados.
- Detente si el agarra falla.

Materiales

- Objeto con peso moderado
- Encimera o mesa

Paso a paso



1. Párate frente a la encimera con base firme.
2. Sujeta el objeto con ambas manos.
3. Acércalo al cuerpo doblando los codos.
4. Levántalo pegado al tronco.
5. Trasládalo y apóyalo con control.

Consejo del terapeuta: Acerca el objeto al cuerpo antes de levantarlo para que pese menos.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Ponerse y quitarse el suéter por la cabeza



Objetivo

Trabajar movilidad y fuerza de hombros al vestir una prenda por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Reúne la prenda antes de pasarla por la cabeza.
- Eleva los brazos con control.
- Acomoda los hombros al terminar.

Precauciones

- Hazlo sentado si tienes poco equilibrio.
- No fuerces los hombros al elevarlos.
- Detente si sientes tirón en el cuello.

Materiales

Suéter o prenda de cuello amplio.

Paso a paso



1. Reúne la prenda con ambas manos.
2. Pasa la cabeza por la abertura del cuello.
3. Eleva un brazo y pásalo por la manga.
4. Repite con el otro brazo.
5. Acomoda los hombros y baja la prenda.

Consejo del terapeuta: Reúne la tela primero para no forzar los hombros al vestirte.

PLENI ACTIVA

Rodar de espaldas a boca abajo en la cama



Objetivo

Fortalecer el tronco para cambiar de posición completa en la cama con control.

Indicaciones

- Dobla la rodilla del lado hacia el que giras.
- Lleva primero la pierna y luego el hombro.
- Usa los brazos para acompañar el giro.

Precauciones

- No gires el cuello de forma brusca.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente si sientes molestia en la espalda.

Materiales

- Cama firme.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con espacio para girar.
2. Dobla la rodilla del lado hacia el que vas a rodar.
3. Empuja con ese pie llevando la cadera.
4. Acompaña con el hombro para completar el giro.
5. Acomódate boca abajo con los brazos cómodos.

Consejo del terapeuta: Gira como un tronco entero, moviendo cadera y hombro juntos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Empujar la mesa liviana para acomodarla



Objetivo

Practicar el empuja horizontal de un objeto grande usando piernas y tronco estables.

Indicaciones

- Apoya las manos firmes en el borde de la mesa.
- Adelanta un pie para dar base.
- Empuja usando las piernas.

Precauciones

- Usa una mesa liviana y despejada.
- Verifica que el piso no resbale.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

- Mesa liviana.

Paso a paso



1. Colócate frente a la mesa con las manos en el borde.
2. Adelanta un pie y flexiona levemente las rodillas.
3. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Detén el movimiento con control.

Consejo del terapeuta: Empuja con las piernas apoyadas en el piso, no con la espalda.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Sostener frascos en cada mano y flexionar codos



Objetivo

Reforzar brazos y agarra con un movimiento útil para cargar y acomodar frascos.

Indicaciones

- Toma un frasco liviano en cada mano.
- Flexiona los codos subiendo los frascos.
- Baja despacio controlando el peso.

Precauciones

- Usa frascos livianos al principio.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.
- Detente si sientes tirón en el codo.

Materiales

Dos frascos livianos.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda recta.
2. Toma un frasco liviano en cada mano.
3. Flexiona los codos subiendo los frascos al pecho.
4. Sostén un segundo apretando el agarra.
5. Baja despacio hasta estirar los brazos.

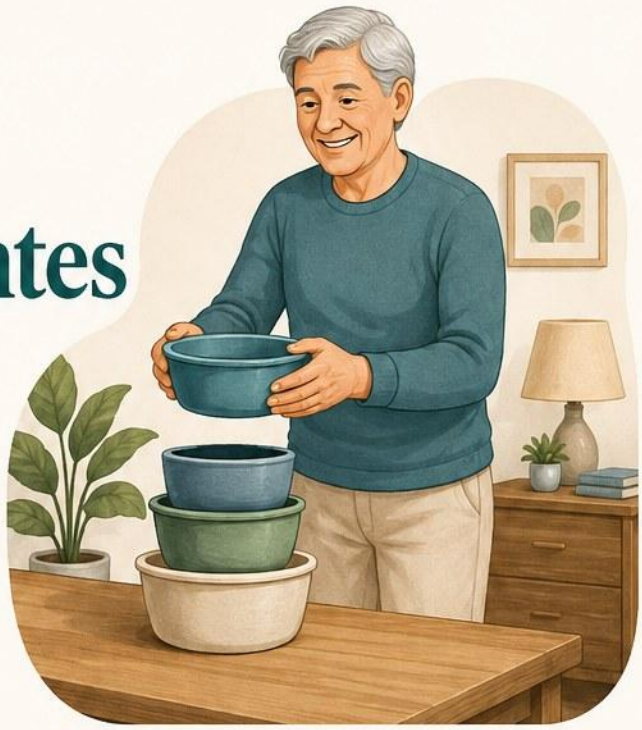
Consejo del terapeuta: Baja lento; controlar el descenso también fortalece el brazo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trasladar y apilar recipientes



Objetivo

Combinar agarra, control de brazos y coordinación al mover y apilar objetos.

Indicaciones

- Sujeta cada recipiente con ambas manos.
- Apílalos con control uno sobre otro.
- Mantén base firme durante la tarea.

Precauciones

- Usa recipientes livianos y estables.
- No apiles más alto de lo que controlas.
- Detente si la torre se tambalea.

Materiales

Varios recipientes livianos.



Paso a paso



1. Coloca los recipientes sobre una mesa firme.
2. Sujeta uno con ambas manos.
3. Trasládalo con control al lugar de apilado.
4. Colócalo sobre otro alineándolo bien.
5. Repite hasta formar una pila estable.

Consejo del terapeuta: Apila despacio y alinea cada pieza para que la torre no caiga.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantarse desde una silla sin reposabrazos



Objetivo

Entrenar la fuerza de piernas para incorporarte desde una silla sin apoyos laterales.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Inclina el pecho hacia adelante.
- Empuja con las piernas de forma pareja.

Precauciones

- Ten un apoyo firme cerca por seguridad.
- No lo hagas si aún dudas de tu fuerza.
- Detente si pierdes el equilibrio al subir.



Materiales

Silla firme sin reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y pies adelantados.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Inclina el pecho hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Siéntate despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta: Llevar el pecho sobre los pies hace que subir sea mucho más fácil.

PLENI ACTIVA

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.

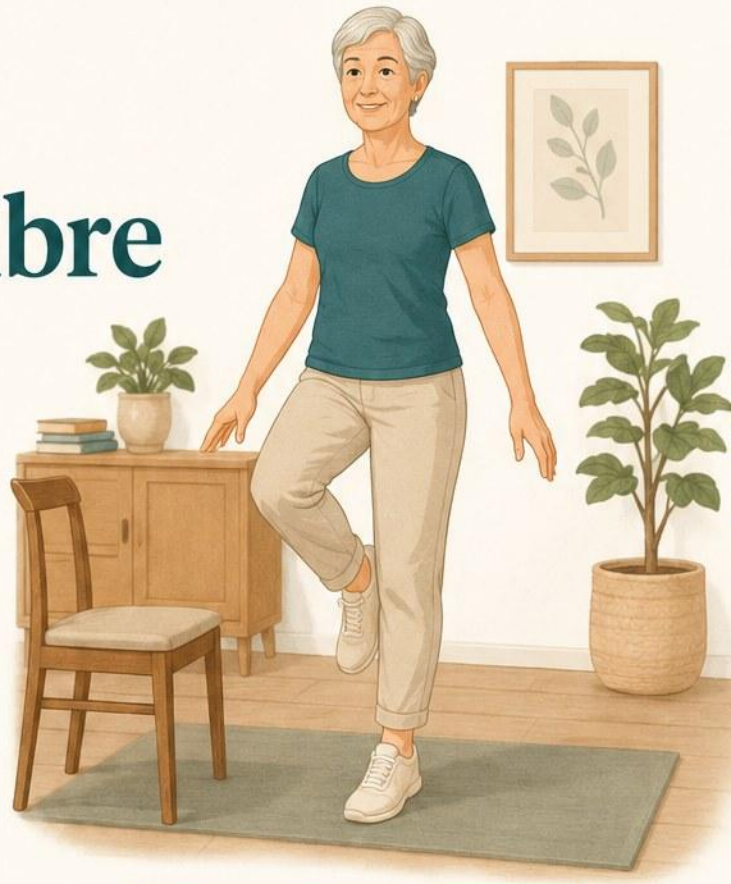
Consejo del terapeuta: Acompaña el paso con una respiración suave y constante.

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.

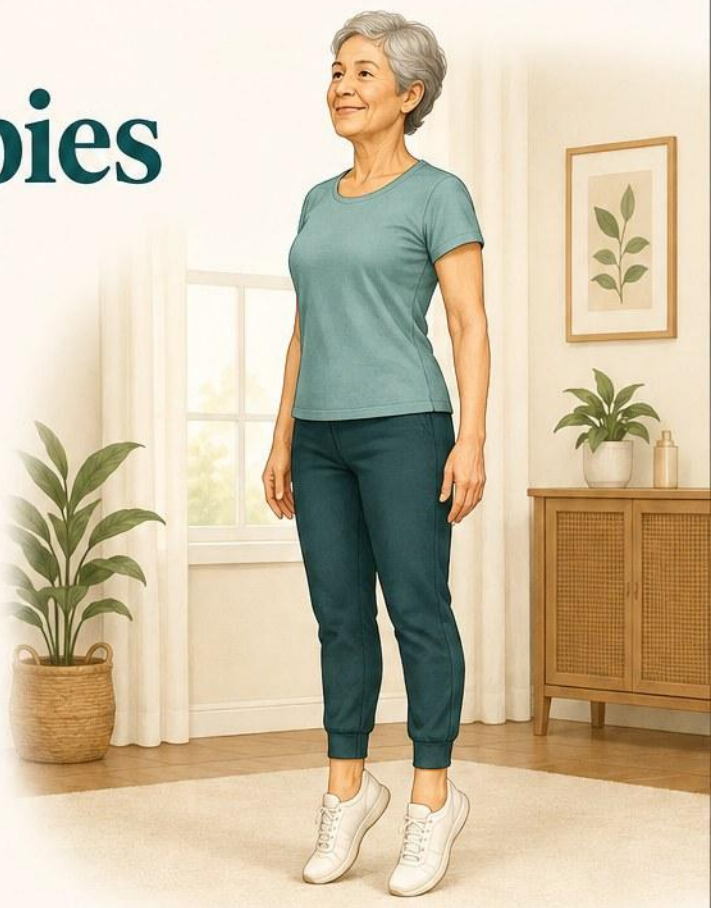
Consejo del terapeuta: Aprieta el glúteo al llevar la pierna atrás para cuidar la espalda.

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.

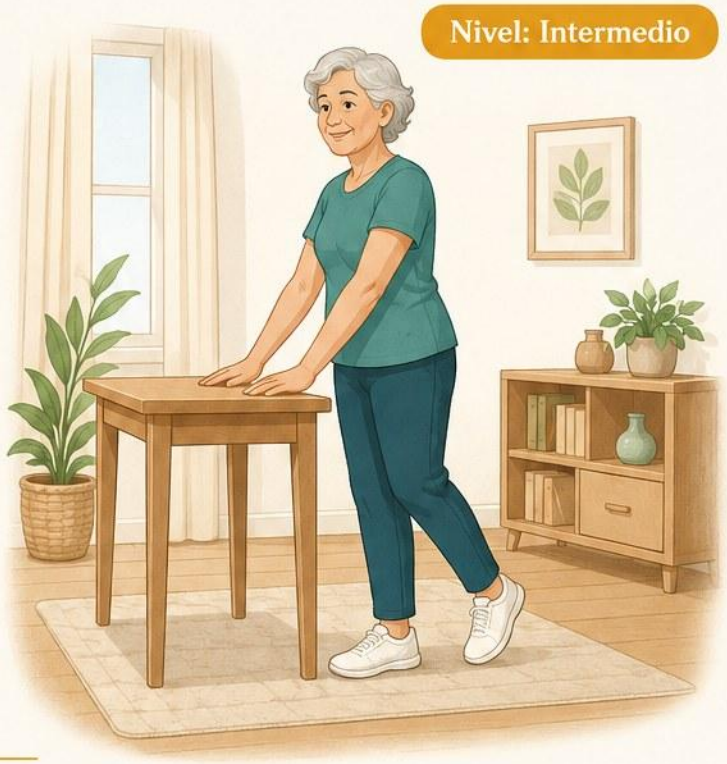
Consejo del terapeuta: Piensa en las cuatro esquinas de un cuadrado bajo tus pies.

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.

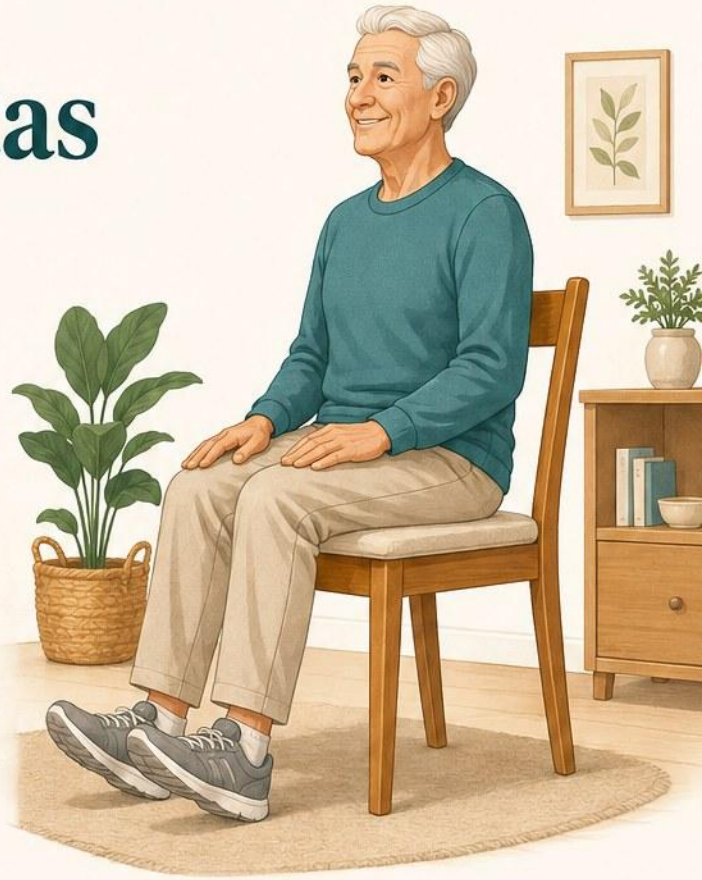
Consejo del terapeuta: Puedes apoyar las manos en los muslos para hacerlo más fácil.

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.

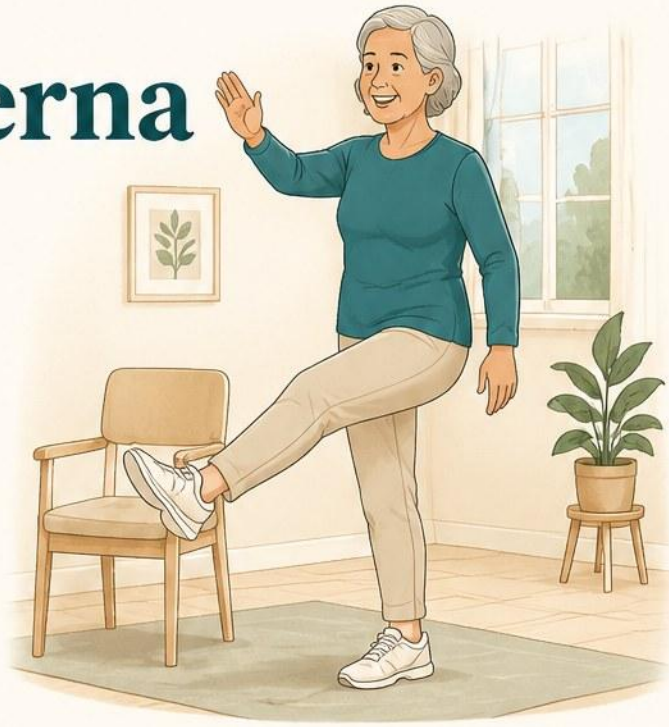
Consejo del terapeuta: Gira apenas el tronco para alcanzar el talón sin forzar.

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.

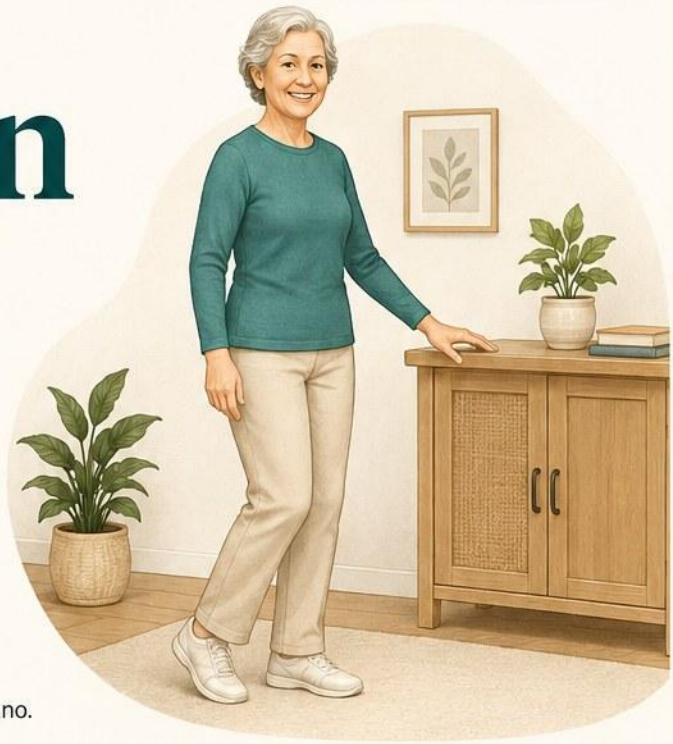
Consejo del terapeuta:
Cuanto más lento gires, más seguro y controlado será el giro.

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



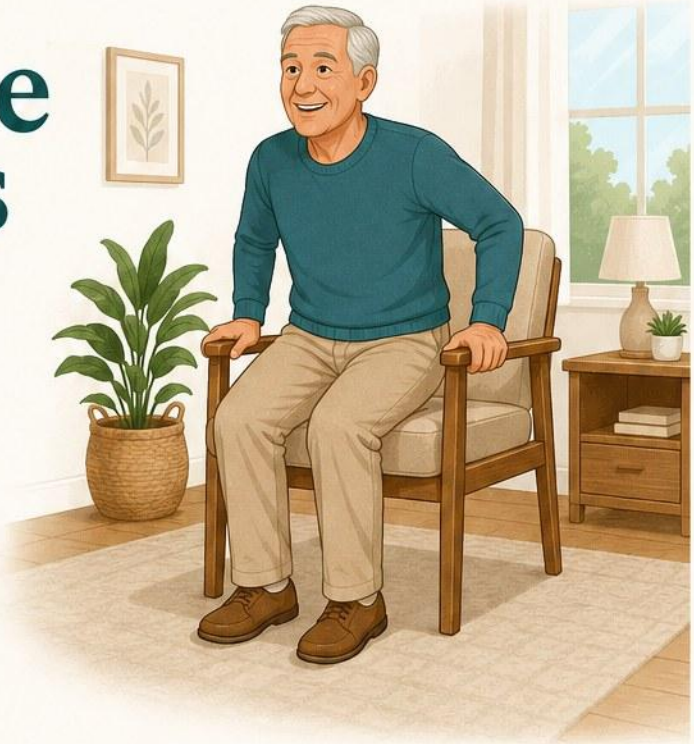
1. Párate en un espacio despejado con el acompañante al lado.
2. Afirma las plantas y estabiliza el tronco.
3. Gira dando pasos cortos hacia un lado.
4. Continúa el giro hasta completar la vuelta entera.
5. Estabilízate al terminar y repite cuatro veces.

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.

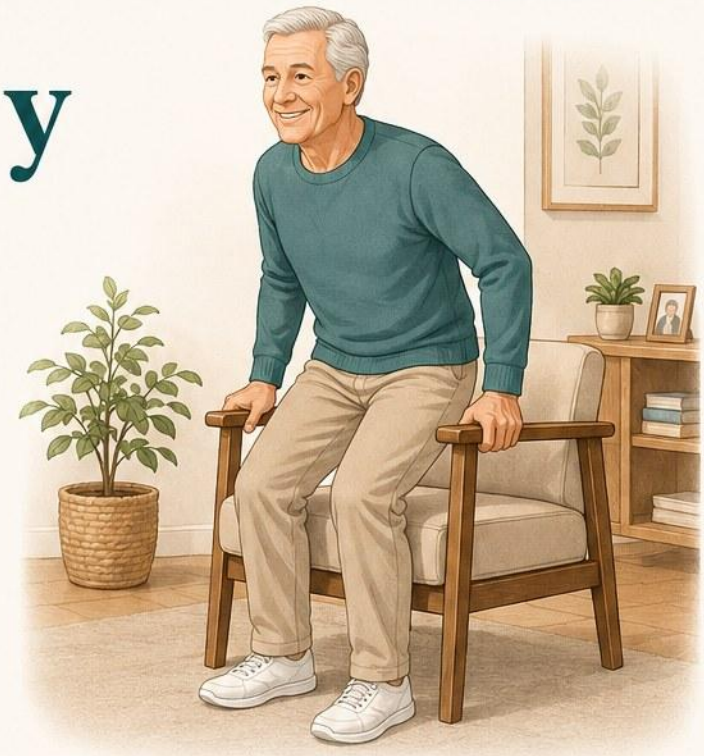
Consejo del terapeuta: Divide el giro en pasitos cortos para mantener el control.

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.

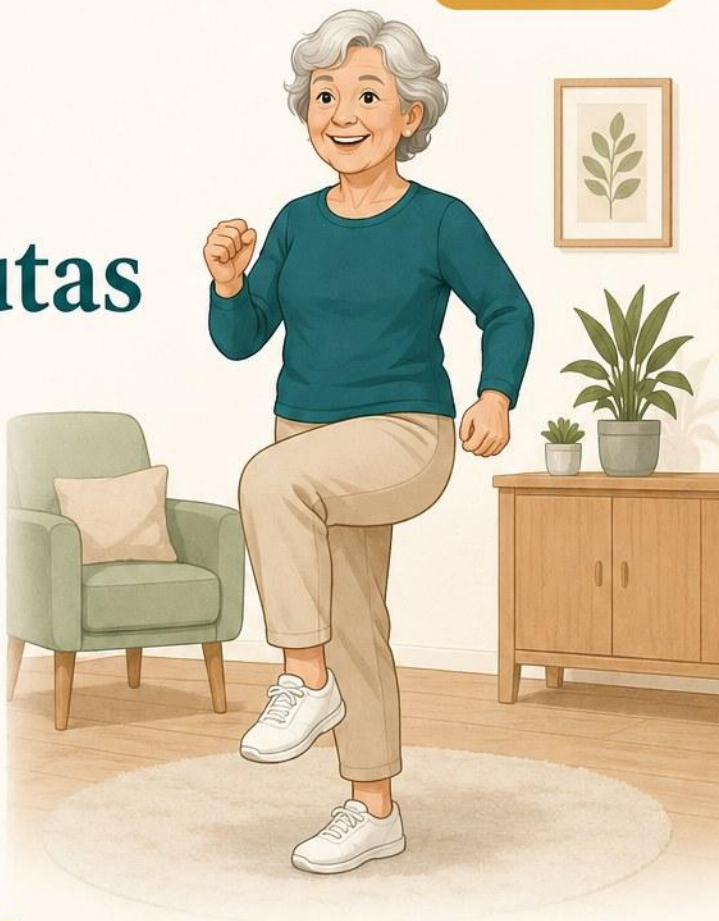
Consejo del terapeuta: Cuando lo domines, tú puedes decir el abecedario salteando de dos en dos.

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.

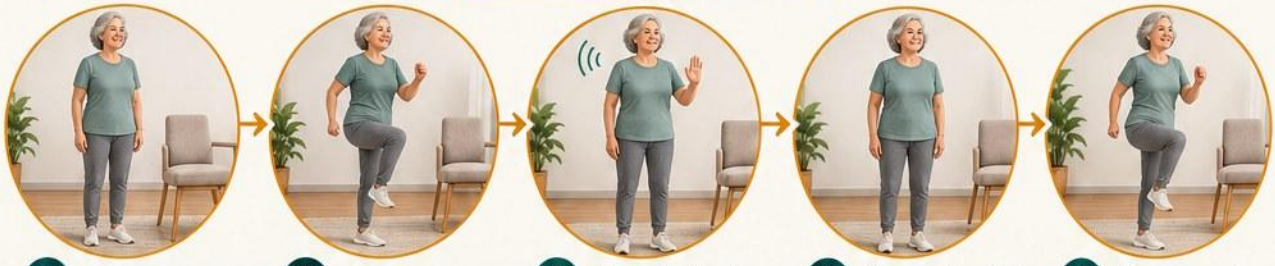
Precauciones

- 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



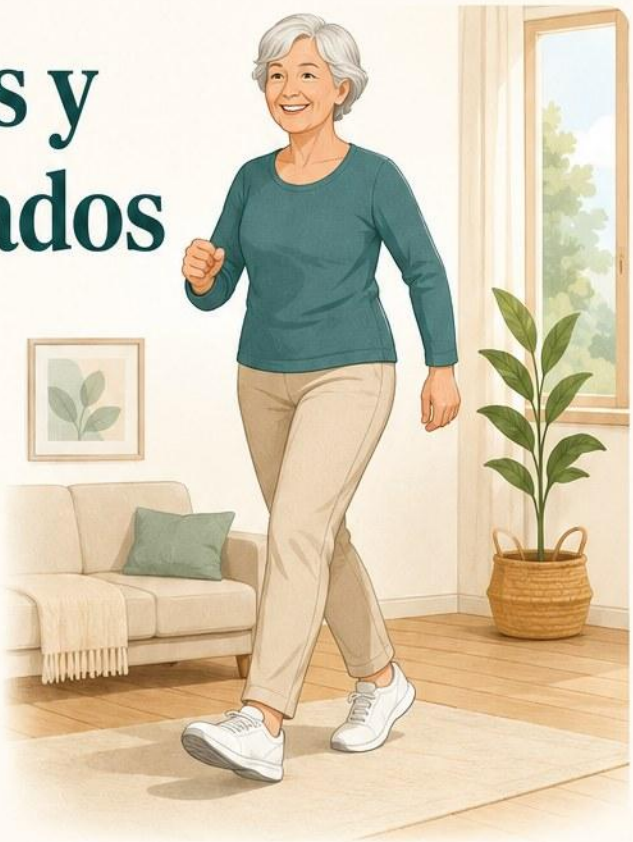
1. Configura el metrónomo a un ritmo pausado.
2. Ponte de pie en un espacio despejado.
3. Escucha varios clics para captar el pulso.
4. Marcha en el lugar pisando con cada clic.
5. Reduce el pulso al final y descansa.

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



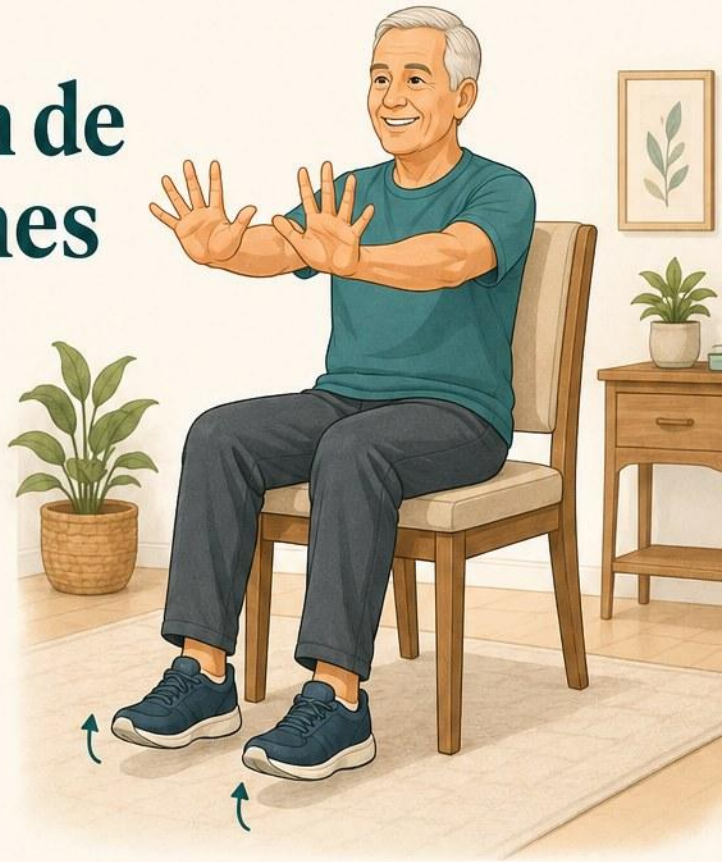
1. Ponte de pie junto a una superficie firme.
2. Marcha lento contando cinco pasos.
3. Aumenta un poco el ritmo por otros cinco pasos.
4. Vuelve al ritmo lento para recuperar.
5. Repite la alternancia con calma.

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.

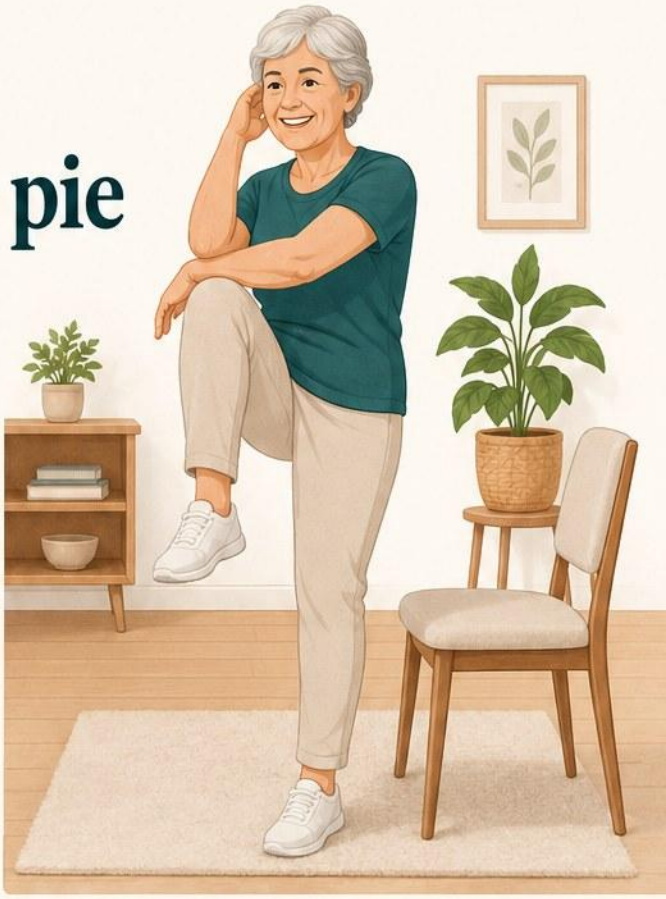
Consejo del terapeuta: Haz las curvas anchas y sin prisa para que tú mantengas la estabilidad en los giros.

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.

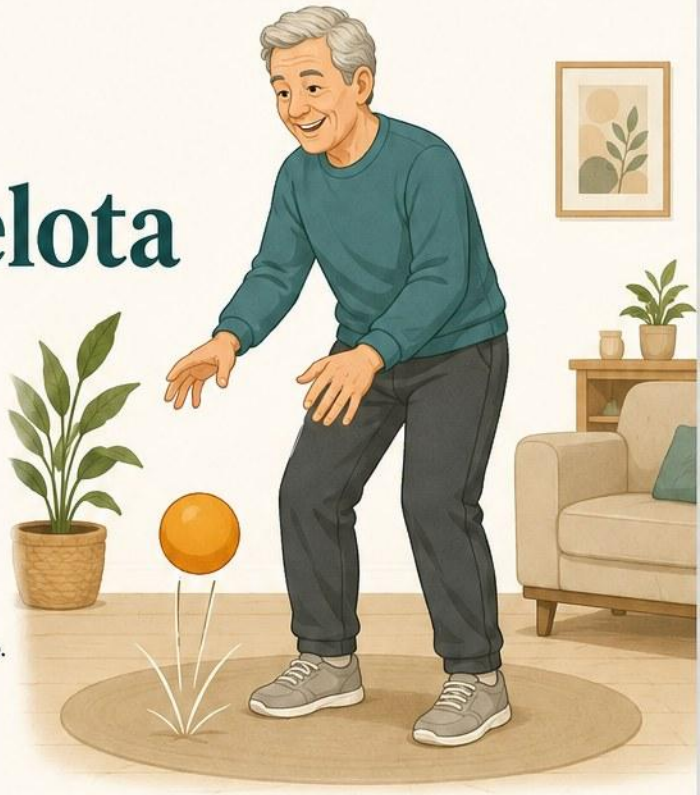
Consejo del terapeuta: Si una letra se resiste, sáltala y sigue: tú mantienes el movimiento, que es lo esencial.

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.

PLENI ACTIVA

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.

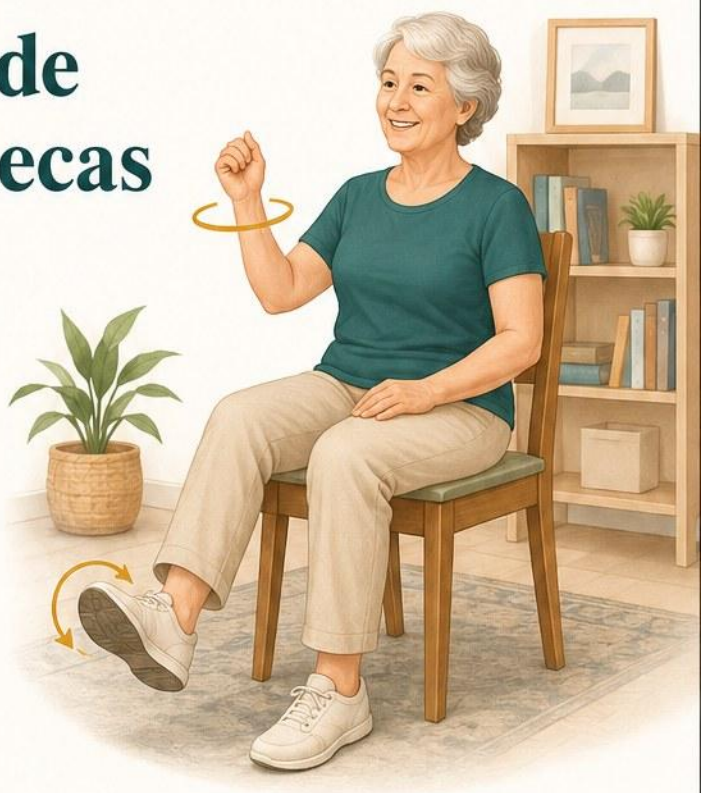
Consejo del terapeuta:
Marca las esquinas con calma: tú puedes hacer el cuadrado más grande cuando te sientas seguro.

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.

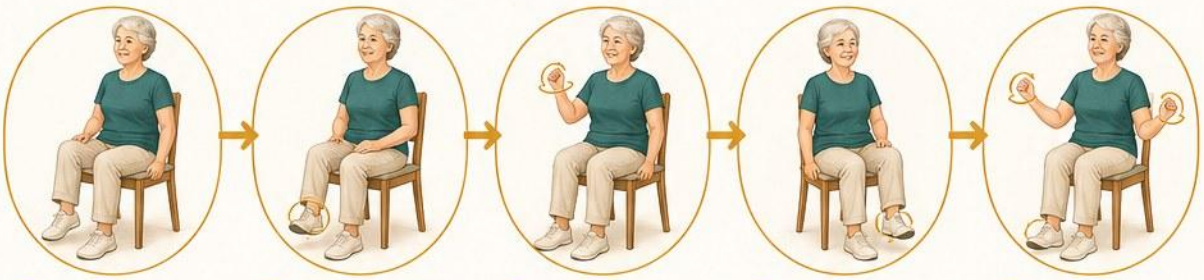
Precauciones

- 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.

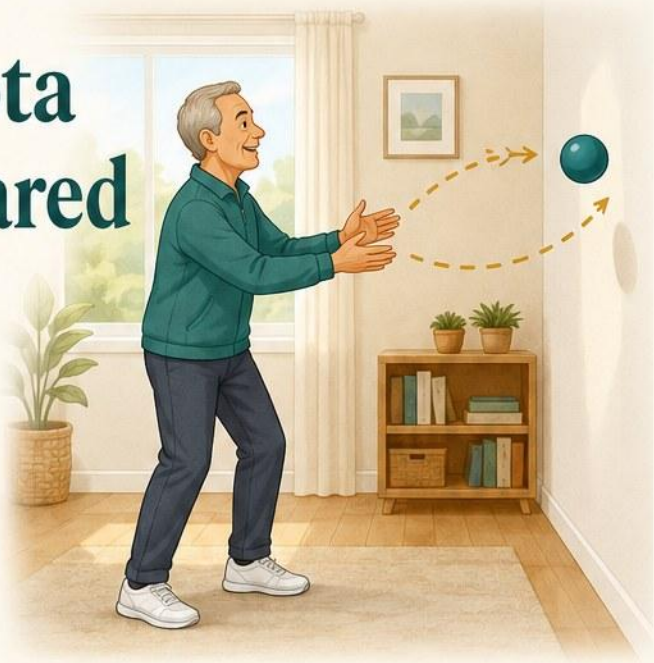
Consejo del terapeuta: Ubica el blanco a una distancia cómoda: tú buscas acertar, no forzar el lanzamiento.

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.

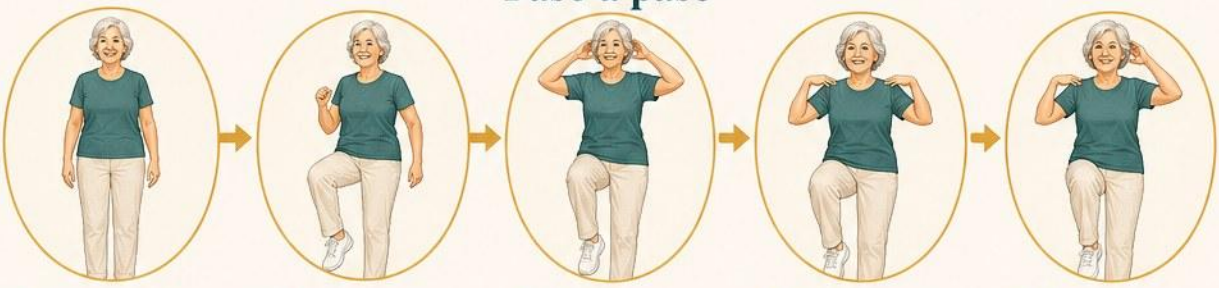
Precauciones

- 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.

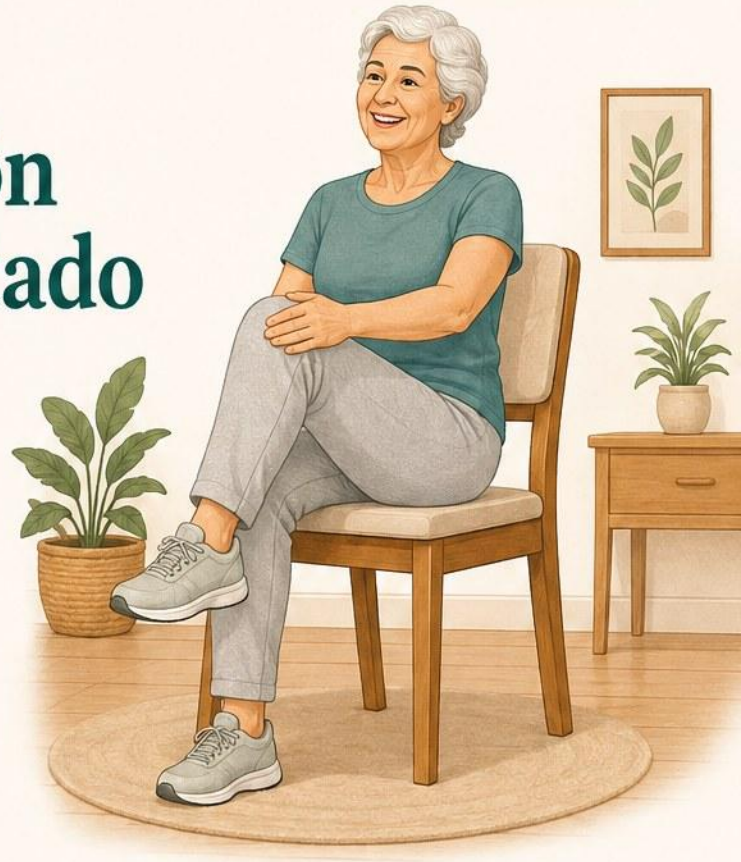
Consejo del terapeuta: Elige un punto de referencia en la es... para que tú mantengas la diagonal recta.

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



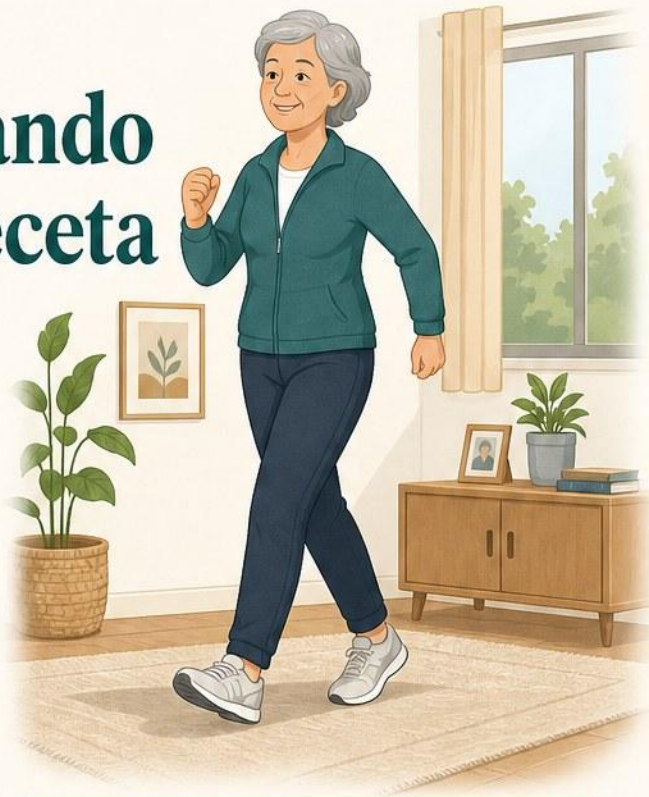
1. Siéntate con la espalda recta y manos sobre los muslos.
2. Espera la indicación de derecha o izquierda.
3. Levanta la mano del lado indicado.
4. Bájala y espera la siguiente indicación.
5. Alterna los lados durante un par de minutos.

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.

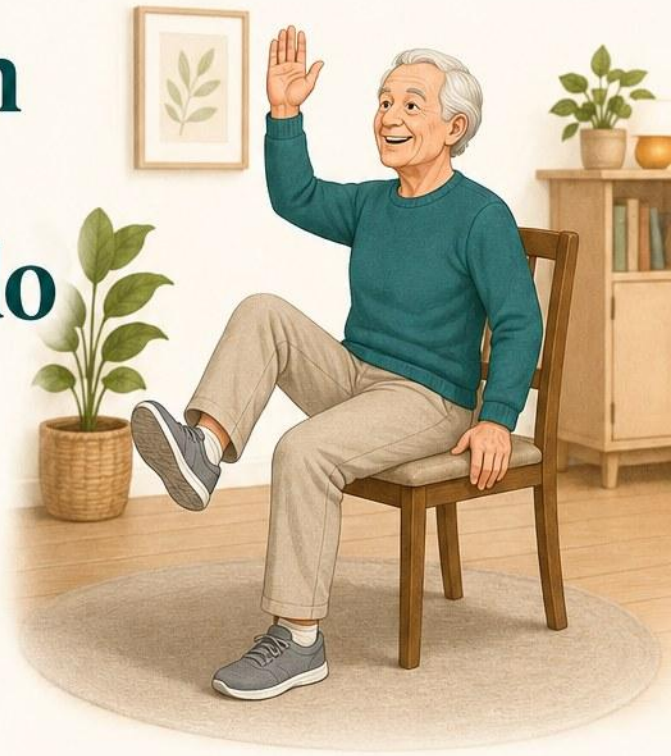
Consejo del terapeuta: Junta el talón y la palmada en un solo tiempo para que tú entrenes la coordinación completa.

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.

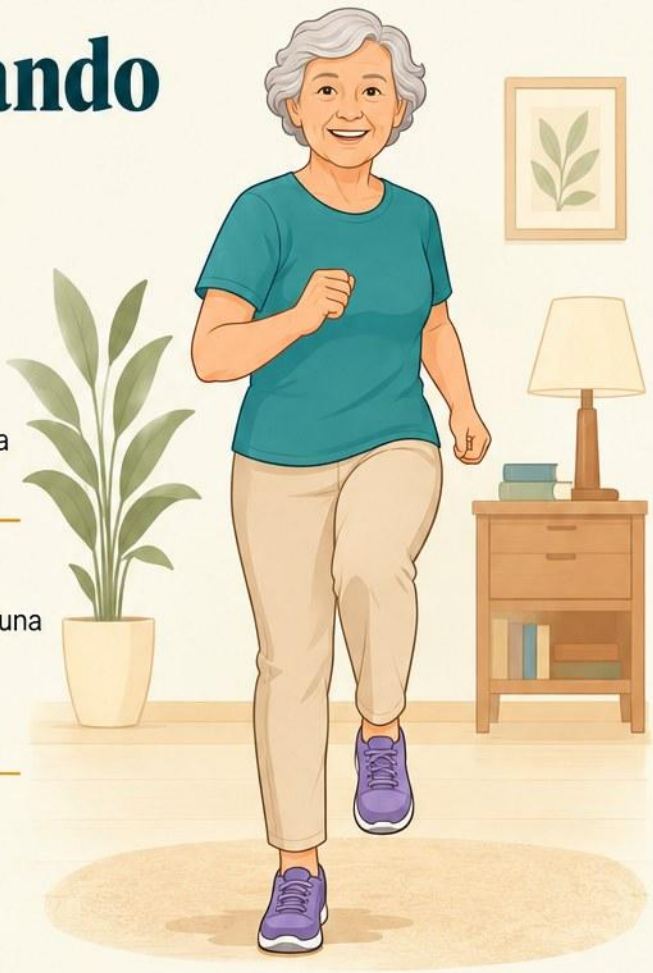
Consejo del terapeuta: Que mano y pie suban al mismo tiempo es la clave: tú buscas que se muevan como un espejo.

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.

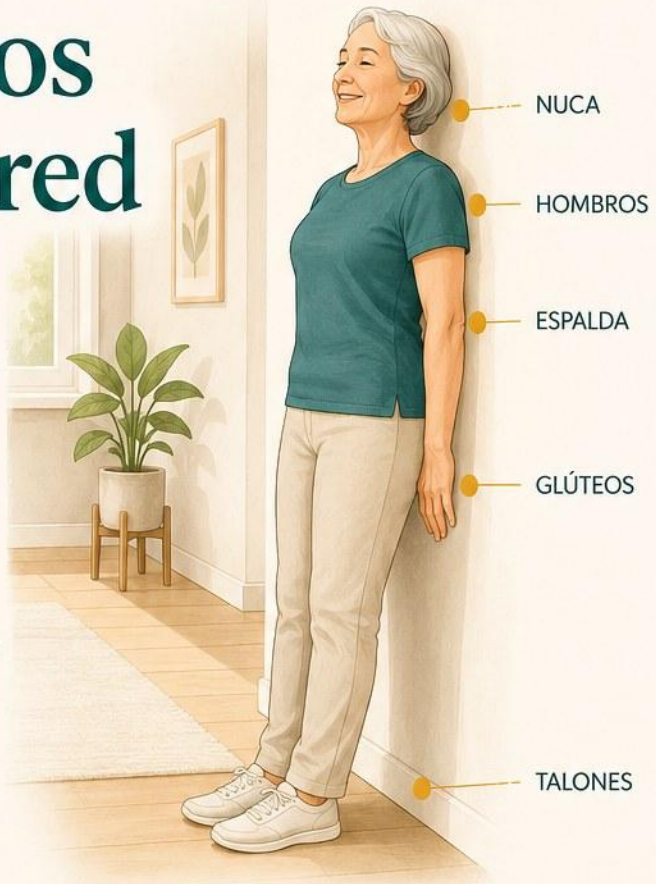
Consejo del terapeuta: Usa la pared como tu espejo de postura y tú irás corrigiéndote sin esfuerzo.

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

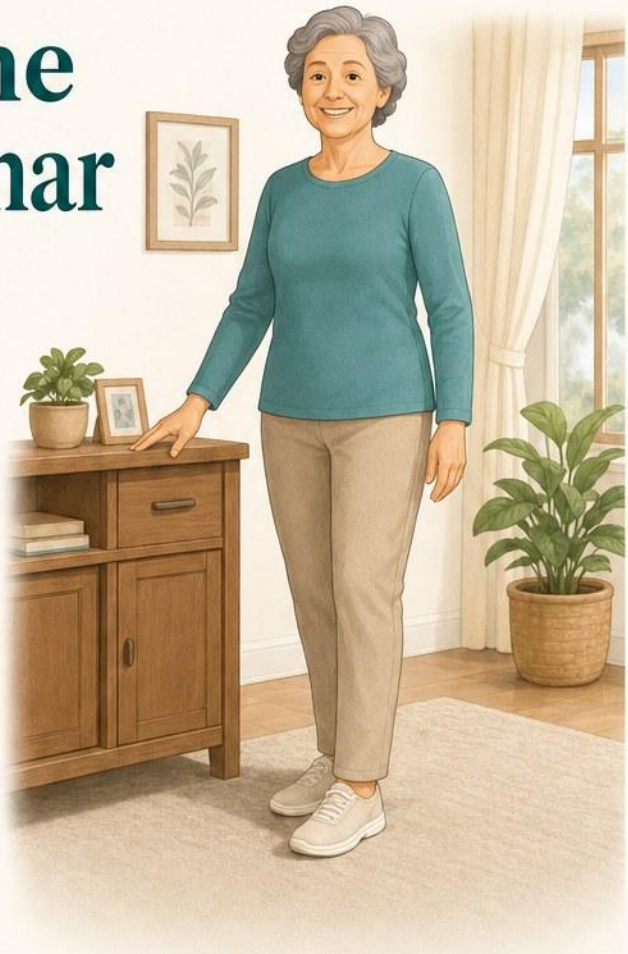
Consejo del terapeuta: Antes de dar un paso, reparte tu peso en los dos pies y tú caminarás con más seguridad.

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.

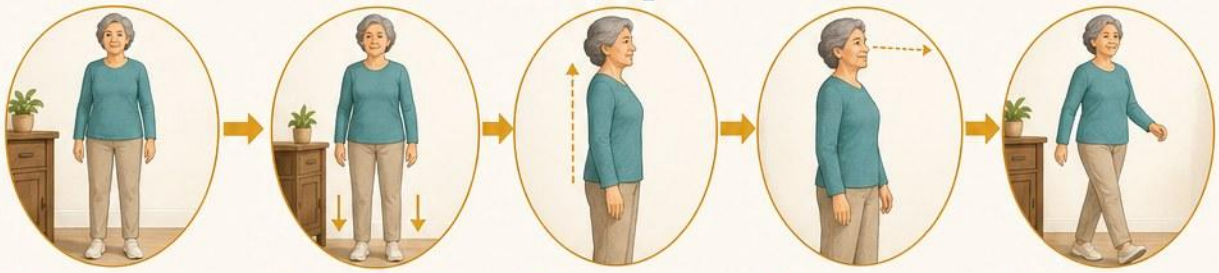
Precauciones

- 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.

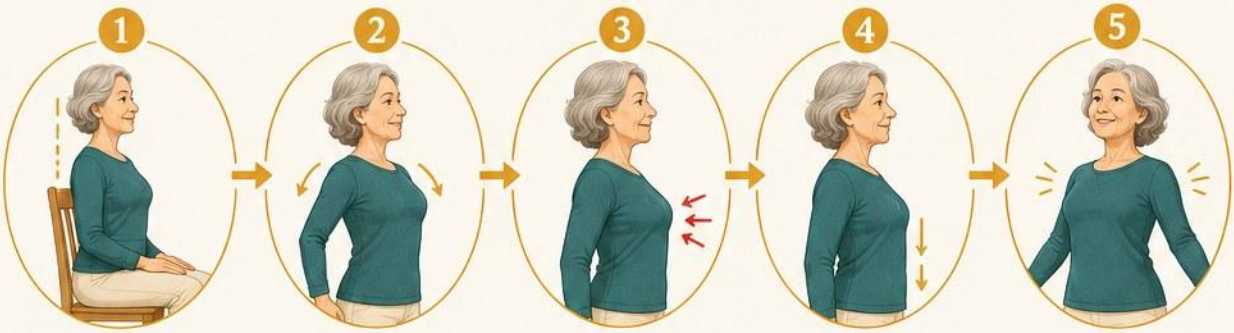
Precauciones

- 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

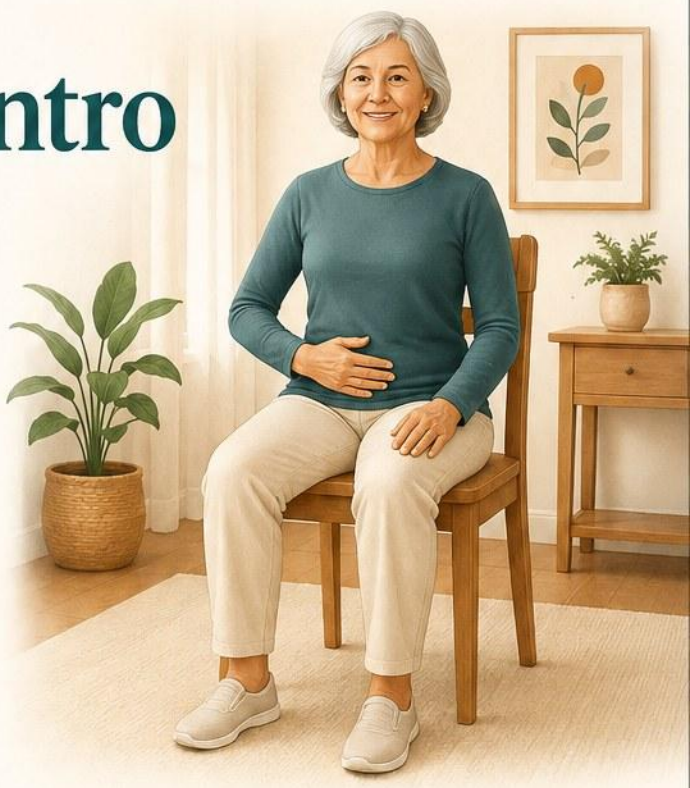
Consejo del terapeuta:
Dibujar tu silueta con la mente te ayuda a sentirte más presente en tu propio cuerpo.

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.

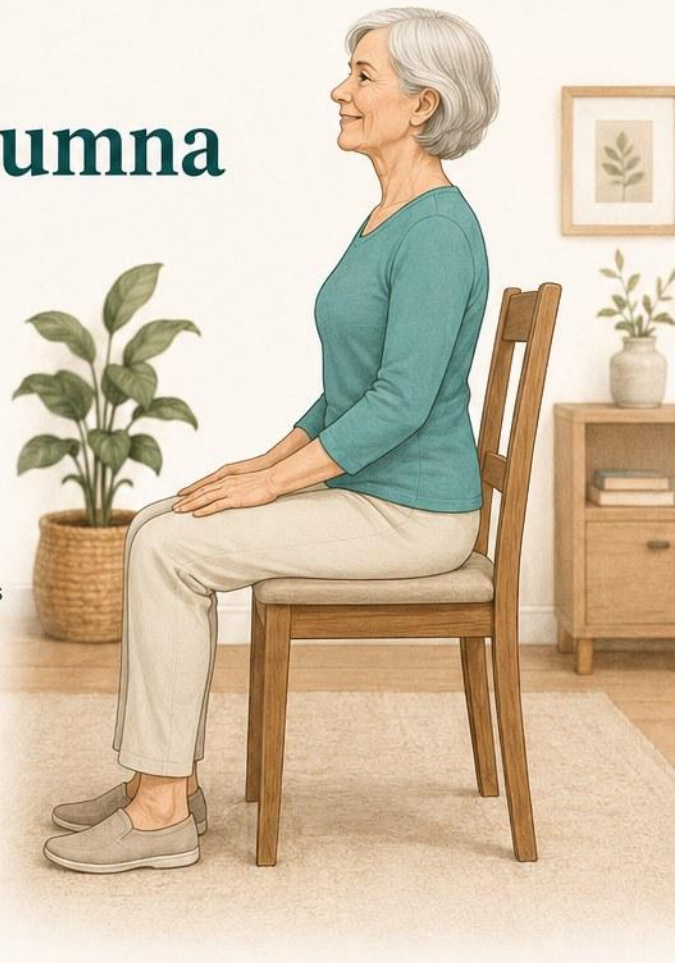
Consejo del terapeuta: Imagina cada vértebra cayendo despacio como gotas de una cascada y tú moverás la espalda con cuidado.

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.

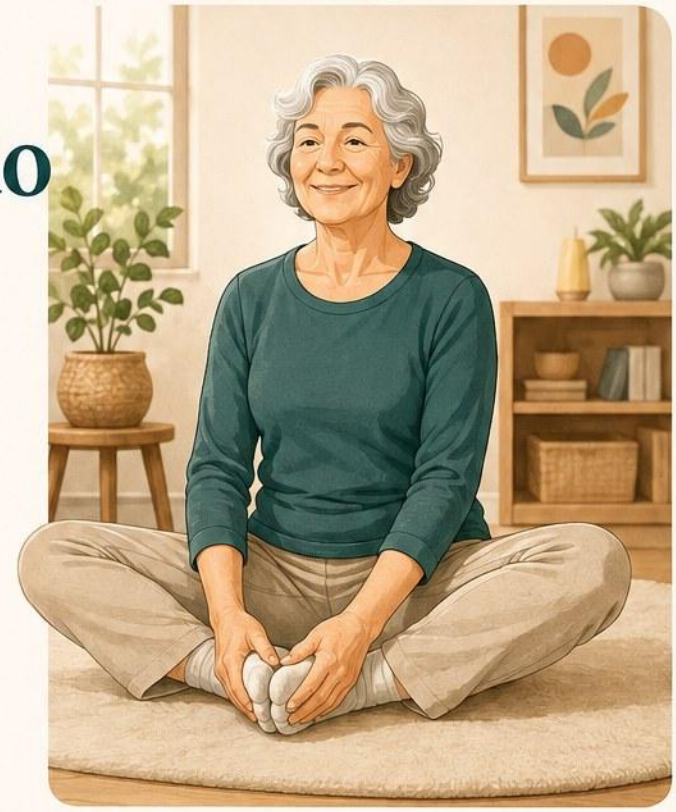
Consejo del terapeuta: Mueve las rodillas con suavidad de lado a lado y tú soltarás la tensión de las caderas.

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.

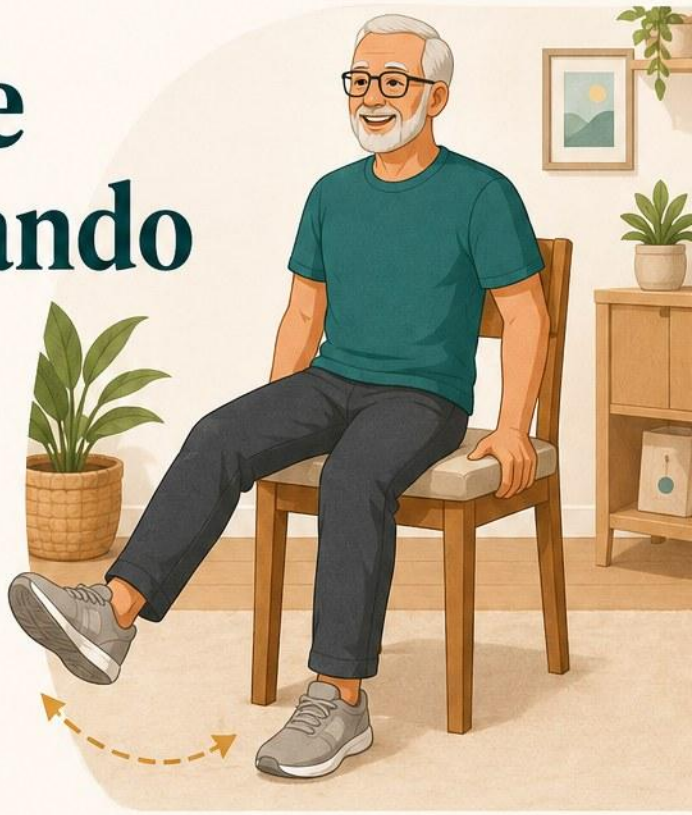
Consejo del terapeuta: Deja que la gravedad abre tus caderas poco a poco y tú nunca las fuerces hacia abajo.

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

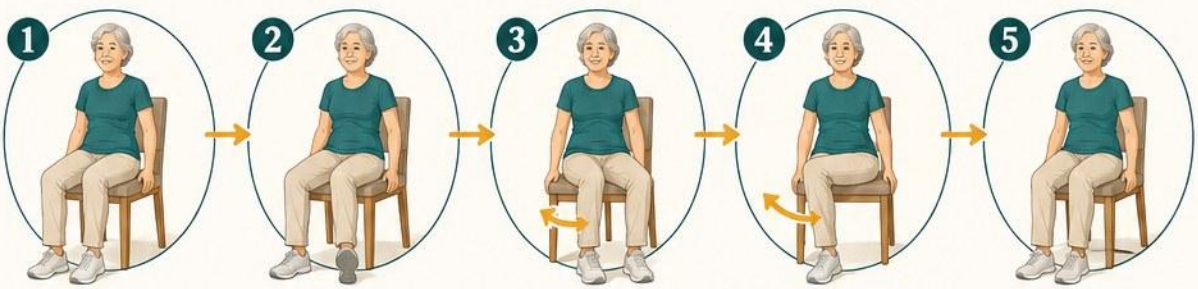
Precauciones

- 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.

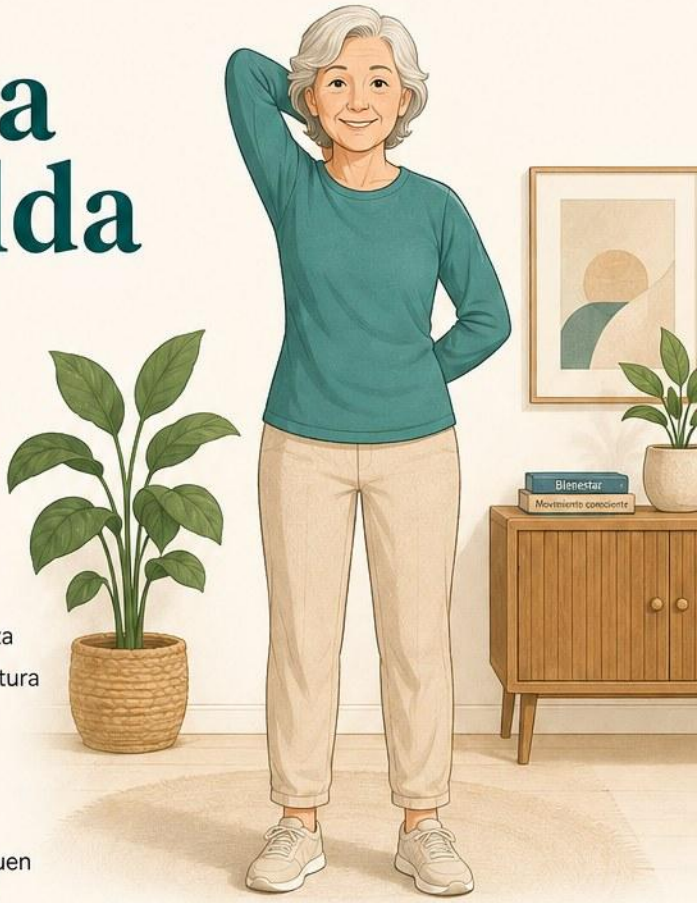
Consejo del terapeuta:
Dibuja arcos amplios y coloridos en el aire y tú abrirás tus hombros con alegría.

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.

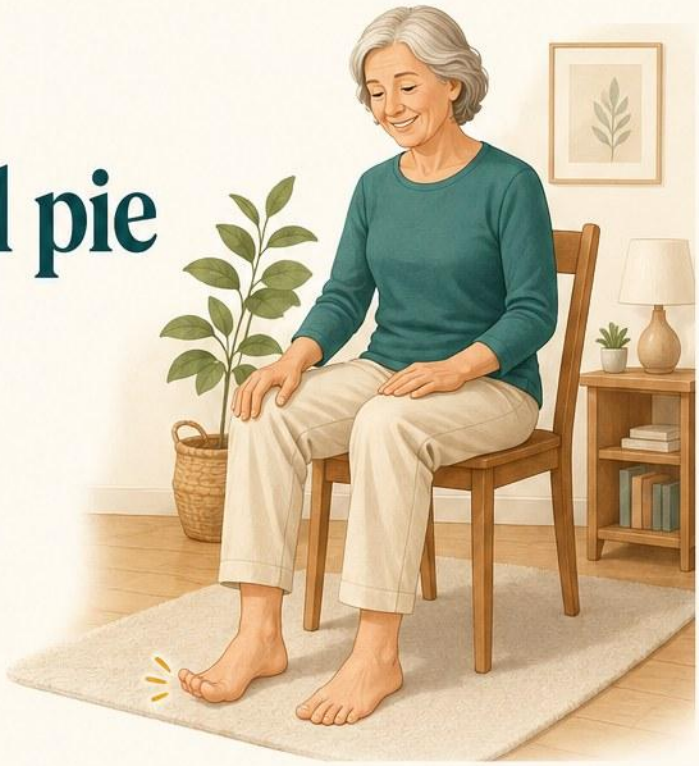
Consejo del terapeuta: Juega a tocar un teclado invisible y tú mantendrás tus dedos ágiles y despiertos.

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

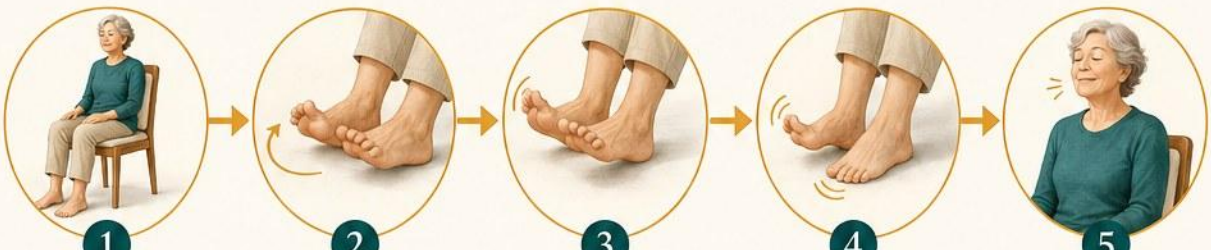
Precauciones

- 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

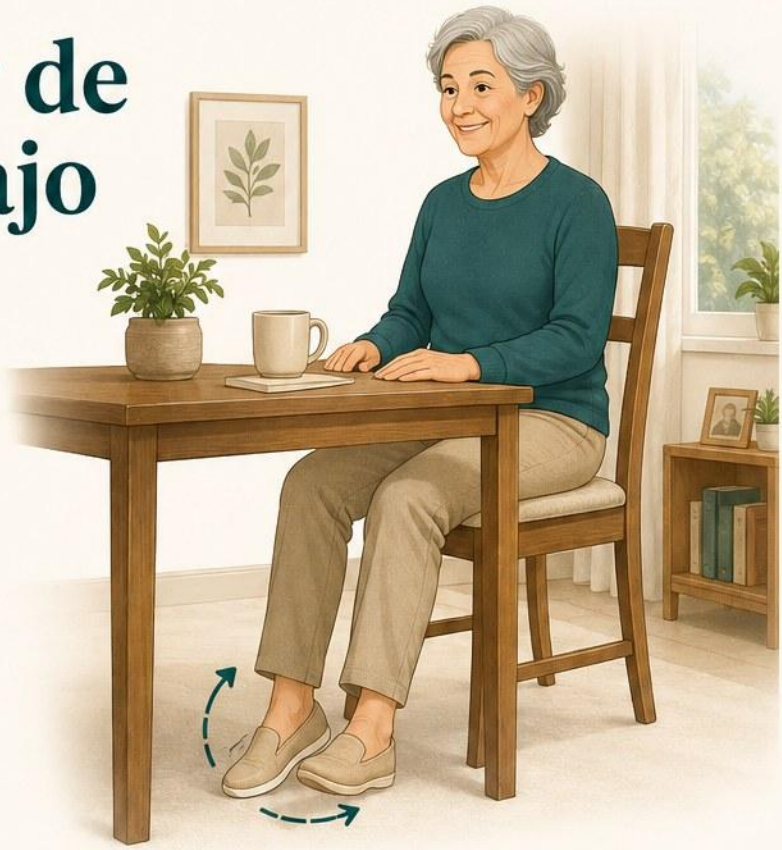
Consejo del terapeuta: Escribe tu nombra en el aire con el pie y tú movilizarás el tobillo casi sin notarlo.

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.

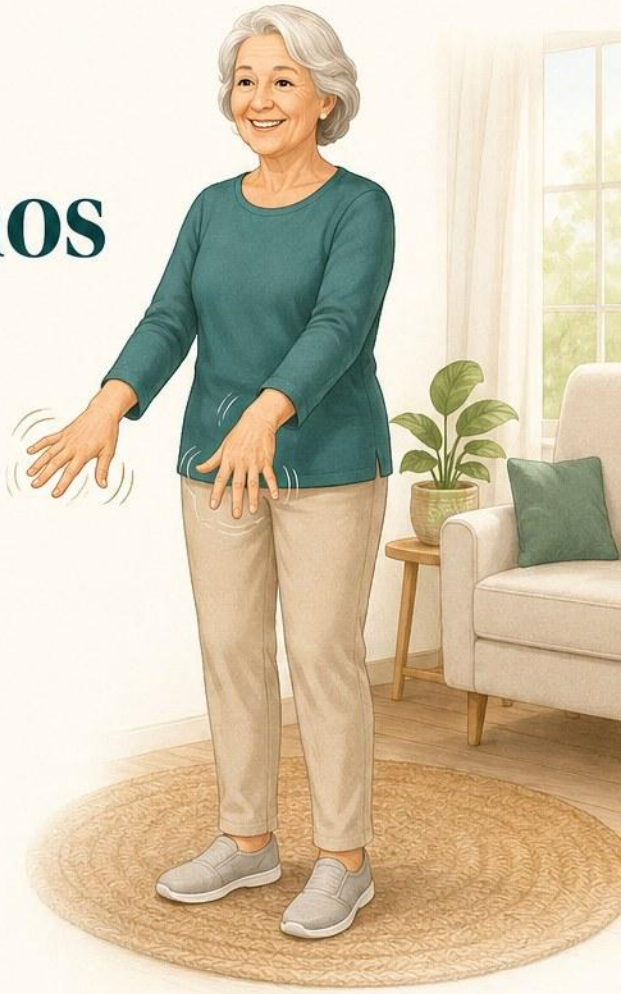
Consejo del terapeuta: Estírate largo y perezoso como un gato y tú despertarás tu cuerpo con placer.

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.

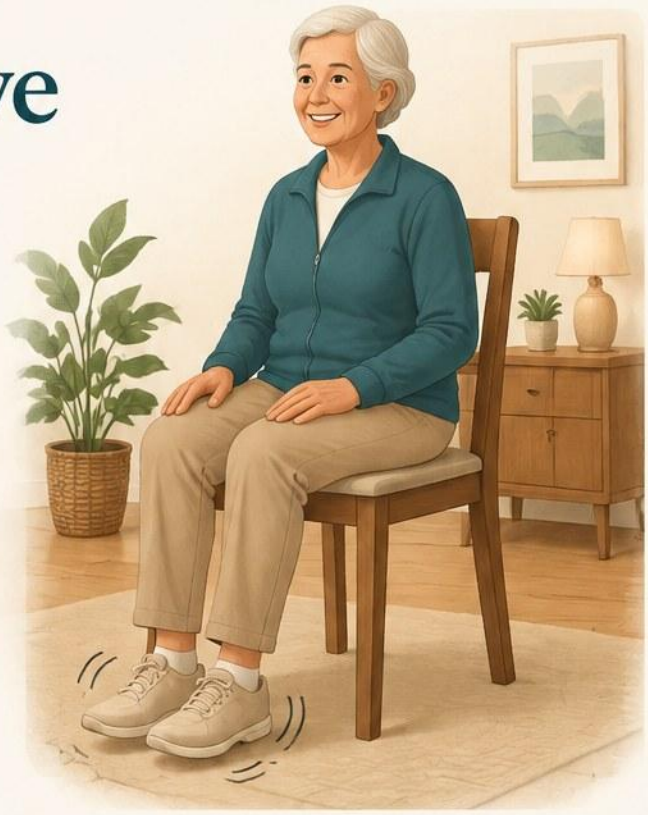
Consejo del terapeuta: Sacude tus manos un momento y tú sentirás cómo se despiertan y entran en calor.

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.

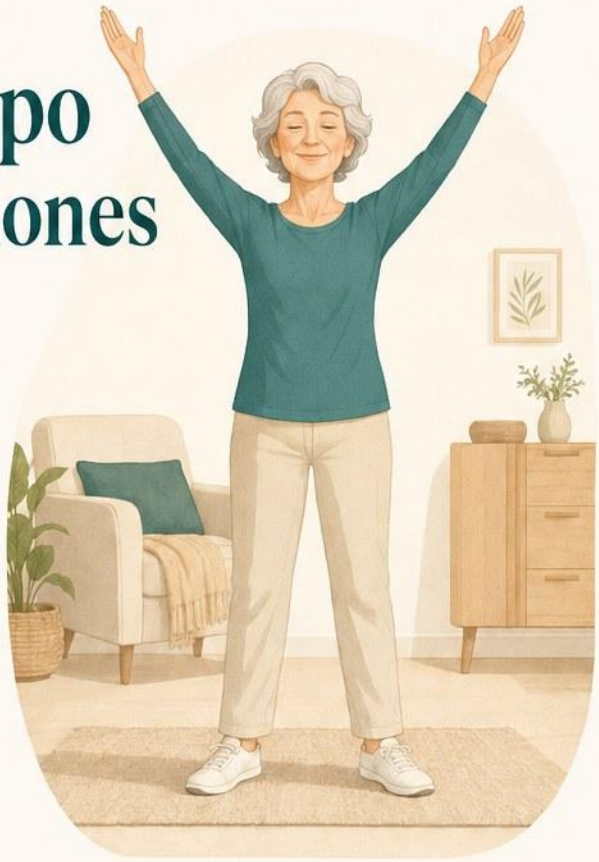
Consejo del terapeuta:
Acompaña tus bostezos con un buen estiramiento y tú aprovecharás para despertar el cuerpo.

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



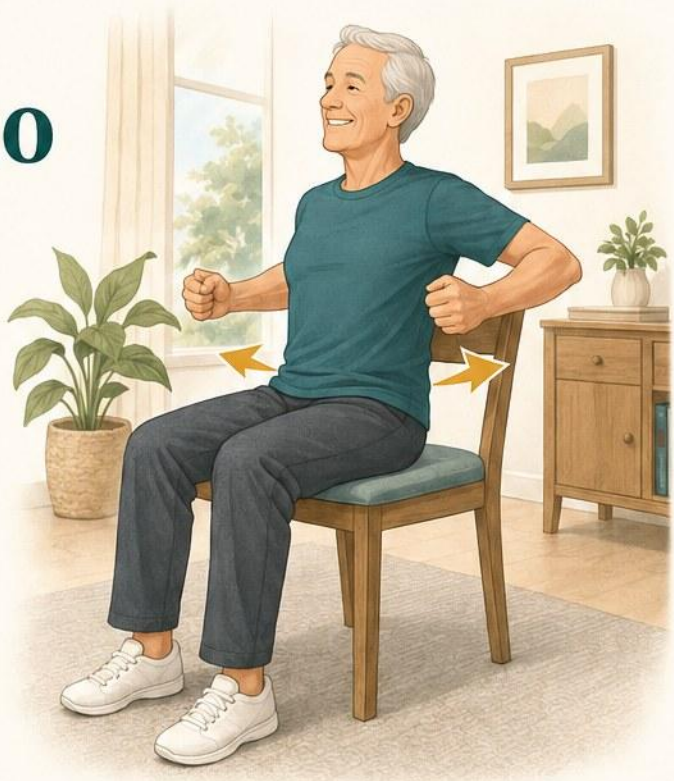
1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Sube la rodilla derecha y el brazo izquierdo a la vez.
3. Baja ambos con control.
4. Sube la rodilla izquierda y el brazo derecho.
5. Alterna los lados de forma pausada.

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.

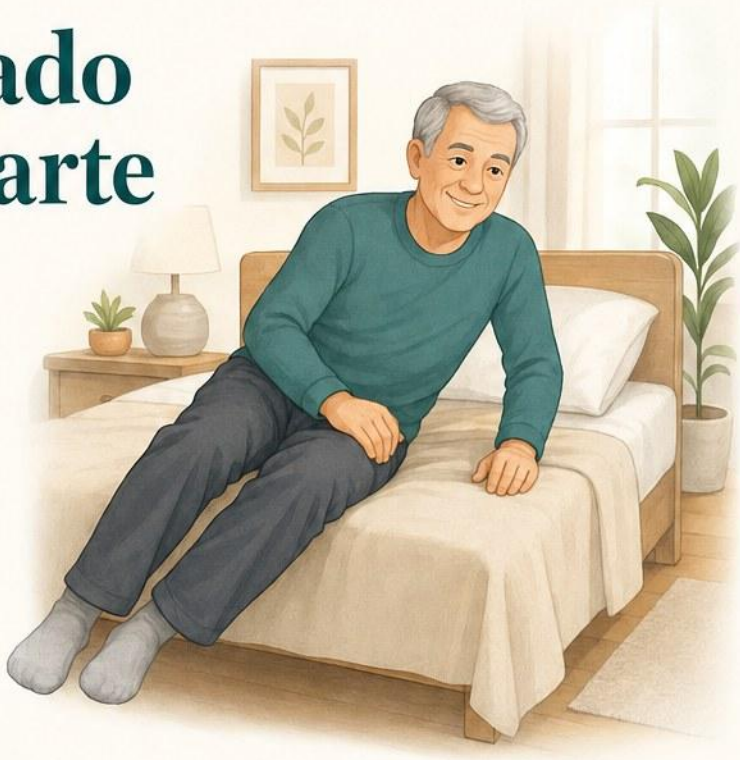
Consejo del terapeuta: Acércate al borde antes de pararte y tú harás el gesto de levantarte con más seguridad.

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.

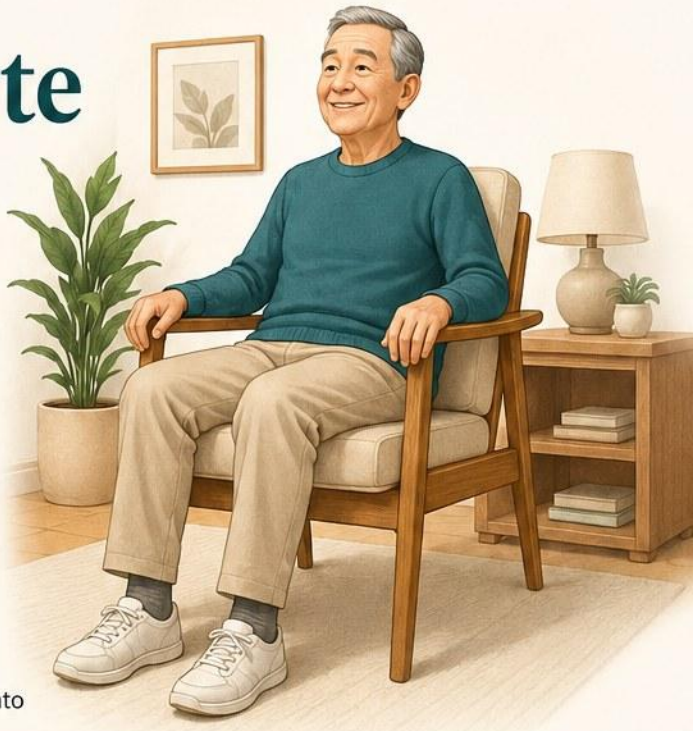
Consejo del terapeuta:
Tómate unos segundos sentado antes de pararte y tú evitarás mareos al empezar el día.

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.

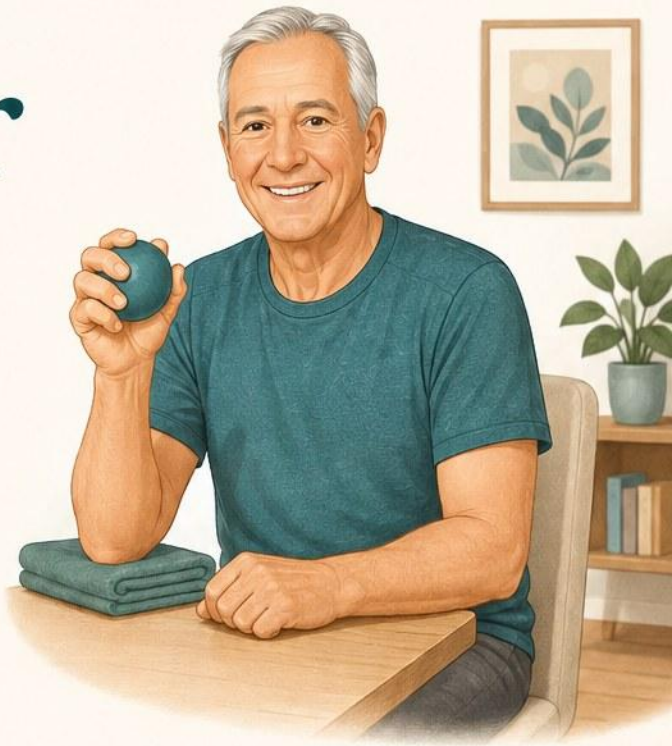
Consejo del terapeuta: Un ritmo lento y controlado protege las articulaciones y mejora el resultado.

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.

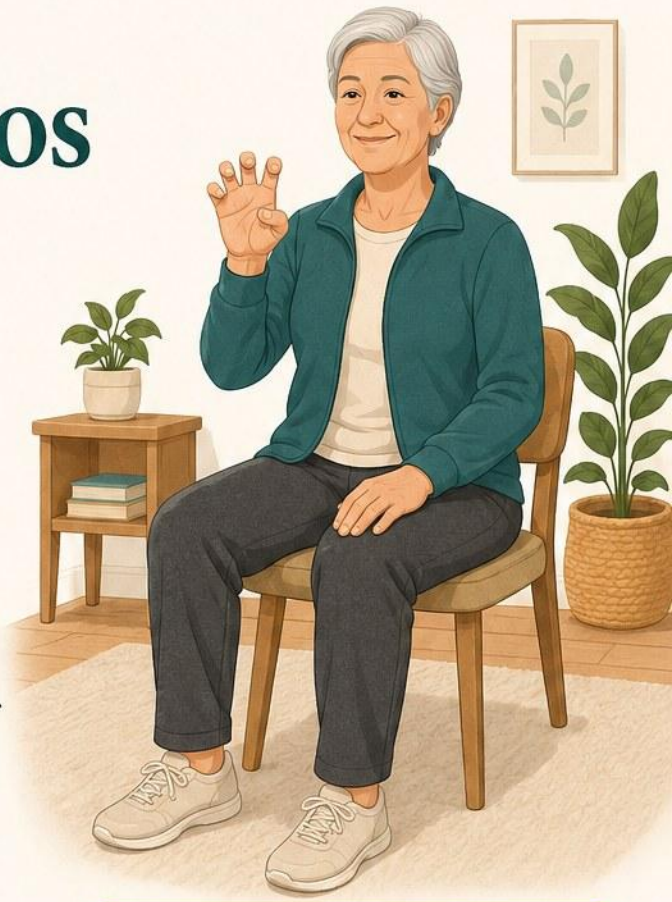
Consejo del terapeuta:
Este ejercicio sencillo es ideal como calentamiento antes de tareas manuales.

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.

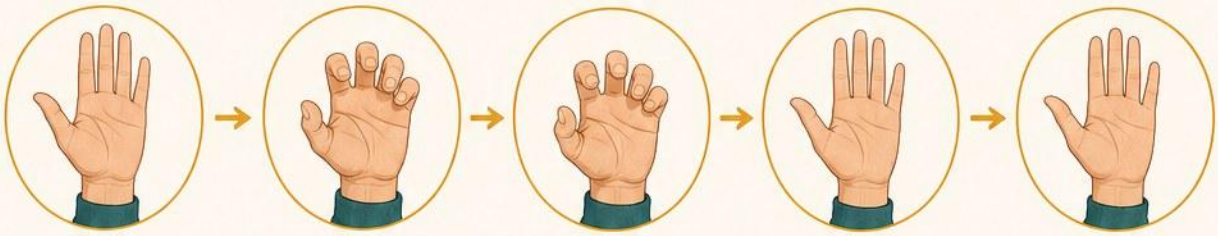
Precauciones

- 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.

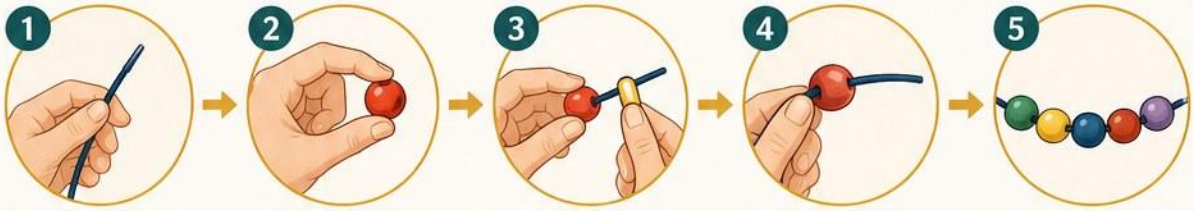
Precauciones

- 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



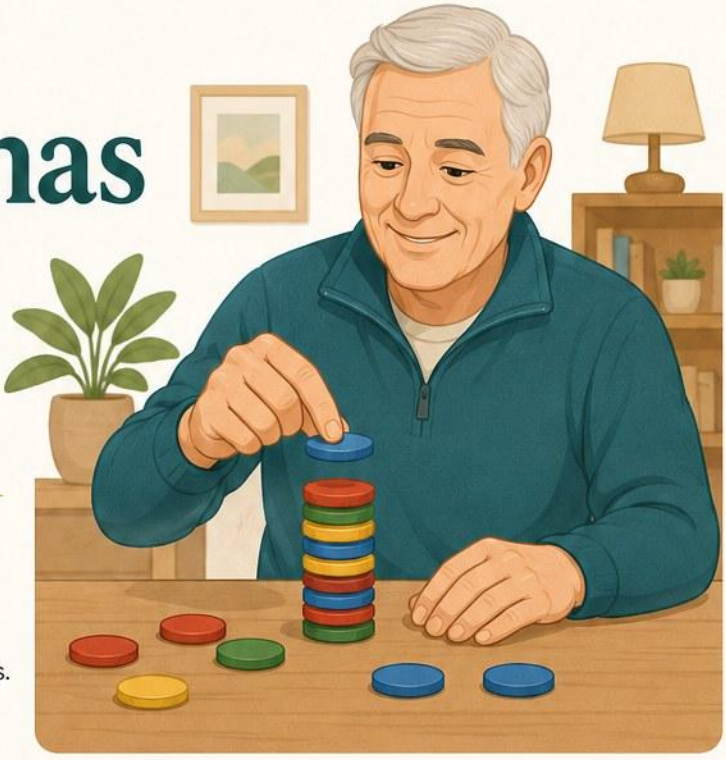
1. Coloca varios palillos sobre la mesa.
2. Toma uno con el pulgar y el índice.
3. Llévelo sobre la boca del frasco.
4. Suéltelo dentro con precisión.
5. Repite 12 veces por mano.

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

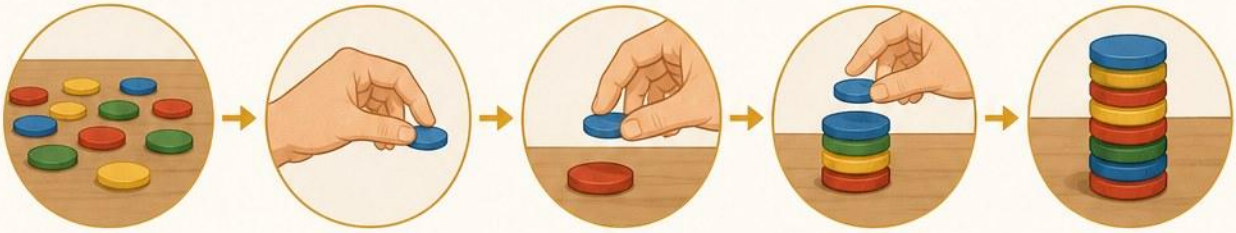
- Evita frustrarse si la torre se cae; reinicie con calma.
- Suspenda ante temblor que impida la estabilidad.
- No apoya el codo en el aire para reducir la fatiga.

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



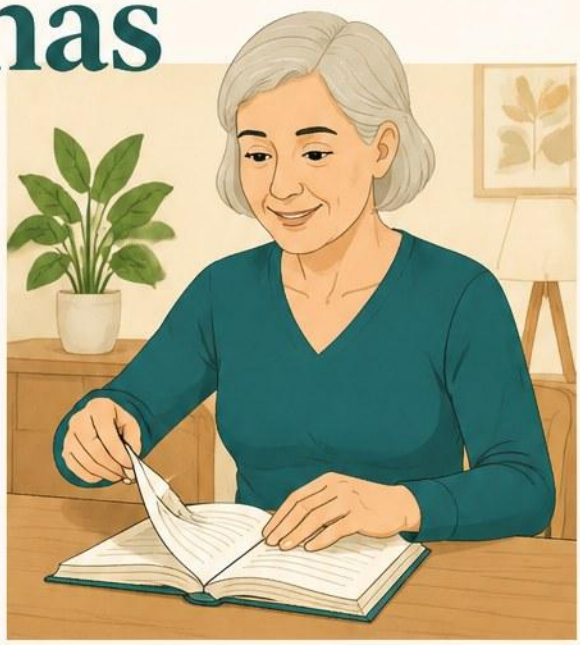
1. Corte o rasgue el papel en trozos pequeños.
2. Toma un trozo con las yemas.
3. Enróllelo entre los dedos hasta formar una bolita.
4. Colóquela en un recipiente.
5. Repite hasta reunir 10 bolitas.

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

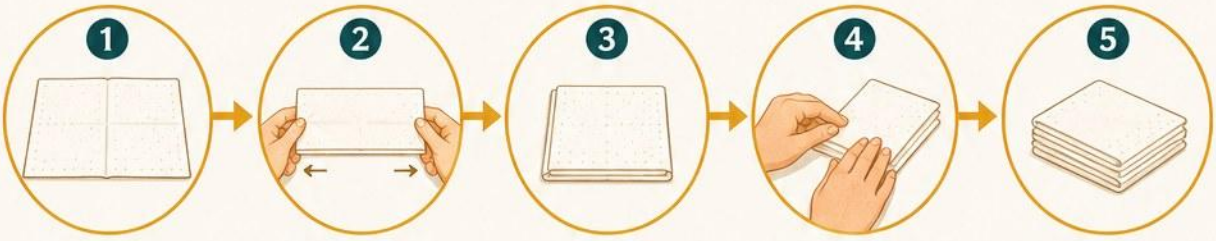
- Evita rasgar la servilleta al doblarla.
- Suspenda ante cansancio de los dedos.
- No fuerce el pliegue si el papel es muy fino.

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.

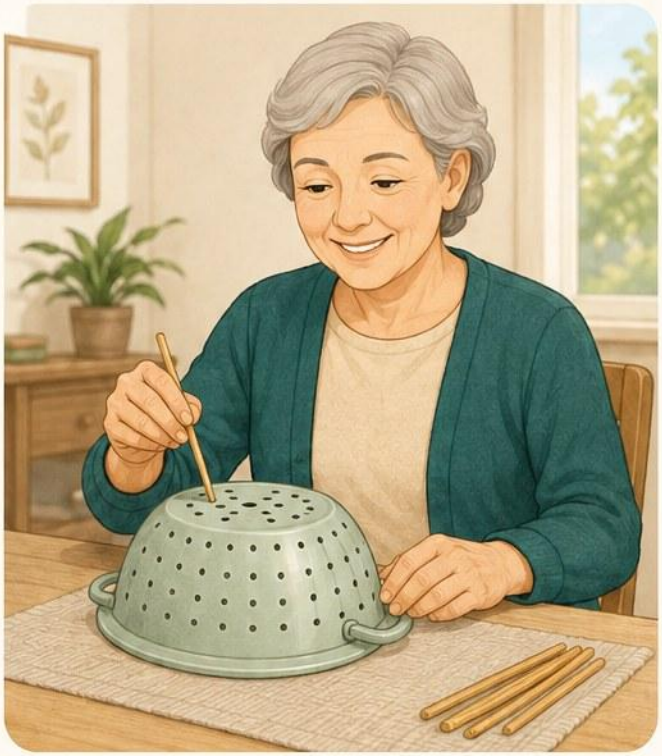
Consejo del terapeuta: Este movimiento reproduce el gesto de ajustar tapas y tornillos en casa.

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

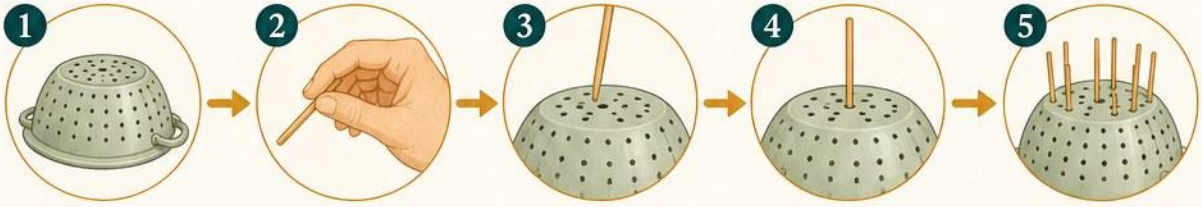


Colador



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.

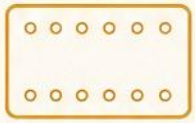
Indicaciones

- 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

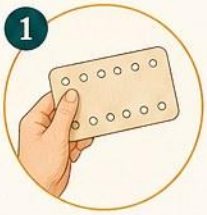


Tarjeta perforada



Cordón con punta firme

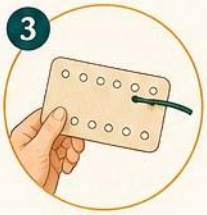
Paso a paso



1. Sostén la tarjeta con una mano.



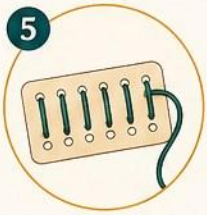
2. Toma la punta del cordón con la otra.



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

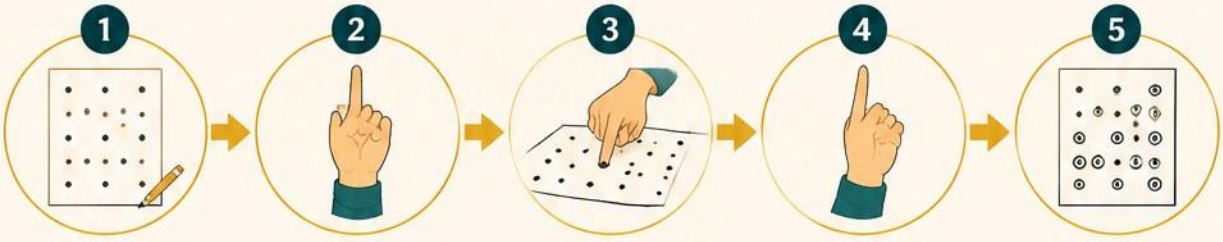
- Suspenda ante temblor que impida la puntería.
- Evita la fatiga prolongada del brazo.
- No golpee con fuerza la superficie.

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

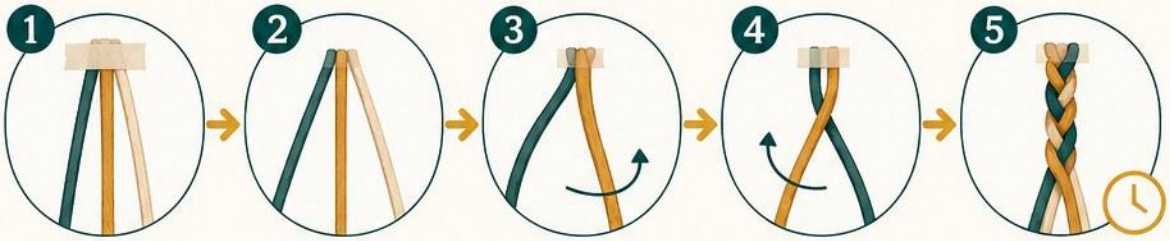


Tres cordones



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

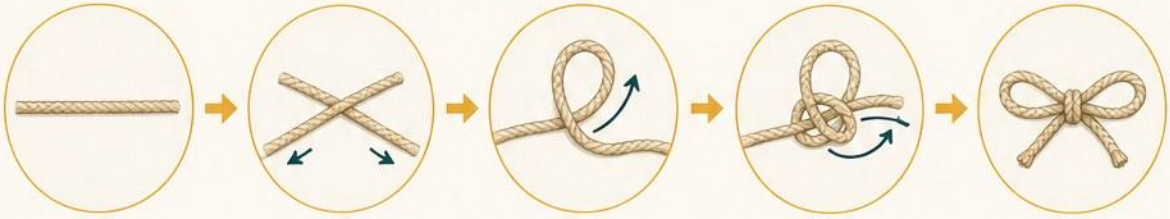
- Suspenda ante frustración o fatiga.
- Adapte el grosor del cordón para facilitar la tarea.
- No tira con brusquedad al ajustar el nudo.

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.

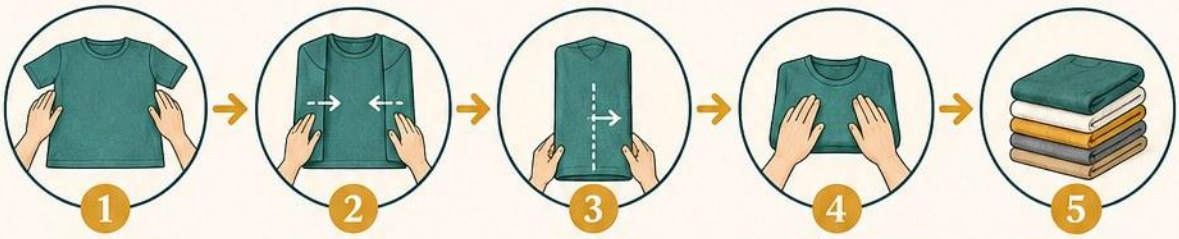
Precauciones

- 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.

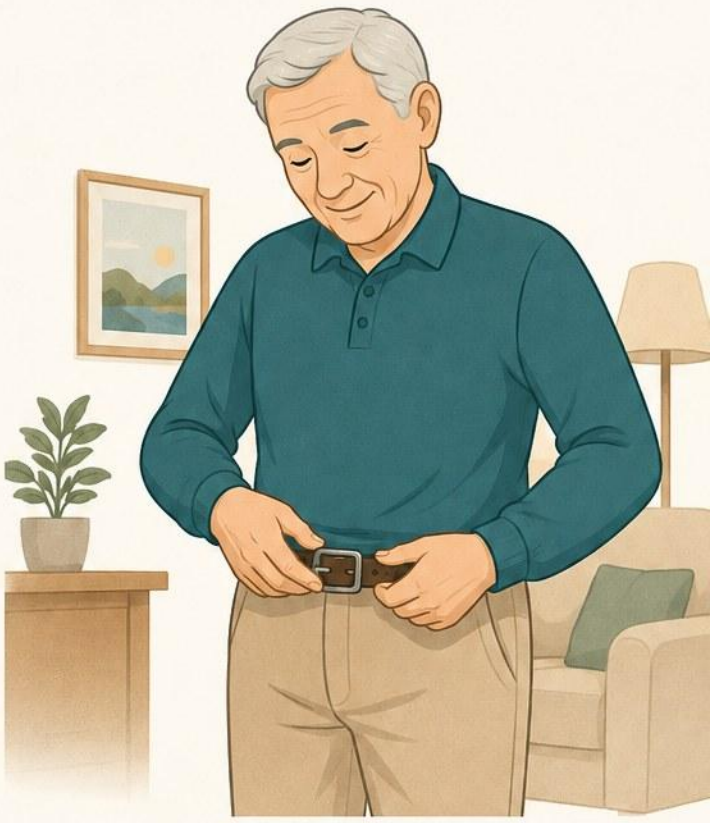
Consejo del terapeuta: Doblar la propia ropa refuerza la autonomía y da un propósito real a la actividad.

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.

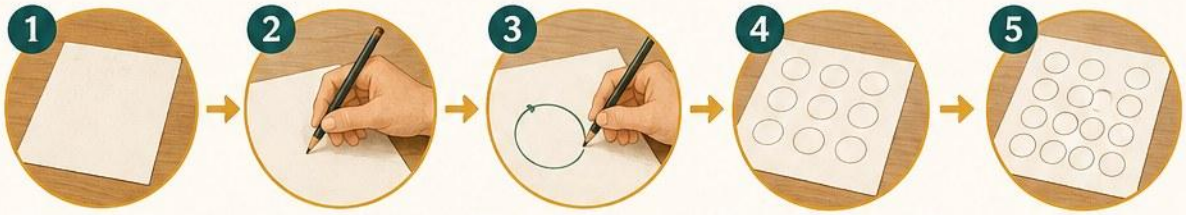
Materiales



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.

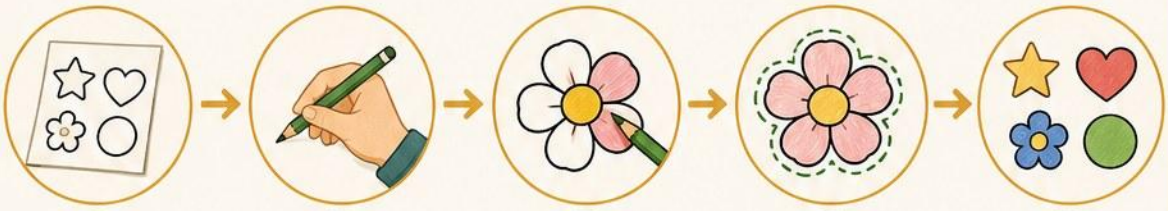
Precauciones

- 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

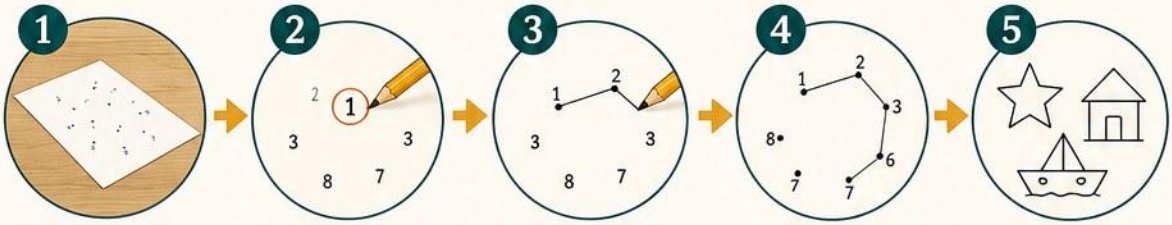


Hoja con puntos numerados



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.

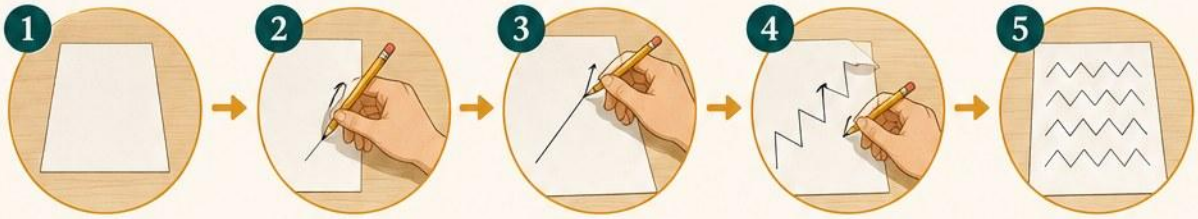
Precauciones

- 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

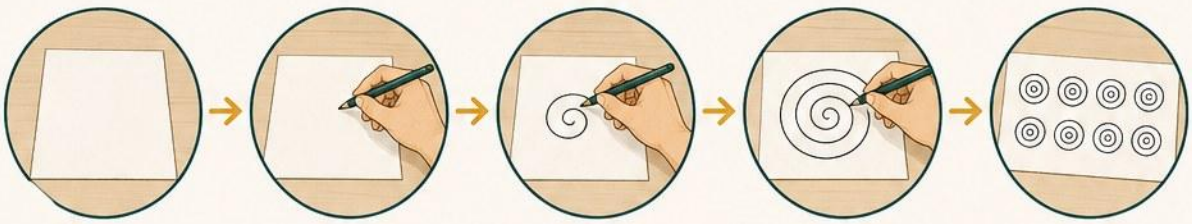


Lápiz



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.

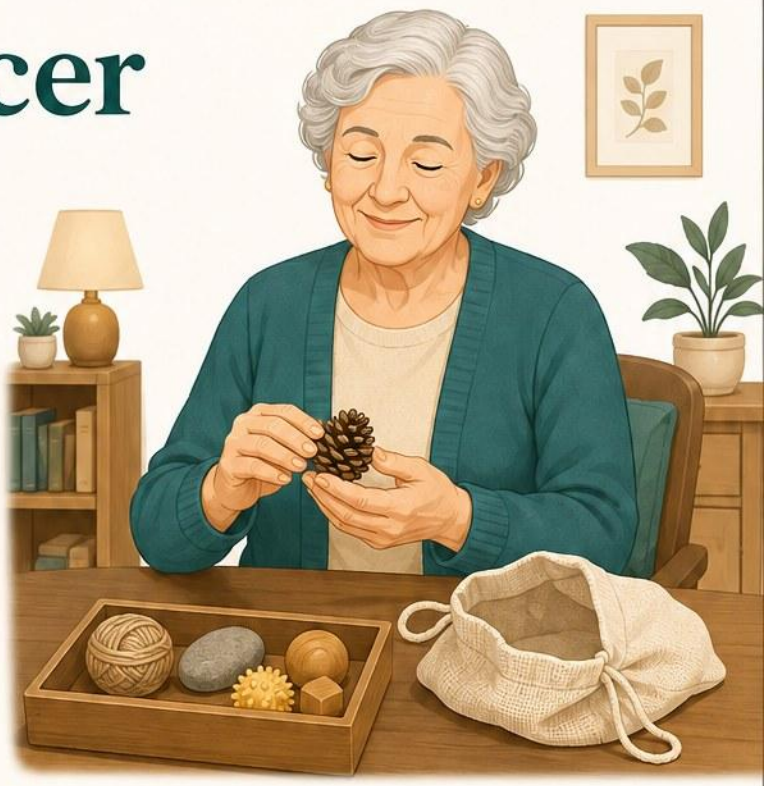
Consejo del terapeuta: Nombrar cada sensación estimula a la vez el tacto y el lenguaje.

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.

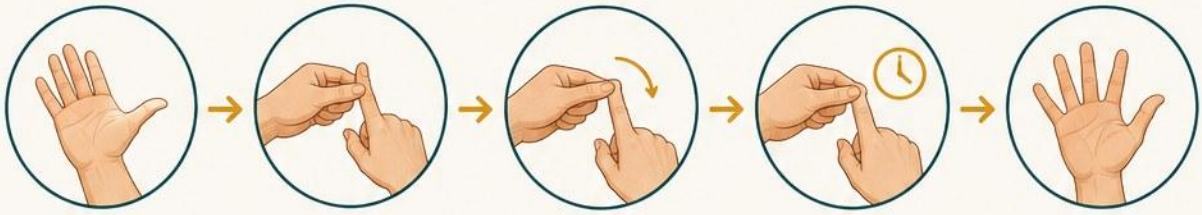
Precauciones

- 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

TOMO 3

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Flexibilidad, respiración y bienestar



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Inclinación lateral de cuello



Objetivo

Liberar la tensión de los músculos laterales del cuello y ampliar la movilidad de la columna cervical.

Indicaciones

- Realizar sentado con la espalda erguida y los pies apoyados en el piso.
- Mover la cabeza de forma lenta y controlada, sin tirones.
- Respirar de manera pausada durante todo el estiramiento.

Precauciones

- No forzar el rango de movimiento si aparece dolor agudo.
- Evitar levantar el hombro contrario hacia la oreja.
- Suspender ante mareos o sensación de hormigueo en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con los hombros relajados y la mirada al frente.
2. Deje caer suavemente la oreja derecha hacia el hombro derecho.
3. Detén el movimiento cuando sienta una tensión cómoda en el lado izquierdo del cuello.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Vuelva al centro y repite hacia el lado izquierdo.

Consejo del terapeuta: Deje que la cabeza baja por su propio peso, sin empujarla con la mano.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Rotación suave de cuello



Objetivo

Mejorar la rotación de la columna cervical para facilitar los giros de cabeza en la vida diaria.

Indicaciones

- Mantener los hombros quietos mientras gira solo la cabeza.
- Girar hasta donde el cuello lo permita con comodidad.
- Coordinar el giro con una exhalación lenta.

Precauciones

- No hacer círculos completos ni movimientos bruscos.
- Evitar el ejercicio si hay vértigo reciente.
- Detenerse si el giro provoca dolor que baja hacia el brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la columna alineada y la barbilla paralela al piso.
2. Gira la cabeza lentamente hacia la derecha como para mirar por encima del hombro.
3. Detén el giro en el punto de tensión suave y cómoda.
4. Sostén 15 segundos manteniendo la respiración tranquila.
5. Regrese al centro y repite el giro hacia la izquierda.

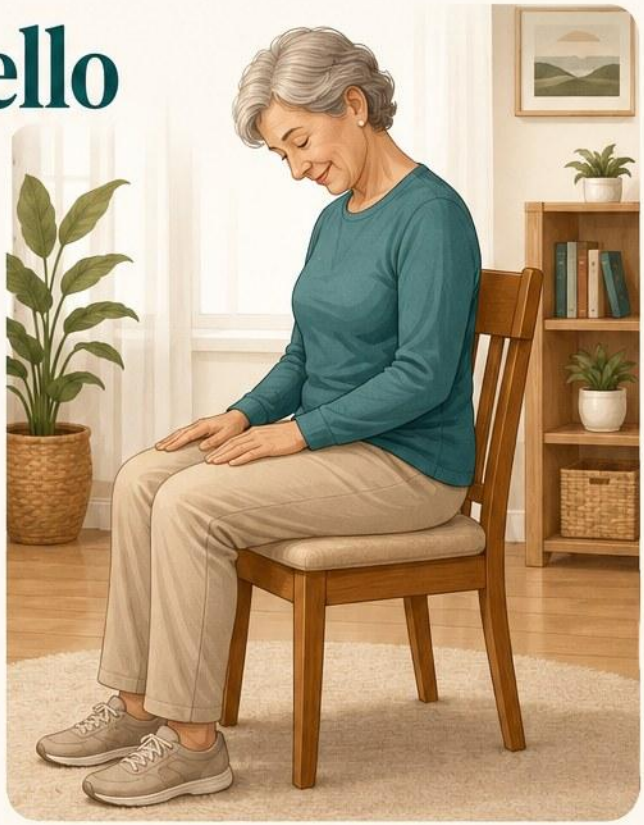
Consejo del terapeuta: Imagina que un hilo suave guía su nariz de un lado al otro.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Flexión de cuello



Objetivo

Estirar la musculatura posterior del cuello y aliviar la rigidez de la nuca.

Indicaciones

- Bajar el mentón de manera progresiva hacia el pecho.
- Mantener los hombros bajos y relajados.
- Sentir un estiramiento parejo a lo largo de la nuca.

Precauciones

- No presionar la cabeza con fuerza hacia abajo.
- Evitar redondear en exceso la parte alta de la espalda.
- Suspender si aparece dolor punzante o mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Deje caer el mentón poco a poco hacia el pecho.
3. Detén el descenso al notar tensión suave en la parte de atrás del cuello.
4. Mantén la posición durante 20 segundos respirando de forma pausada.
5. Levante la cabeza lentamente hasta recuperar la posición inicial.

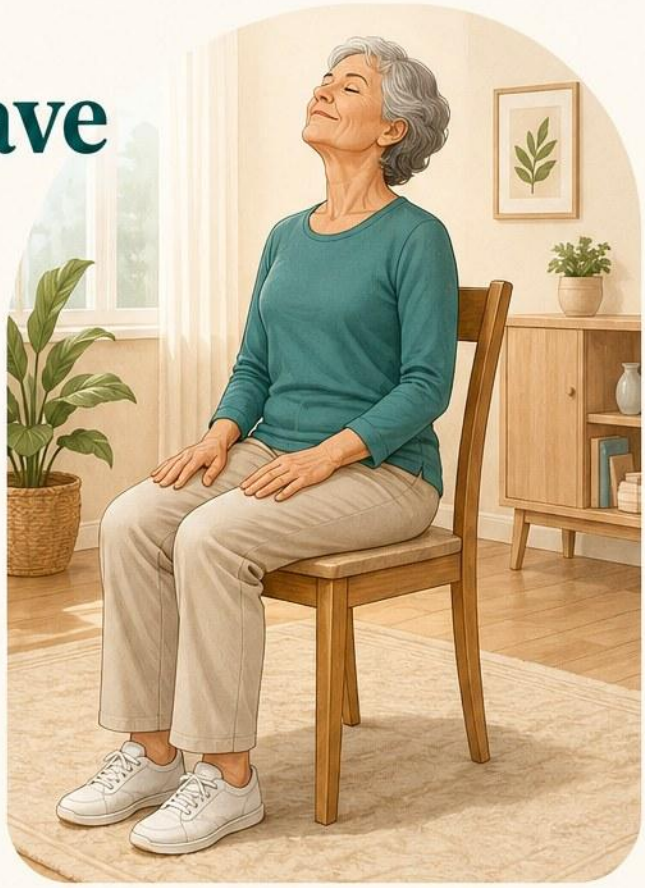
Consejo del terapeuta: Deje que la gravedad haga el trabajo en lugar de tirar del cuello.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Extensión suave de cuello



Objetivo

Movilizar suavemente el cuello hacia atrás para equilibrar la postura de la cabeza.

Indicaciones

- Elevar la mirada apenas, sin echar la cabeza por completo hacia atrás.
- Abrir el pecho ligeramente durante el movimiento.
- Mantener la boca cerrada y la mandíbula relajada.

Precauciones

- No dejar caer la cabeza de golpe hacia atrás.
- Evitar la extensión si hay hipertensión no controlada o vértigo.
- Detenerse ante cualquier mareo o zumbido de oídos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los hombros relajados.
2. Lleva la mirada lentamente hacia el techo elevando apenas el mentón.
3. Detén el movimiento en un rango corto y confortable.
4. Sostén 10 segundos respirando con tranquilidad.
5. Regrese la cabeza a la posición neutra de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Un recorrido corto y consciente cuida mejor las cervicales que uno amplio.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Círculo lento de hombros



Objetivo

Lubricar las articulaciones de los hombros y mejorar su amplitud de movimiento.

Indicaciones

- Dibujar círculos amplios y lentos hacia atrás.
- Mantener los brazos sueltos a los costados.
- Acompañar cada círculo con una respiración completa.

Precauciones

- No acelerar el movimiento ni forzar el rango.
- Evitar encoger el cuello mientras gira los hombros.
- Detenerse si escucha chasquidos con dolor.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos colgando de forma natural.
2. Lleva los hombros hacia arriba y luego hacia atrás.
3. Descienda los hombros y ciérrelos hacia adelante completando el círculo.
4. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Finalice con los hombros bajos y en posición neutra.

Consejo del terapeuta:
Cuanto más lento el círculo, mayor es el beneficio para la articulación.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Intermedio

Estiramiento del trapecio



Objetivo

Alargar el músculo trapecio superior para aliviar la tensión entre el cuello y el hombro.

Indicaciones

- Fijar el hombro contrario hacia abajo antes de inclinar la cabeza.
- Inclinar la cabeza en diagonal, hacia la axila opuesta.
- Mantener el estiramiento con una respiración calmada.

Precauciones

- No tirar de la cabeza con fuerza usando la mano.
- Evitar rotar el cuello mientras lo inclina.
- Suspender si aparece hormigueo en el brazo estirado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho y baja el brazo derecho hacia el piso.
2. Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo en leve diagonal.
3. Apoya con suavidad la mano izquierda sobre la cabeza sin presionar.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantener el hombro bajo es la clave para sentir un estiramiento parejo.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Retracción de hombros



Objetivo

Fortalecer la conciencia postural juntando los omóplatos y abriendo el pecho.

Indicaciones

- Llevar los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
- Mantener el cuello largo y la mirada al frente.
- Sentir el trabajo entre las escápulas, no en el cuello.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al juntar los omóplatos.
- Evitar subir los hombros hacia las orejas.
- Detenerse si aparece dolor entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Lleva los hombros hacia atrás acercando los omóplatos entre sí.
3. Desliza ligeramente las escápulas hacia abajo abriendo el pecho.
4. Mantén la contracción suave durante 15 segundos.
5. Relaja los hombros y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostiene un lápiz entre los omóplatos sin dejarlo caer.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Elevación de hombro apoyado



Objetivo

Movilizar el hombro con apoyo para recuperar amplitud sin cargar la articulación.

Indicaciones

- Apoyar la mano en una superficie estable antes de elevar.
- Subir el hombro de forma lenta y controlada.
- Mantener el resto del cuerpo relajado y estable.

Precauciones

- No usar una superficie inestable como apoyo.
- Evitar elevar el hombro si genera pinzamiento doloroso.
- Suspender ante debilidad repentina en el brazo.

Materiales

Silla o mesa firme.

Paso a paso



1. Apoya la mano sobre una mesa firme con el codo semiflexionado.
2. Sube el hombro de ese lado hacia la oreja lentamente.
3. Detén la elevación en un punto cómodo y sin dolor.
4. Sostén la posición 15 segundos con respiración pausada.
5. Baja el hombro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: El apoyo le da seguridad para explorar el movimiento sin miedo.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Descenso de hombros



Objetivo

Reeducar la posición de los hombros llevándolos lejos de las orejas para relajar el cuello.

Indicaciones

- Alejar de manera consciente los hombros de las orejas.
- Alargar el cuello hacia arriba mientras baja los hombros.
- Mantener la respiración fluida durante todo el ejercicio.

Precauciones

- No forzar el descenso hasta sentir tirones.
- Evitar inclinar el tronco hacia un lado.
- Detenerse si nota tensión creciente en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los costados.
2. Inhala y crezca desde la coronilla estirando el cuello.
3. Exhala mientras desliza los hombros hacia abajo y atrás.
4. Mantén esa distancia entre hombros y orejas por 20 segundos.
5. Relaja sin perder la sensación de cuello largo.

Consejo del terapeuta: Piensa en tener el cuello largo y los hombros pesados y sueltos.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Cruce de brazo al pecho



Objetivo

Estirar la parte posterior del hombro para aliviar la rigidez de la cintura escapular.

Indicaciones

- Cruzar el brazo estirado por delante del pecho.
- Sostener el brazo cerca del cuerpo con el antebrazo contrario.
- Mantener los hombros bajos durante el estiramiento.

Precauciones

- No presionar sobre la articulación del codo.
- Evitar rotar el tronco para compensar.
- Detenerse si el hombro genera dolor agudo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho y crúcelo por delante del pecho.
2. Enganche el antebrazo izquierdo por debajo del brazo derecho.
3. Acerca suavemente el brazo derecho hacia el pecho.
4. Mantén la posición 20 segundos con respiración tranquila.
5. Suelte y repite con el brazo izquierdo.

Consejo del terapeuta:
Sostén el brazo por encima del codo para proteger la articulación.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Intermedio

Estiramiento de bíceps



Objetivo

Alargar la parte frontal del brazo para compensar las horas de flexión del codo.

Indicaciones

- Extender el brazo hacia atrás con la palma abierta.
- Mantener el pecho abierto y la postura erguida.
- Buscar una tensión suave en la parte delantera del brazo.

Precauciones

- No hiperextender el codo de forma brusca.
- Evitar encoger el hombro hacia la oreja.
- Suspender ante hormigueo en la mano.

Materiales

Pared o marco de puerta (opcional).

Paso a paso



1. Párate de lado a una pared con el brazo derecho estirado hacia atrás.
2. Apoya la palma en la pared a la altura del hombro.
3. Gira el cuerpo suavemente en dirección contraria al brazo.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Gira desde el tronco para dosificar la intensidad del estiramiento.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Flexión de muñeca



Objetivo

Estirar los músculos extensores del antebrazo y dar movilidad a la muñeca.

Indicaciones

- Extender el brazo al frente con el codo recto.
- Llevar la palma hacia el cuerpo con ayuda de la otra mano.
- Sentir el estiramiento en la parte superior del antebrazo.

Precauciones

- No forzar la muñeca más allá de una tensión suave.
- Evitar cerrar el puño con fuerza durante el estiramiento.
- Detenerse si hay dolor articular en la muñeca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho al frente con la palma hacia abajo.
2. Deje caer los dedos hacia el suelo doblando la muñeca.
3. Con la mano izquierda, guíe suavemente los dedos hacia usted.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Suelte y repite con la otra muñeca.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento suave y frecuente cuida mejor las muñecas que uno intenso.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Estiramiento de antebrazo



Objetivo

Dar amplitud al antebrazo y la muñeca para mejorar el agarre en tareas cotidianas.

Indicaciones

- Estirar el brazo con la palma orientada al frente.
- Mantener los dedos relajados y ligeramente separados.
- Buscar una tensión cómoda a lo largo del antebrazo.

Precauciones

- No bloquear el codo con rigidez.
- Evitar continuar si aparece adormecimiento en los dedos.
- Detenerse ante dolor articular persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho al frente a la altura del hombro.
2. Gira la mano hasta que la palma mire hacia adelante.
3. Lleva suavemente los dedos hacia atrás con la otra mano.
4. Mantén la posición **20 segundos** respirando lento.
5. Cambie de brazo y repite el estiramiento.

Consejo del terapeuta: Mantén el hombro bajo para que el trabajo se concentre en el antebrazo.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Apertura de dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad y la circulación de las manos abriendo los dedos al máximo.

Indicaciones

- Abrir los dedos separándolos por completo.
- Mantener la muñeca en posición neutra.
- Alternar apertura y relajación de forma consciente..

Precauciones

- No forzar las articulaciones con dolor artrósico intenso.
- Evitar tensar los hombros al abrir las manos.
- Suspender si aparece calambre en la mano..

Paso a paso

Materiales

- No requiere materiales.



1. Coloca las manos al frente con las palmas hacia abajo.
2. Abre los dedos separándolos lo máximo posible.
3. Sostén la apertura durante 10 segundos sin temblar.
4. Relaja cerrando las manos con suavidad.
5. Repite la apertura una vez más de forma tranquila.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio es ideal para hacer varias ve
al día en cualquier momento.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Círculo lento de muñeca



Objetivo

Lubricar la articulación de la muñeca y mantener su rango de movimiento completo.

Indicaciones

- Girar la muñeca describiendo círculos amplios y lentos.
- Mantener el antebrazo estable durante el giro.
- Cambiar el sentido del círculo a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No acelerar ni realizar giros bruscos.
- Evitar apretar el puño con fuerza.
- Detenerse si escucha chasquidos con molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo al frente y cierra la mano en puño suave.
2. Gira la muñeca lentamente hacia un lado dibujando un círculo.
3. Completa varios círculos amplios durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Finalice con la mano relajada y la muñeca en reposo.

Consejo del terapeuta: Deje que el antebrazo quede quieto y solo se mueva la muñeca.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Estiramiento del pulgar



Objetivo

Mantener la flexibilidad del pulgar, clave para el agarre y la pinza fina.

Indicaciones

- Llevar el pulgar hacia atrás con delicadeza.
- Mantener el resto de los dedos relajados.
- Buscar una tensión suave en la base del pulgar.

Precauciones

- No forzar la articulación si hay artrosis dolorosa.
- Evitar tirar del pulgar de forma brusca.
- Detenerse ante dolor agudo en la base de la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Abre la mano derecha con la palma hacia usted.
2. Con la mano izquierda, toma el pulgar derecho con suavidad.
3. Lleva el pulgar lentamente hacia atrás hasta sentir tensión leve.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando tranquilo.
5. Suelte y repite con el pulgar izquierdo.

Consejo del terapeuta: El pulgar sostiene gran parte del agarre; cuidarlo mejora la autonomía diaria.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Extensión de brazos al frente



Objetivo

Estirar la parte alta de la espalda y los brazos entrelazando las manos hacia adelante.

Indicaciones

- Entrelazar los dedos y girar las palmas hacia afuera.
- Empujar las manos al frente redondeando levemente la espalda.
- Mantener los hombros lejos de las orejas.

Precauciones

- No bloquear los codos con tensión.
- Evitar encorvar en exceso el cuello.
- Suspender si aparece hormigueo en las manos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Entrelace los dedos frente a usted a la altura del pecho.
2. Gira las palmas hacia afuera alejándolas del cuerpo.
3. Empuja las manos al frente separando los omóplatos.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Suelte las manos y relaja los brazos.

Consejo del terapeuta: Imagina que abraza una pelota grande para redondear bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Apertura de pecho sentado



Objetivo

Abrir el pecho y contrarrestar la postura encorvada que se acumula al estar sentado.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
- Juntar los omóplatos mientras expande el pecho.
- Acompañar la apertura con una inhalación profunda.

Precauciones

- No llevar los brazos más atrás de lo cómodo.
- Evitar arquear bruscamente la espalda baja.
- Detenerse si aparece dolor en el pecho o el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Abre los brazos hacia los lados con las palmas al frente.
3. Lleva los brazos suavemente hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Inhala profundo y mantén la apertura 20 segundos.
5. Regrese los brazos al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Sienta cómo el pecho se ensancha con cada respiración amplia.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Estiramiento en el marco



Objetivo

Estirar los músculos pectorales apoyando el antebrazo en un marco y rotando el cuerpo.

Indicaciones

- Apoyar el antebrazo en el marco a la altura del hombro.
- Girar el cuerpo lentamente en dirección contraria.
- Mantener el estiramiento en la parte delantera del pecho.

Precauciones

- No rotar más allá de una tensión cómoda.
- Evitar cargar todo el peso sobre el brazo apoyado.
- Suspender ante dolor u hormigueo en el brazo.

Materiales

Marco de puerta o pared.

Paso a paso



1. Párate junto a un marco de puerta y apoya el antebrazo derecho en él.
2. Coloca el codo a la altura del hombro con el brazo doblado.
3. Gira lentamente el tronco hacia el lado izquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Ajuste la intensidad girando más o menos el tronco, nunca empujando el brazo.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Abrazo de espalda alta



Objetivo

Separar los omóplatos y estirar la musculatura de la espalda alta con un movimiento envolvente.

Indicaciones

- Cruza los brazos abrazándote los hombros.
- Redondea suavemente la parte alta de la espalda.
- Respira hacia la zona que se estira entre los omóplatos.

Precauciones

- No fuerces la curva de la espalda.
- Evita encoger el cuello hacia el pecho.
- Detente si aparece dolor entre las escápulas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruza los brazos abrazándote los hombros.
2. Lleva las manos lo más lejos posible sobre la espalda.
3. Redondea suavemente la parte alta de la espalda hacia atrás.
4. Mantén el abrazo durante 20 segundos respirando lento.
5. Suelta los brazos y regresa a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Al exhalar, deja que la espalda se abra un poco más entre los omóplatos.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Entrelace y estira al frente



Objetivo

Estirar la espalda alta y los brazos empujando las manos entrelazadas hacia adelante.

Indicaciones

- Entrelazar las manos y empujarlas al frente.
- Separar los omóplatos mientras redondea la espalda.
- Mantener el cuello alineado con la columna.

Precauciones

- No bloquear los codos con rigidez.
- Evitar encoger los hombros hacia las orejas.
- Suspender ante hormigueo en manos o brazos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y entrelace las manos frente al pecho.
2. Gira las palmas hacia afuera alejándolas del cuerpo.
3. Empuja las manos al frente redondeando la espalda alta.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Suelta las manos y relaja la espalda.

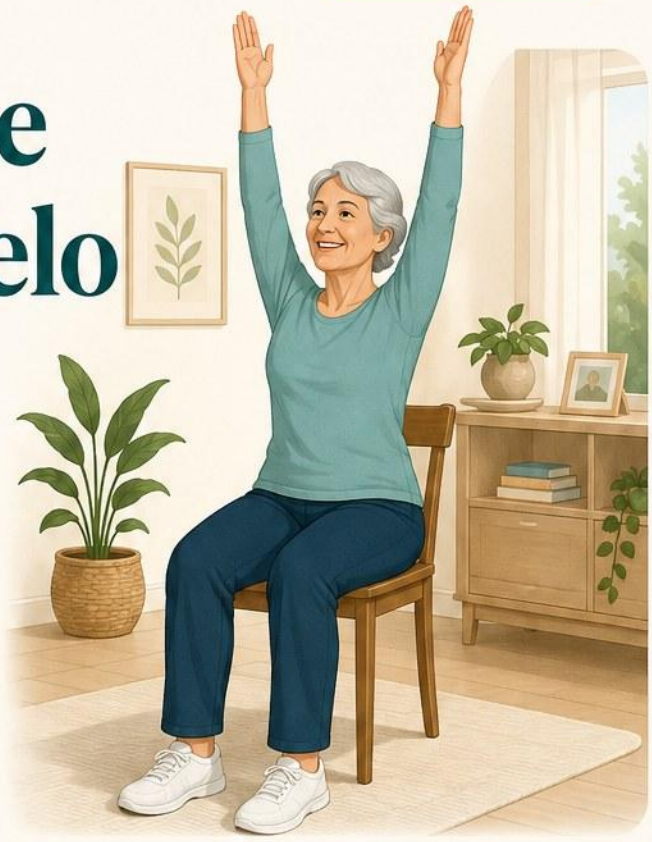
Consejo del terapeuta: Empuja desde las manos, no desde los hombros, para proteger el cuello.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Elevación de brazos al cielo



Objetivo

Alargar todo el torso y los brazos elevándolos hacia arriba para descomprimir la columna.

Indicaciones

- Subir los brazos estirados por encima de la cabeza.
- Crecer desde la cintura alargando la columna.
- Acompañar la elevación con una inhalación profunda.

Precauciones

- No arquear en exceso la espalda baja.
- Evitar el ejercicio si hay mareo al elevar los brazos.
- Detenerse ante dolor de hombros al subir los brazos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida.
2. Inhala mientras sube los brazos estirados hacia el techo.
3. Alargue la columna estirándose desde la cintura hacia arriba.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja los brazos lentamente por los costados.

Consejo del terapeuta: Imagina que quiere tocar el techo sin despegar los hombros de la espalda.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Apertura con manos en nuca



Objetivo

Abrir el pecho y los hombros llevando los codos hacia afuera con las manos en la nuca.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la nuca sin entrelazar con fuerza.
- Abrir los codos hacia los lados expandiendo el pecho.
- Mantener el cuello relajado y sostenido por las manos.

Precauciones

- No presionar la cabeza hacia adelante con las manos.
- Evitar arquear bruscamente la espalda baja.
- Suspender si aparece tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya las manos detrás de la nuca.
2. Abre los codos hacia los lados llevándolos hacia atrás.
3. Expanda el pecho juntando levemente los omóplatos.
4. Mantén la apertura 20 segundos respirando profundo.
5. Cierra los codos al frente y relaja los brazos.

Consejo del terapeuta: Deje que las manos solo acompañen la cabeza, sin empujarla.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Estiramiento pectoral en pared



Objetivo

Estirar el pectoral de un lado apoyando la mano en la pared y girando el pecho.

Indicaciones

- Apoyar la mano en la pared a la altura del hombro.
- Girar el pecho lentamente en dirección opuesta al brazo.
- Mantener el brazo estirado y estable durante el giro.

Precauciones

- No forzar el giro más allá de una tensión suave.
- Evitar cargar el peso del cuerpo sobre el hombro.
- Detenerse ante hormigueo en el brazo o la mano.

Materiales

Pared.

Paso a paso



1. Párate de lado a la pared con el brazo derecho estirado hacia atrás.
2. Apoya la palma en la pared a la altura del hombro.
3. Gira el pecho lentamente hacia el lado ixquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Regule la intensidad girando el tronco, no empujando contra la pared.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Retracción escapular



Objetivo

Fortalecer la postura llevando los codos hacia atrás y juntando los omóplatos.

Indicaciones

- Doblar los codos y llevarlos hacia atrás.
- Juntar los omóplatos manteniendo el pecho abierto.
- Mantener los hombros bajos durante la contracción.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al llevar los codos atrás.
- Evitar subir los hombros hacia las orejas.
- Suspender si aparece dolor entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los codos doblados a los costados.
2. Lleva ambos codos hacia atrás acercando los omóplatos.
3. Abre el pecho manteniendo los hombros hacia abajo.
4. Sostén la contracción 15 segundos respirando pausado.
5. Relaja los brazos y descanse antes de repetir.

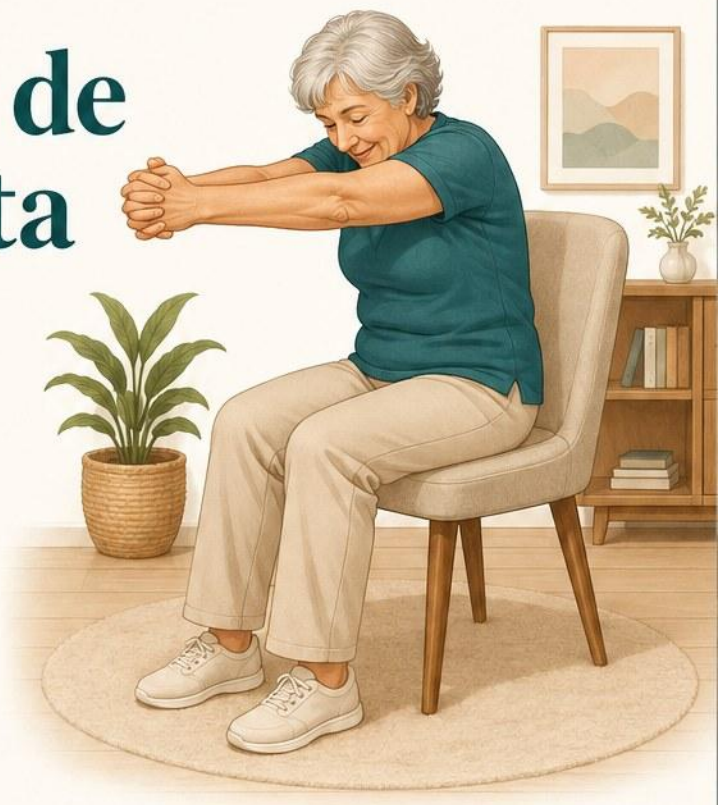
Consejo del terapeuta: Mantener el pecho abierto ayuda a respirar mejor durante el día.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Redondeo de espalda alta



Objetivo

Estirar la musculatura entre los omóplatos empujando las manos al frente y curvando la espalda.

Indicaciones

- Empujar las manos hacia adelante separando los omóplatos.
- Redondear de forma controlada la parte alta de la espalda.
- Dejar caer levemente la cabeza siguiendo la curva.

Precauciones

- No forzar la flexión de la columna.
- Evitar el ejercicio ante osteoporosis avanzada sin autorización profesional.
- Detenerse si aparece dolor en la columna dorsal.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y extiende los brazos al frente.
2. Entrelace las manos o mantén las palmas juntas.
3. Empuja las manos hacia adelante redondeando la espalda alta.
4. Mantén la curva 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese lentamente a la posición erguida.

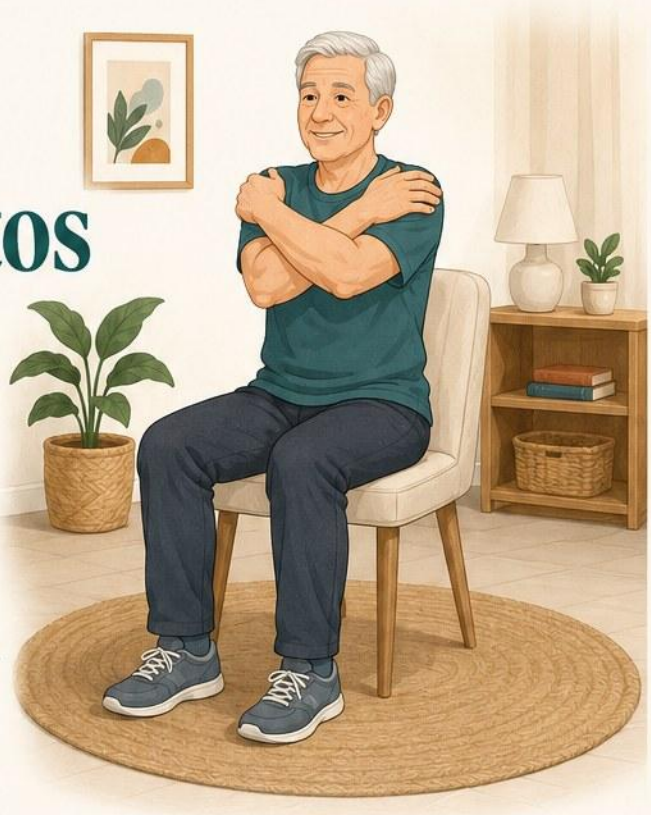
Consejo del terapeuta: Sienta cómo la espalda se ensancha entre los omóplatos al exhalar.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Estiramiento entre omóplatos



Objetivo

Aliviar la tensión de la zona interescapular cruzando los brazos y separando la espalda.

Indicaciones

- Cruzar los brazos tomando el hombro opuesto.
- Separar la espalda alejando los omóplatos entre sí.
- Respirar dirigiendo el aire a la zona estirada.

Precauciones

- No encoger el cuello hacia el pecho.
- Evitar tirones bruscos al separar los omóplatos.
- Suspender si aparece dolor persistente entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruce los brazos frente al pecho.
2. Toma con cada mano el hombro contrario.
3. Lleva las manos hacia adelante separando las escápulas.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Suelte los brazos y regrese a la postura erguida.

Consejo del terapeuta:
Al exhalar, permita que la distancia entre los omóplatos aumente un poco más.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Rotación de tronco sentado



Objetivo

Movilizar la columna en rotación para mantener la flexibilidad del tronco.

Indicaciones

- Girar el torso desde la cintura de forma lenta.
- Mantener la pelvis estable y los pies apoyados.
- Acompañar el giro con una exhalación.

Precauciones

- No girar de forma brusca ni con impulso.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Detenerse si el giro genera dolor irradiado.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Coloca las manos sobre los muslos o el abdomen.
3. Gira lentamente el torso hacia la derecha desde la cintura.
4. Mantén la rotación 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese al centro y repite hacia la izquierda.

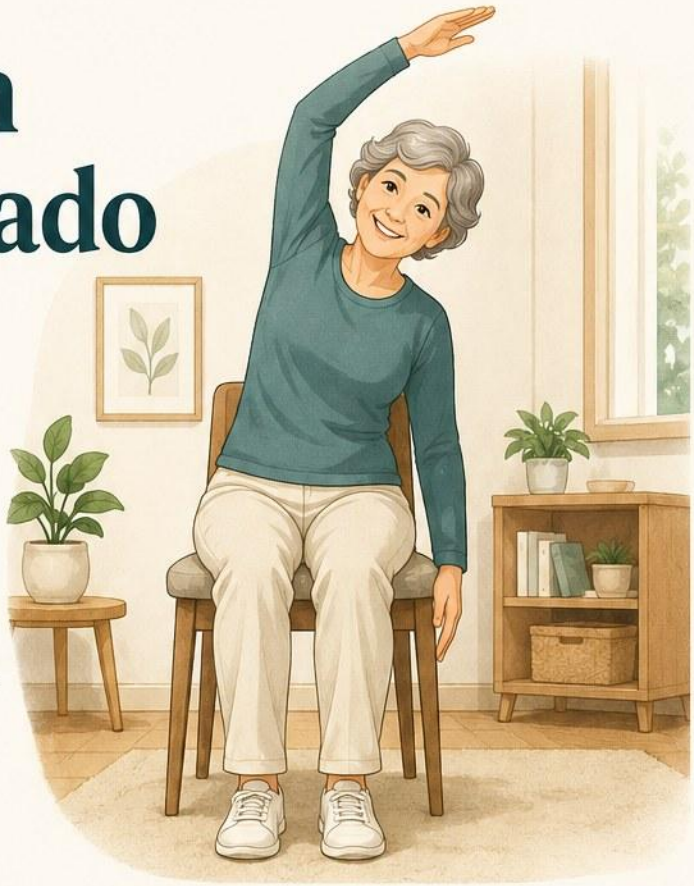
Consejo del terapeuta: Crezca hacia arriba antes de girar para proteger la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Inclinación lateral sentado



Objetivo

Estirar el costado del tronco para dar amplitud a la caja torácica y la columna.

Indicaciones

- Elevar un brazo por encima de la cabeza.
- Inclinar el tronco hacia el lado contrario con suavidad.
- Mantener ambos glúteos apoyados en la silla.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante o atrás.
- Evitar la inclinación si hay mareo.
- Suspender ante dolor en el costado o la lumbar.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados y firmes.
2. Sube el brazo derecho estirado por encima de la cabeza.
3. Inclínese lentamente hacia el lado izquierdo.
4. Mantén el estiramiento 20 segundos respirando lento.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

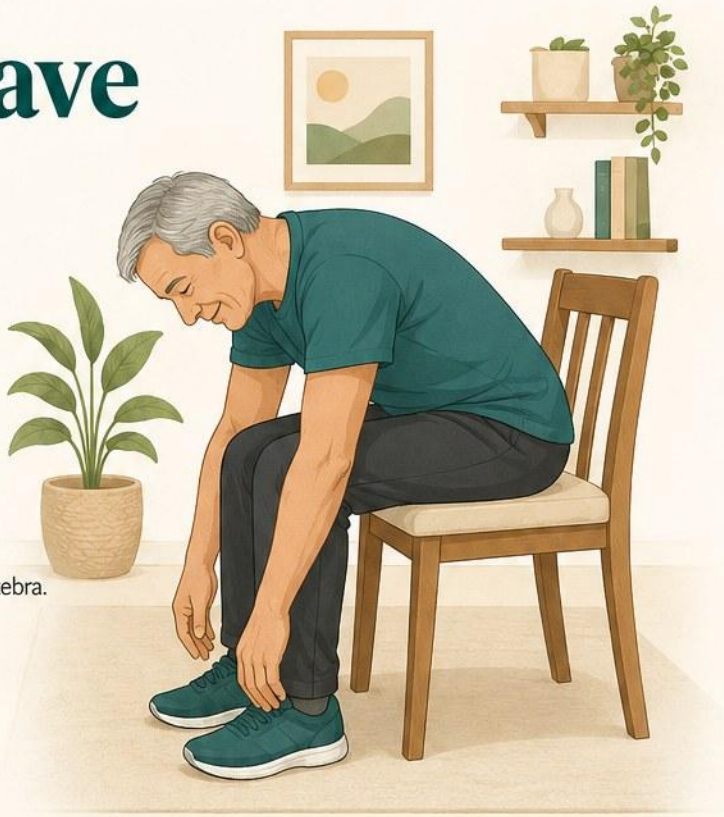
Consejo del terapeuta:
Imagina que se alarga por encima de una pared invisible al inclinarse.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Flexión suave del tronco



Objetivo

Relajar la espalda baja dejando caer el torso sobre los muslos de forma controlada.

Indicaciones

- Descender el torso vértebra por vértebra.
- Dejar los brazos y el cuello completamente sueltos.
- Subir enrollando la columna con lentitud.

Precauciones

- No bajar de golpe ni rebotar.
- Evitar el ejercicio ante hernia de disco sin autorización.
- Detenerse si hay mareo al bajar o subir.



Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados y separados al ancho de cadera.
2. Deje caer el mentón al pecho y descienda el torso lentamente.
3. Apoya el pecho sobre los muslos con los brazos colgando.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando profundo.
5. Sube enrollando la columna hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Sube siempre despacio para evitar el mareo al incorporarse.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Báscula lenta de pelvis



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar para mejorar la conciencia postural.

Indicaciones

- Inclinar la pelvis hacia atrás redondeando la lumbar.
- Realizar el movimiento de forma pequeña y controlada.
- Coordinar el basculado con la respiración.

Precauciones

- No forzar el rango de movimiento.
- Evitar tensar los hombros durante el ejercicio.
- Suspender ante dolor lumbar que aumenta.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Incline la pelvis hacia atrás redondeando suavemente la lumbar.
3. Sienta cómo la espalda baja se curva ligeramente.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando con calma.
5. Regrese a la posición neutra de la pelvis.

Consejo del terapeuta: Los movimientos pequeños y conscientes son los más eficaces para la lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Gato sentado



Objetivo

Estirar la espalda baja redondeando la columna desde la posición sentada.

Indicaciones

- Redondear la espalda baja llevando el ombligo hacia atrás.
- Dejar caer la cabeza siguiendo la curva.
- Empujar suavemente las manos contra los muslos.

Precauciones

- No forzar la curva de la columna.
- Evitar el ejercicio ante osteoporosis avanzada sin autorización.
- Detenerse si aparece dolor lumbar irradiado.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos apoyadas sobre las rodillas.
2. Lleva el ombligo hacia adentro redondeando la espalda baja.
3. Deje caer la cabeza suavemente hacia el pecho.
4. Mantén la curva 15 segundos respirando lento.
5. Regrese a la posición erguida de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Combínelo con la extensión sentada para movilizar toda la columna.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Extensión sentada



Objetivo

Arquear suavemente la espalda para equilibrar la movilidad de la columna lumbar.

Indicaciones

- Arquear la espalda abriendo el pecho hacia adelante.
- Mantener los hombros bajos y alejados de las orejas.
- Realizar la extensión en un rango corto y cómodo.

Precauciones

- No arquear de manera brusca ni excesiva.
- Evitar la extensión ante dolor lumbar agudo.
- Suspender si el arqueo genera molestia irradiada.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Abre el pecho hacia adelante arqueando suavemente la espalda.
3. Junta levemente los omóplatos manteniendo el cuello largo.
4. Sostén la posición 10 segundos respirando con calma.
5. Regrese a la posición neutra de la columna.

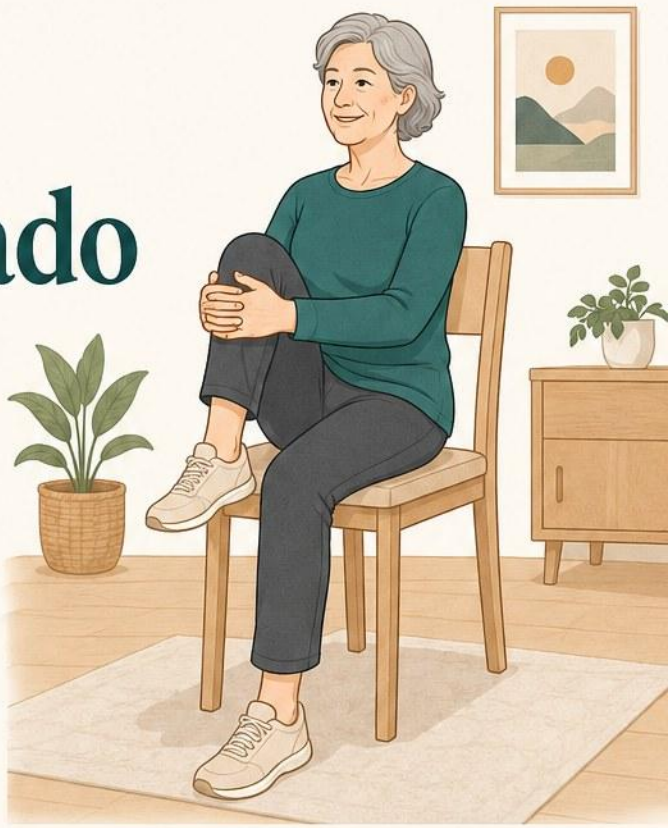
Consejo del terapeuta:
Alterna gato y extensión para dar movimiento sano a la columna.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Rodilla al pecho sentado



Objetivo

Estirar la zona lumbar y el glúteo acercando una rodilla hacia el pecho.

Indicaciones

- Abrazar una rodilla con ambas manos.
- Acercar la rodilla al pecho de forma progresiva.
- Mantener la espalda erguida durante el estiramiento.

Precauciones

- No tirar bruscamente de la rodilla.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la ingle.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha y abrácela con ambas manos.
3. Acerca la rodilla hacia el pecho con suavidad.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Baja el pie al suelo y repite con la otra pierna.

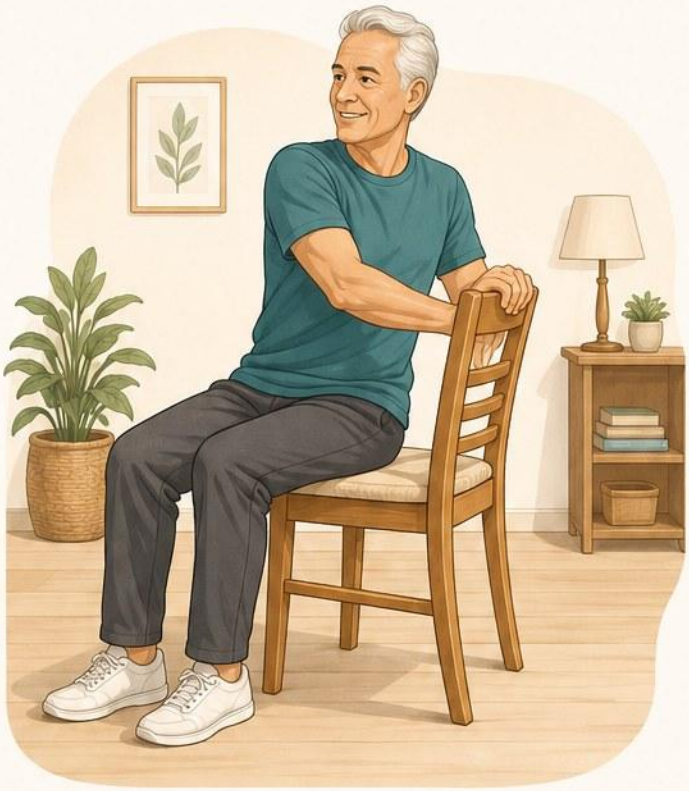
Consejo del terapeuta: Mantén la espalda derecha para que el estiramiento llegue bien a la lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Intermedio

Torsión con silla



Objetivo

Ampliar la rotación del tronco usando el respaldo como apoyo para girar con seguridad.

Indicaciones

- Tomar el respaldo con la mano para guiar el giro.
- Girar desde la cintura sin forzar el cuello.
- Mantener la pelvis estable mirando al frente.

Precauciones

- No usar el brazo para tironear con fuerza.
- Evitar la torsión ante dolor lumbar agudo.
- Suspender si aparece dolor irradiado hacia la pierna.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate de lado en la silla o gira el tronco hacia el respaldo.
2. Toma el respaldo con ambas manos para acompañar el giro.
3. Rote lentamente el tronco hacia ese lado desde la cintura.
4. Mantén la torsión 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese al frente y repite hacia el otro lado.

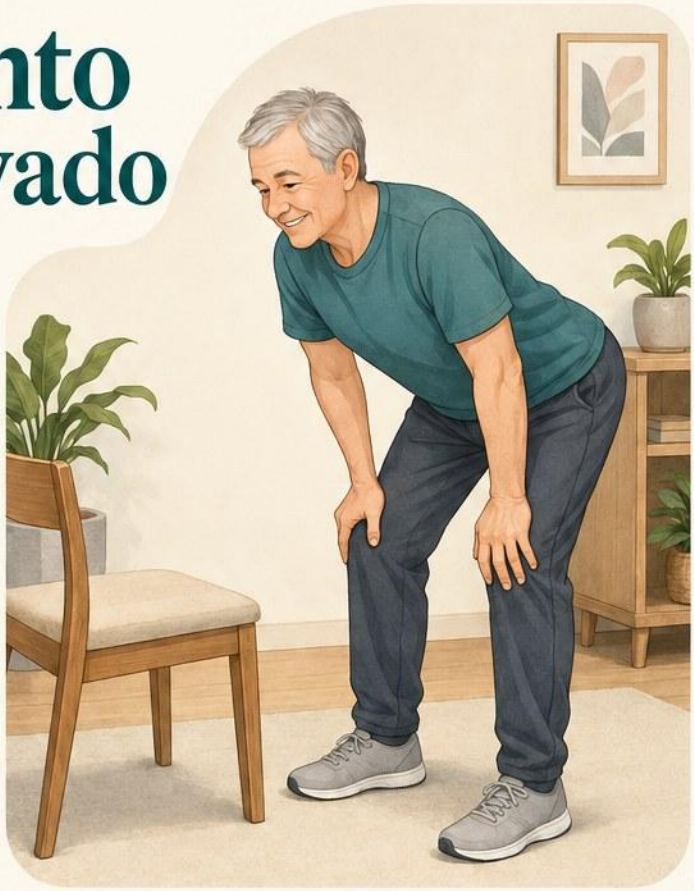
Consejo del terapeuta: El respaldo acompaña el giro; la fuerza nace del tronco, no de los brazos.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Estiramiento lumbar apoyado



Objetivo

Descargar la espalda baja inclinándose al frente con las manos apoyadas en los muslos.

Indicaciones

- Apoyar las manos en los muslos para sostener el peso.
- Inclinar el tronco hacia adelante con la espalda larga.
- Mantener el cuello alineado con la columna.

Precauciones

- No redondear bruscamente la espalda al inclinarse.
- Evitar el ejercicio ante mareos frecuentes.
- Detenerse si aparece dolor lumbar creciente.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y separados al ancho de cadera.
2. Apoya ambas manos sobre los muslos cerca de las rodillas.
3. Incline el tronco hacia adelante manteniendo la espalda larga.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Empuja con las manos para regresar a la posición erguida.

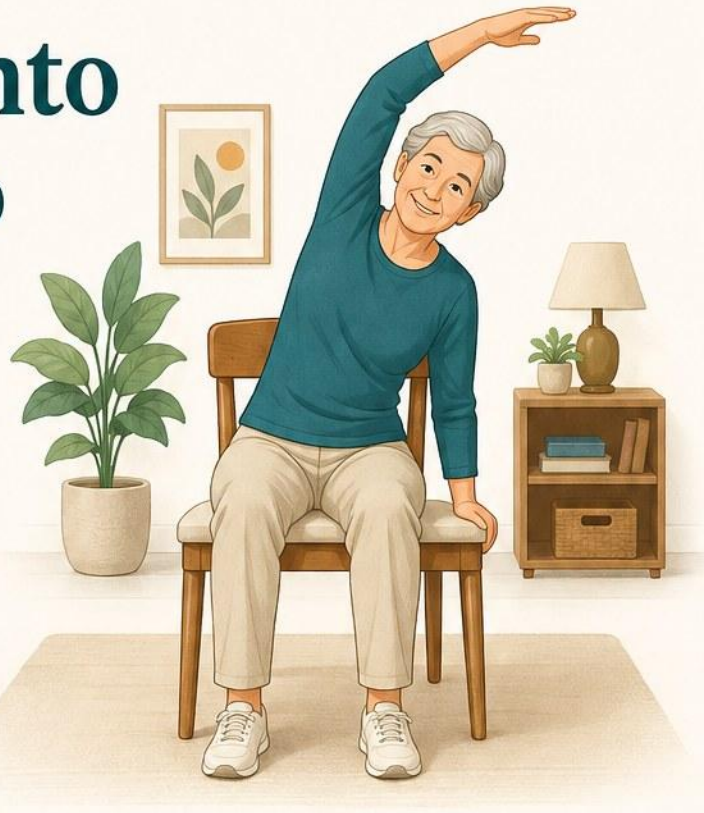
Consejo del terapeuta: Use los brazos como soporte para no cargar toda la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Alargamiento del costado



Objetivo

Estirar la cadena lateral del cuerpo alargando un brazo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Estirar un brazo hacia arriba y luego hacia el lado.
- Mantener el otro brazo apoyado para dar estabilidad.
- Sentir el estiramiento desde la cadera hasta la mano.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante.
- Evitar el ejercicio ante mareo al elevar el brazo.
- Suspender ante dolor en el costado o el hombro.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya la mano izquierda en el asiento.
2. Estira el brazo derecho hacia arriba junto a la oreja.
3. Inclínese hacia la izquierda alargando todo el costado derecho.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Piensa en alargar más el costado que en inclinarse mucho hacia el lado.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Estiramiento de glúteo sentado



Objetivo

Estirar el glúteo cruzando el tobillo sobre la rodilla e inclinándose hacia adelante.

Indicaciones

- Cruzar el tobillo sobre la rodilla contraria.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda recta.
- Sentir el estiramiento en la parte externa del glúteo.

Precauciones

- No forzar la rodilla cruzada hacia abajo.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la ingle.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruce el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Mantén la espalda larga y los hombros relajados.
3. Inclínese lentamente hacia adelante desde la cadera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite cruzando la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Inclínese desde la cadera, no redondeando la espalda, para cuidar la lumbar.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Rodilla cruzada al pecho



Objetivo

Estirar el glúteo y la cadera llevando la rodilla cruzada hacia el pecho.

Indicaciones

- Cruzar la rodilla hacia el lado contrario del cuerpo.
- Acercar la rodilla al pecho con ambas manos.
- Mantener la espalda apoyada y erguida.

Precauciones

- No tirar bruscamente de la pierna.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera.
- Suspender si el estiramiento genera dolor en la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha y crúcela hacia el hombro izquierdo.
3. Sostén la rodilla con las manos acercándola al pecho.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Dirija la rodilla hacia el hombro opuesto para llegar mejor al glúteo.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Apertura de cadera sentado



Objetivo

Movilizar la cadera hacia afuera para mantener la amplitud de la articulación.

Indicaciones

- Dejar caer la rodilla hacia afuera con control.
- Mantener el pie apoyado o el tobillo sobre la rodilla.
- Conservar la espalda erguida durante el movimiento.

Precauciones

- No abrir la cadera más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la ingle.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Deje caer lentamente la rodilla derecha hacia afuera.
3. Mantén el pie apoyado o cruzado sobre el muslo contrario.
4. Sostén la apertura 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese la rodilla al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Deje que la rodilla se abre por su peso, sin empujarla con la mano.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Estiramiento del flexor de cadera



Objetivo

Alargar la parte delantera de la cadera adelantando una pierna y descendiendo la cadera.

Indicaciones

- Adelantar una pierna dejando la otra atrás.
- Bajar la cadera manteniendo el tronco erguido.
- Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera trasera.

Precauciones

- No dejar que la rodilla adelantada pase la punta del pie.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme cercano.
- Suspender ante pérdida de equilibrio o dolor de cadera.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con una mano.
2. Adelante la pierna derecha y lleva la izquierda hacia atrás.
3. Baja la cadera lentamente flexionando la rodilla delantera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Meta ligeramente la pelvis hacia adentro para sentir mejor el estiramiento.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Figura cuatro suave



Objetivo

Estirar el glúteo profundo apoyando el tobillo sobre la rodilla y presionando con suavidad.

Indicaciones

- Apoyar el tobillo sobre la rodilla contraria formando un cuatro.
- Presionar la rodilla superior hacia abajo con delicadeza.
- Mantener la espalda erguida y el pecho abierto.

Precauciones

- No presionar la rodilla con fuerza excesiva.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera o rodilla.
- Detenerse si aparece dolor en la articulación de la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Deje la rodilla derecha abierta hacia el lado.
3. Presiona suavemente la rodilla derecha hacia abajo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

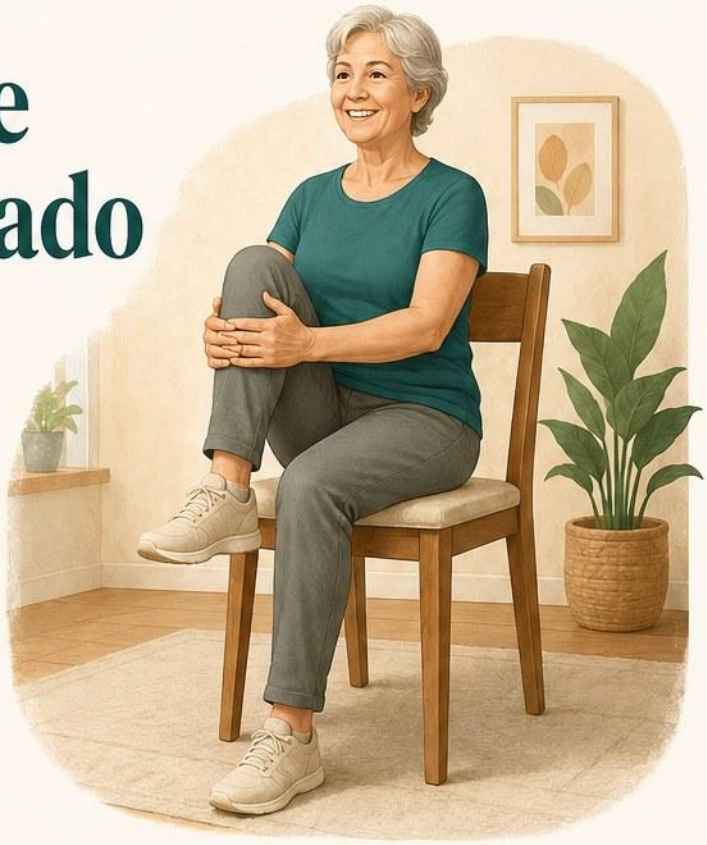
Consejo del terapeuta:
Para intensificar, inclínese apenas hacia adelante con la espalda recta.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Elevación de rodilla apoyado



Objetivo

Movilizar la cadera en flexión elevando la rodilla con ayuda de las manos.

Indicaciones

- Subir la rodilla y sostenerla con ambas manos.
- Mantener la espalda erguida y apoyada.
- Elevar sin balancear el tronco.

Precauciones

- No tirar de la rodilla más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante cirugía de cadera reciente sin autorización.
- Suspender ante dolor en la ingle o la cadera.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Sosténgala con las manos manteniendo la espalda recta.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el pie de apoyo bien firme en el piso para no perder el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Estiramiento de aductores



Objetivo

Estirar la cara interna de los muslos separando las rodillas e inclinándose suavemente.

Indicaciones

- Separar las rodillas con los pies apoyados en el piso.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda recta.
- Sentir el estiramiento en la parte interna de los muslos.

Precauciones

- No forzar la apertura de las rodillas.
- Evitar el ejercicio ante dolor en la ingle.
- Detenerse ante molestia en la cadera al inclinarse.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien separados en el piso.
2. Abre las rodillas hacia los lados manteniendo los pies apoyados.
3. Apoya las manos sobre los muslos internos.
4. Inclínese al frente con la espalda recta y sostén 20 segundos.
5. Regrese a la posición erguida de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Deje que las manos guíen suavemente la apertura, sin empujar de golpe.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Círculo lento de cadera



Objetivo

Lubricar la articulación de la cadera con círculos amplios y controlados.

Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme antes de comenzar.
- Dibujar círculos amplios con la cadera.
- Cambiar el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No realizar círculos rápidos ni bruscos.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo estable.
- Suspender ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con ambas manos.
2. Con los pies firmes, mueva la cadera describiendo un círculo amplio.
3. Continúa con círculos lentos durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Finalice con la cadera en posición neutra.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas ligeramente flexionadas para moverse con mayor soltura.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Extensión de cadera en pared



Objetivo

Trabajar la extensión de cadera llevando la pierna hacia atrás con apoyo en la pared.

Indicaciones

- Apoyarse en la pared antes de mover la pierna.
- Llevar la pierna estirada hacia atrás lentamente.
- Mantener el tronco erguido y estable.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al llevar la pierna atrás.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme.
- Detenerse ante dolor lumbar o de cadera.

Materiales

Pared o silla de apoyo.

Paso a paso



1
Párate frente a la pared y apoya ambas manos en ella.

2
Mantén el tronco erguido y las rodillas suaves.

3
Lleva la pierna derecha estirada hacia atrás lentamente.

4
Mantén la posición **15 segundos** respirando pausado.

5
Regrese el pie al piso y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Contraiga levemente el glúteo al llevar la pierna atrás para proteger la lumbar.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Balanceo suave de rodilla



Objetivo

Movilizar la cadera con un balanceo suave de la rodilla hacia adentro y afuera.

Indicaciones

- Levantar levemente la rodilla y balancearla.
- Mover la rodilla adentro y afuera con control.
- Mantener la espalda apoyada y erguida.

Precauciones

- No balancear con impulso ni de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera.
- Suspender ante chasquidos con molestia.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante ligeramente el pie derecho del suelo.
3. Balancee la rodilla suavemente hacia adentro y hacia afuera.
4. Continúa el balanceo durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Apoya el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Un balanceo pequeño y relajado prepara la cadera para movimientos mayores.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Estiramiento de isquios sentado



Objetivo

Alargar la parte posterior del muslo estirando la pierna e inclinándose hacia el pie.

Indicaciones

- Estirar una pierna con el talón apoyado en el piso.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda larga.
- Sentir el estiramiento detrás del muslo, no en la rodilla.

Precauciones

- No redondear bruscamente la espalda al inclinarse.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar irradiado.
- Detenerse ante hormigueo en la pierna.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con la espalda erguida.
2. Estira la pierna derecha al frente con el talón apoyado.
3. Inclínese hacia adelante desde la cadera con la espalda larga.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Incline el tronco desde la cadera para proteger la zona

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Isquios con talón al frente



Objetivo

Estirar los isquiotibiales adelantando el talón y descendiendo el torso con control.

Indicaciones

- Adelantar el talón con la punta del pie hacia arriba.
- Bajar el torso manteniendo la espalda recta.
- Apoyar las manos en el muslo para sostener el peso.

Precauciones

- No bloquear la rodilla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Suspender ante molestia detrás de la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y adelante el talón derecho con la punta hacia arriba.
2. Apoya las manos sobre el muslo de la pierna estirada.
3. Baja el torso al frente con la espalda recta.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Levantar la punta del pie ayuda a que el estiramiento llegue bien al muslo.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Cuádriceps de pie con apoyo



Objetivo

Estirar la parte delantera del muslo llevando el talón hacia el glúteo con apoyo.

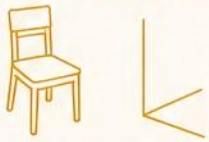
Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme para dar estabilidad.
- Llevar el talón hacia el glúteo tomando el tobillo.
- Mantener las rodillas juntas y el tronco erguido.

Precauciones

- No tirar del tobillo con fuerza excesiva.
- Evitar el ejercicio sin apoyo firme cercano.
- Detenerse ante dolor en la rodilla.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con una mano.
2. Flexiona la rodilla derecha llevando el talón hacia el glúteo.
3. Toma el tobillo con la mano libre si llega con comodidad.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Si no alcanza el tobillo, use una toalla alrededor del pie como ayuda.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Estiramiento de cuádriceps sentado



Objetivo

Estirar suavemente el muslo delantero deslizando el pie hacia atrás desde la silla.

Indicaciones

- Sentarse al borde de la silla para dar espacio a la pierna.
- Deslizar el pie hacia atrás bajo la silla
- Mantener el tronco erguido durante el estiramiento.

Precauciones

- No forzar la rodilla hacia atrás con dolor.
- Evitar el ejercicio ante inestabilidad de la silla.
- Suspender ante molestia en la rótula.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con la espalda erguida.
2. Desliza el pie derecho hacia atrás por debajo del asiento.
3. Mantén la punta del pie apoyada y la rodilla dirigida al piso.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Regrese el pie y repite con la otra pierna

Consejo del terapeuta: Una versión sentada es más segura si el equilibrio de pie no es firme.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Extensión de rodilla sentado



Objetivo

Fortalecer y movilizar la rodilla estirando la pierna al frente desde la silla.

Indicaciones

- Estirar la rodilla llevando el pie hacia adelante.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Sostener la pierna arriba sin bloquear la rodilla con fuerza.

Precauciones

- No dar tirones al estirar la rodilla.
- Evitar el ejercicio ante dolor articular agudo.
- Detenerse si aparece chasquido doloroso en la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Estira lentamente la rodilla derecha llevando el pie al frente.
3. Mantén la pierna estirada a la altura cómoda.
4. Sostén la posición 10 segundos respirando lento.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Sube y baja la pierna despacio para cuidar la articulación de la rodilla.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Isquios con toalla



Objetivo

Estirar los isquiotibiales usando una toalla para acercar el pie con seguridad.

Indicaciones

- Pasar la toalla por la planta del pie.
- Tirar suavemente de los extremos acercando la pierna.
- Mantener la espalda apoyada y la rodilla ligeramente flexionada.

Precauciones

- No tirar de la toalla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar irradiado.
- Suspender ante calambre en la parte posterior del muslo.

Materiales



Toalla o banda



Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y levante la pierna derecha pasando la toalla por la planta del pie.
2. Sostén un extremo de la toalla con cada mano.
3. Tira suavemente acercando la pierna hacia usted.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: La toalla permite dosificar el estiramiento sin forzar la espalda.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Estiramiento de la banda lateral



Objetivo

Estirar la parte externa del muslo cruzando la pierna e inclinándose hacia el lado.

Indicaciones

- Cruzar una pierna por delante de la otra.
- Inclinar el tronco hacia el lado de la pierna trasera.
- Sentir el estiramiento en la cara externa del muslo.

Precauciones

- No inclinarse sin un apoyo firme cercano.
- Evitar el ejercicio ante mareo o inestabilidad.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la rodilla.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo y sujétese con una mano.
2. Cruce la pierna derecha por detrás de la izquierda.
3. Inclínese suavemente hacia el lado izquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el apoyo firme para concentrarse solo en el estiramiento del costado.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Adelanto de talón alterno



Objetivo

Movilizar las piernas alternando el adelanto del talón para activar la circulación.

Indicaciones

- Adelantar un talón y luego el otro de forma alterna.
- Mantener la punta del pie hacia arriba al adelantar.
- Conservar la espalda erguida durante el movimiento.

Precauciones

- No hacer el movimiento con rebotes.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Suspender ante molestia detrás de la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Adelante el talón derecho con la punta del pie hacia arriba.
3. Regrese el pie y adelante el talón izquierdo.
4. Alterna el movimiento durante **15 segundos** por lado.
5. Finalice con ambos pies apoyados en el piso.

Consejo del terapeuta: Un ritmo suave y parejo mejora la circulación de las piernas.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Elevación de pierna recta



Objetivo

Fortalecer el muslo y movilizar la cadera elevando la pierna estirada desde la silla.

Indicaciones

- Estira la rodilla antes de elevar la pierna.
- Sube la pierna recta a una altura cómoda.
- Mantén el tronco erguido y estable.

Precauciones

- No eleves la pierna con impulso brusco.
- Evita el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Detente ante molestia en la cadera o la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda apoyada en el respaldo.
2. Estira la rodilla derecha llevando el pie al frente.
3. Eleva la pierna recta unos centímetros más.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando lento.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta:
Sujétate del asiento si necesitas mayor estabilidad al elevar la pierna.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Estiramiento interno del muslo



Objetivo

Estirar la cara interna del muslo abriendo la pierna hacia el lado con control.

Indicaciones

- Abrir la pierna estirada hacia el lado.
- Mantener el talón apoyado y la punta hacia arriba.
- Sentir el estiramiento en la parte interna del muslo.

Precauciones

- No abrir la pierna más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante dolor en la ingle.
- Suspender ante molestia en la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



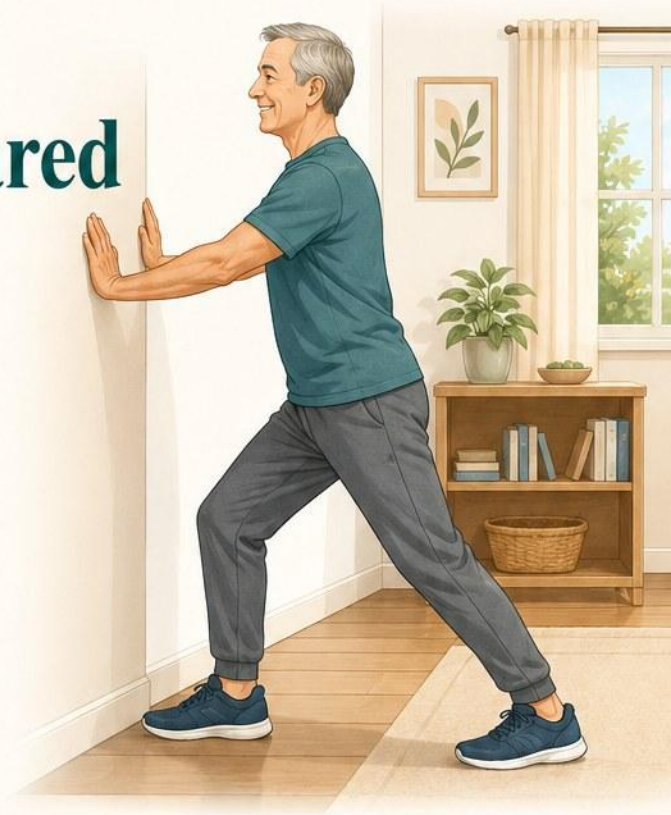
1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Estira la pierna derecha y ábrala hacia el lado.
3. Apoya el talón con la punta del pie mirando hacia arriba.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Acompañe la apertura con la respiración para relajar la cara interna del muslo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Estiramiento de pantorrilla en pared



Objetivo

Alargar la pantorrilla adelantando una pierna y empujando el talón trasero contra el piso.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la pared antes de mover las piernas.
- Adelantar una pierna dejando la otra estirada atrás.
- Mantener el talón trasero pegado al piso.

Precauciones

- No levantar el talón trasero durante el estiramiento.
- Evitar el ejercicio sin apoyo firme.
- Detenerse ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

- Pared.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared y apoya ambas manos en ella.
2. Adelante la pierna derecha y estira la izquierda hacia atrás.
3. Empuja el talón izquierdo contra el piso flexionando la rodilla delantera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Cuanto más atrás coloca el pie, mayor será el estiramiento de la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Pantorrilla con toalla sentado



Objetivo

Estirar la pantorrilla de forma segura tirando de la punta del pie con una toalla.

Indicaciones

- Pasar la toalla por la planta del pie.
- Tirar suavemente llevando la punta hacia usted.
- Mantener la rodilla estirada sin bloquearla con fuerza.

Precauciones

- No tirar de la toalla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante calambres frecuentes sin control.
- Suspender ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales



Toalla o banda



Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y estira la pierna derecha con el talón apoyado.
2. Pase la toalla por la planta del pie sosteniendo los extremos.
3. Tira suavemente llevando la punta del pie hacia usted.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: La toalla le da control total sobre la intensidad del estiramiento.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Intermedio

Estiramiento del sóleo



Objetivo

Estirar la parte profunda de la pantorrilla flexionando la rodilla y manteniendo el talón apoyado.

Indicaciones

- Adelantar una pierna con la rodilla ligeramente flexionada.
- Mantener el talón trasero pegado al piso.
- Sentir el estiramiento en la parte baja de la pantorrilla.

Precauciones

- No levantar el talón trasero al flexionar.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme.
- Detenerse ante dolor en el tendón de Aquiles.

Materiales



Pared o silla de apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a un apoyo y sujétese con las manos.
2. Adelante la pierna derecha y lleva la izquierda un poco atrás.
3. Flexiona ligeramente la rodilla trasera manteniendo el talón apoyado.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Doblar la rodilla trasera dirige el estiramiento a la pantorrilla profunda.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Punta y talón sentado



Objetivo

Movilizar el tobillo alternando punta y talón para activar la circulación de las piernas.

Indicaciones

- Llevar la punta del pie hacia arriba y luego hacia abajo.
- Realizar el movimiento de forma lenta y completa.
- Mantener el talón o la punta en contacto con el piso.

Precauciones

- No forzar el movimiento ante calambre.
- Evitar hacerlo con rebotes rápidos.
- Suspender ante dolor agudo en el tobillo.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la punta de ambos pies dejando los talones apoyados.
3. Baja la punta y levante los talones apoyando la punta.
4. Alterna el movimiento durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Finalice con ambos pies apoyados por completo.

Consejo del terapeuta:
Este movimiento es ideal para reactivar las piernas tras estar mucho tiempo sentado.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Círculo lento de tobillo



Objetivo

Lubricar la articulación del tobillo con círculos amplios y controlados.

Indicaciones

- Levantar ligeramente el pie del piso.
- Dibujar círculos amplios con el tobillo.
- Cambiar el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No girar de forma rápida ni brusca.
- Evitar el ejercicio ante esguince reciente sin autorización.
- Detenerse ante chasquidos con dolor.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y levante ligeramente el pie derecho.
2. Gira el tobillo despacio describiendo un círculo amplio.
3. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Apoya el pie y repite con el otro tobillo.

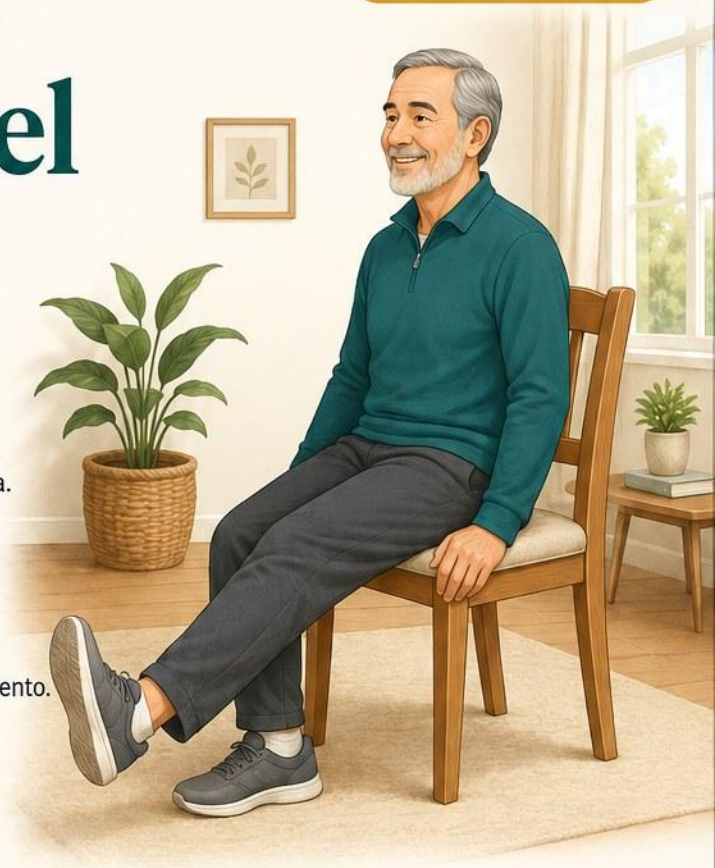
Consejo del terapeuta:
Mueva solo el tobillo manteniendo la pierna lo más quieta posible.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Flexión del tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo llevando el pie hacia el cuerpo para estirar la pantorrilla.

Indicaciones

- Llevar la punta del pie hacia usted.
- Mantener la pierna estable durante el movimiento.
- Sentir un estiramiento suave en la pantorrilla.

Precauciones

- No forzar el pie más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante calambre activo.
- Suspender ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y estira la pierna derecha al frente.
2. Lleva la punta del pie hacia usted flexionando el tobillo.
3. Mantén la pierna estable durante el movimiento.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Alterna flexión y extensión para movilizar el tobillo en todo su rango.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Extensión del tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo apuntando el pie lejos del cuerpo para activar la pantorrilla.

Indicaciones

- Apuntar la punta del pie lejos de usted.
- Mantener la pierna estable y estirada.
- Sentir la contracción suave en la pantorrilla.

Precauciones

- No apuntar el pie de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante calambre activo.
- Detenerse ante calambre en la planta del pie.



Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y estira la pierna derecha al frente.
2. Apunte la punta del pie lejos de de usted extendiendo el tobillo.
3. Mantén la pierna estirada y estable.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando lento.
5. Baja la pierna y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Si aparece un calambre, flexiona el pie hacia usted para aliviarlo.

PLENI ACTIVA

Estiramiento de la planta



Objetivo

Estirar la planta del pie presionando los dedos contra el suelo para aliviar la tensión.

Indicaciones

- Apoyar la punta del pie con los dedos flexionados.
- Presionar suavemente contra el suelo.
- Sentir el estiramiento en la planta y los dedos.

Precauciones

- No presionar con dolor agudo en la planta.
- Evitar el ejercicio ante fascitis en fase aguda sin autorización.
- Suspender ante calambre en el pie.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Lleva el pie derecho un poco atrás apoyando la punta.
3. Flexiona los dedos presionándolos suavemente contra el suelo.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Apoya el pie y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Un buen estiramiento de la planta ayuda a caminar con mayor comodidad.

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Elevación de talones apoyado



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas y mejorar el equilibrio elevando los talones con apoyo.

Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme antes de elevar.
- Subir los talones despacio sobre la punta de los pies.
- Bajar de forma controlada sin dejar caer los talones.

Precauciones

- No elevar los talones sin un apoyo estable.
- Evitar el ejercicio ante mareo al ponerse en puntas.
- Detenerse ante calambre en la pantorrilla.

Materiales

Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con ambas manos.
2. Sube lentamente los talones apoyándose en la punta de los pies.
3. Mantén la posición arriba 10 segundos respirando pausado.
4. Baja los talones al piso de forma controlada.
5. Repite el movimiento si se siente estable.

Consejo del terapeuta: Bajar despacio trabaja tanto como subir y protege los tobillos.

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Balanceo suave de tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo con un balanceo lateral suave para mantener su flexibilidad.

Indicaciones

- Apoyar el pie y balancearlo hacia adentro y afuera.
- Realizar el movimiento de forma lenta y controlada.
- Mantener la pierna relajada durante el balanceo..

Precauciones

- No balancear con impulso brusco.
- Evitar el ejercicio ante esguince reciente sin autorización.
- Suspender ante dolor lateral en el tobillo..

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Apoya el borde externo del pie derecho y luego el interno.
3. Balancee el tobillo suavemente de un lado al otro.
4. Continúa el balanceo durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Apoya el pie y repite con el otro tobillo.

Consejo del terapeuta: Este balanceo suave prepara los tobillo caminar con más seguridad.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Respiración diafragmática



Objetivo

Favorecer la relajación profunda y una respiración amplia usando el diafragma.

Indicaciones

- Apoyar una mano sobre el vientre para sentir el movimiento.
- Inhalar por la nariz llevando el aire al abdomen.
- Exhalar lento y completo por la boca o la nariz.

Precauciones

- No forzar la respiración ni contener el aire.
- Evitar el ejercicio ante sensación de falta de aire.
- Detenerse ante mareo por respirar muy rápido.

Materiales

No requiere materiales.

PASO A PASO



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y los hombros relajados.
2. Apoya una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho.
3. Inhala por la nariz sintiendo cómo se eleva el abdomen.
4. Exhala lentamente notando cómo el vientre desciende.
5. Repite durante 5 respiraciones profundas y tranquilas.

Consejo del terapeuta:
Que el vientre se mueva más que el pecho es señal de una buena respiración.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Elevación de brazos al inhalar



Objetivo

Coordinar la respiración con el movimiento elevando los brazos al tomar aire.

Indicaciones

- Subir los brazos lentamente mientras inhala.
- Bajar los brazos al exhalar de forma suave.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

Precauciones

- No elevar los brazos ante mareo.
- Evitar arquear la espalda al subir los brazos.
- Suspender ante dolor de hombros al elevarlos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida y los brazos a los lados.
2. Inhala por la nariz mientras sube los brazos hacia los lados.
3. Lleva los brazos hasta la altura de los hombros o algo más.
4. Exhala bajando los brazos lentamente a los costados.
5. Repite durante 5 respiraciones coordinadas y tranquilas.

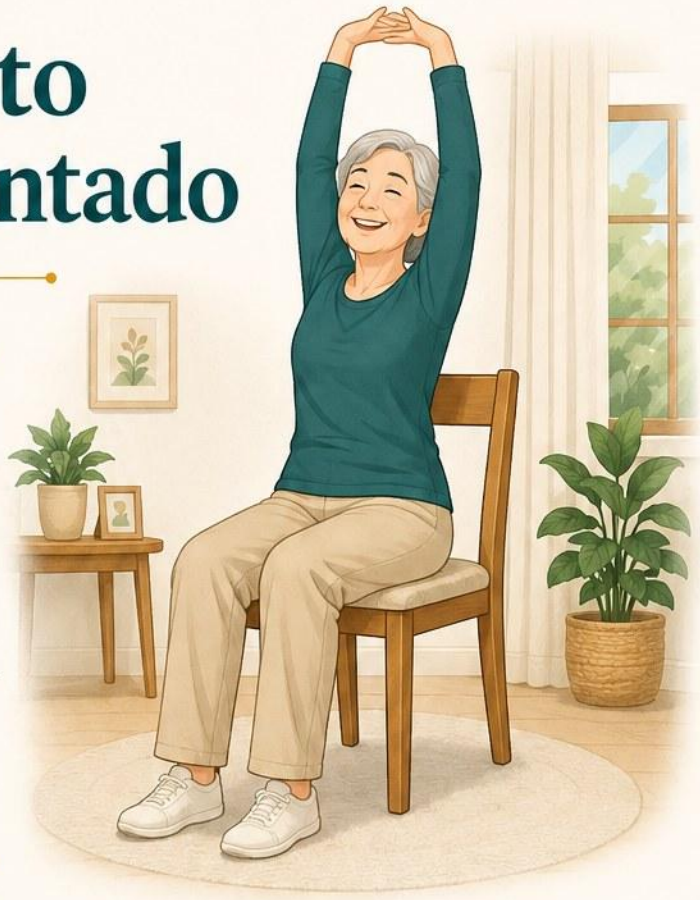
Consejo del terapeuta: Deje que el movimiento nazca de la respiración, no al revés.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Estiramiento completo sentado



Objetivo

Alargar todo el cuerpo estirándose hacia arriba para descomprimir la columna.

Indicaciones

- Estirar los brazos hacia arriba alargando el tronco.
- Crecer desde la cintura sin despegar los glúteos.
- Acompañar el estiramiento con una respiración amplia.

Precauciones

- No arquear en exceso la espalda baja.
- Evitar el ejercicio ante mareo al elevar los brazos.
- Detenerse ante dolor de hombros al estirar.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Inhala y sube los brazos estirados hacia el techo.
3. Alargue todo el cuerpo creciendo desde la cintura.
4. Mantén el estiramiento 20 segundos respirando lento.
5. Baja los brazos lentamente y relaja.

Consejo del terapeuta: Sienta cómo el cuerpo se alarga y se libera con cada respiración.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Inclinación relajada al frente



Objetivo

Soltar la tensión de la espalda y el cuello dejando caer el torso hacia adelante.

Indicaciones

- Dejar caer el torso de forma progresiva y suelta.
- Relajar por completo los brazos y el cuello.
- Subir enrollando la columna con lentitud.

Precauciones

- No bajar de golpe ni rebotar.
- Evitar el ejercicio ante mareo frecuente.
- Suspender ante dolor lumbar creciente.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados y separados.
2. Deje caer el mentón al pecho y descienda el torso.
3. Relaja los brazos dejándolos colgar hacia el piso.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando profundo.
5. Sube enrollando la columna hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Imagina que suelta el peso del día al dejar caer el torso.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Rotación suave de hombros



Objetivo

Relajar los hombros y liberar tensión con giros lentos acompañados de respiración.

Indicaciones

- Girar los hombros lento hacia atrás.
- Mantener los brazos sueltos a los costados.
- Respirar de forma pausada durante los giros.

Precauciones

- No acelerar el movimiento ni forzar el rango.
- Evitar encoger el cuello al girar los hombros.
- Detenerse ante dolor en la articulación del hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados a los lados.
2. Lleva los hombros hacia arriba y luego hacia atrás.
3. Descienda los hombros completando un círculo suave.
4. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones.
5. Finalice con los hombros bajos y relajados.

Consejo del terapeuta:
Sincronice cada giro con una respiración para relajarse aún más.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Apertura de brazos en cruz



Objetivo

Abrir el pecho y favorecer una respiración amplia extendiendo los brazos en cruz.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados en cruz.
- Inhalar profundo mientras expande el pecho.
- Mantener los hombros bajos y relajados.

Precauciones

- No llevar los brazos más atrás de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante dolor de hombros.
- Suspender ante mareo al respirar profundo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida.
2. Abre los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
3. Inhala profundo expandiendo el pecho con la apertura.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Cierra los brazos al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Imagina que abre espacio en el pecho para respirar con mayor amplitud.

PLENI ACTIVA

Nivel: Principiante

Estiramiento lateral con respiro



Objetivo

Alargar el costado del cuerpo mientras respira lento para soltar la tensión del tronco.

Indicaciones

- Inclinarse suavemente hacia un lado.
- Respirar lento dirigiendo el aire al costado estirado.
- Mantener ambos glúteos apoyados en la silla.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante.
- Evitar el ejercicio ante mareo al inclinarse.
- Detenerse ante dolor en el costado o la lumbar.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Apoya la mano izquierda en el asiento y sube el brazo derecho.
3. Inclínese suavemente hacia la izquierda alargando el costado.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando lento hacia el costado.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Dirija la respiración hacia las costillas que se estiran para relajarse más.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Aflojar el cuello



Objetivo

Soltar la tensión acumulada en el cuello dejando caer la cabeza con calma.

Indicaciones

- Dejar caer la cabeza hacia adelante con suavidad.
- Relajar por completo los hombros y la mandíbula.
- Respirar de forma calmada durante el estiramiento.

Precauciones

- No mover la cabeza de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante vértigo reciente.
- Suspender ante mareo o dolor irradiado al brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los hombros relajados.
2. Deje caer suavemente la cabeza hacia adelante.
3. Relaja la mandíbula y los hombros por completo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Levante la cabeza lentamente hasta la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Suelte la mandíbula al aflojar el cuello para relajarse por completo.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Manos sobre el vientre



Objetivo

Conectar con una respiración pausada apoyando las manos sobre el vientre.

Indicaciones

- Apoyar ambas manos sobre el vientre.
- Respirar despacio sintiendo el movimiento bajo las manos.
- Cerrar los ojos si le resulta cómodo.

Precauciones

- No forzar la respiración ni retener el aire.
- Evitar el ejercicio ante sensación de falta de aire.
- Detenerse ante mareo por respirar muy rápido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y relajada.
2. Apoya ambas manos suavemente sobre el vientre.
3. Inhala por la nariz sintiendo cómo el vientre se eleva.
4. Exhala despacio notando cómo desciende bajo las manos.
5. Continúa durante 5 respiraciones lentas y tranquilas.

Consejo del terapeuta: Sentir el vientre moverse bajo las manos ayuda a calmar la mente.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Relajación final sentado



Objetivo

Cerrar la sesión soltando todo el cuerpo con la respiración para integrar la relajación.

Indicaciones

- Cerrar los ojos y soltar el cuerpo por completo.
- Dejar los brazos y las piernas relajados.
- Respirar de forma natural sin controlar el ritmo.

Precauciones

- No levantarse de golpe al terminar.
- Evitar el ejercicio ante somnolencia si debe seguir activo.
- Detenerse ante mareo al reincorporarse.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y los pies en el piso.
2. Cierra los ojos y deje caer los hombros y los brazos.
3. Suelte la tensión de la cara, la mandíbula y las piernas.
4. Respira de forma natural durante 3 respiraciones tranquilas.
5. Abre los ojos lentamente y reincorpórese con calma.

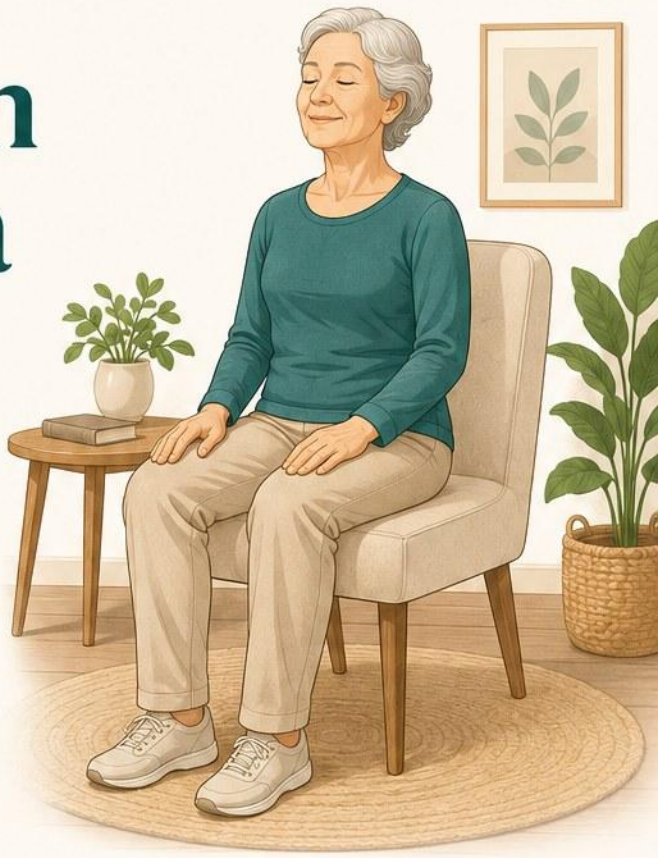
Consejo del terapeuta: Levántate despacio al final para evitar mareos al ponerse de pie.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración nasal lenta



Objetivo

Favorecer un ritmo respiratorio pausado usando únicamente la nariz para filtrar y calentar el aire.

Indicaciones

- Mantener la boca cerrada y relajada durante toda la secuencia.
- Elegir un entorno tranquilo y sin corrientes de aire frío.
- Alargar cada fase de forma gradual, sin llegar a la incomodidad.

Precauciones

- Si la nariz está muy congestionada, posponer la práctica para otro momento.
- No retener el aire de forma prolongada ni forzar la lentitud.
- Suspender si aparece sensación de ahogo o inquietud.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda con la cabeza alineada sobre los hombros.
2. Cierra la boca y relaja la lengua contra el paladar.
3. Inhala despacio por la nariz durante unos tres o cuatro segundos.
4. Exhala por la nariz con la misma calma, sin soplar con fuerza.
5. Continúa seis respiraciones manteniendo el flujo suave y silencioso.

Consejo del terapeuta: Un sonido nasal apenas perceptible indica que el ritmo es adecuado.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Mano en el vientre



Objetivo

Desarrollar la conciencia del movimiento abdominal usando el tacto como referencia.

Indicaciones

- Apoyar la mano con suavidad, sin presionar sobre el abdomen.
- Concentrar la atención en la sensación de subida y bajada.
- Mantener el resto del cuerpo relajado y sin rigidez.

Precauciones

- Evitar la práctica tras una comida abundante para no sentir molestias.
- No contener la respiración ni exagerar la profundidad.
- Interrumpir ante cualquier tirantez en el abdomen.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda y estable.
2. Coloca la palma abierta sobre la parte alta del vientre.
3. Inhala con calma sintiendo cómo la mano se eleva suavemente.
4. Exhala notando cómo la mano desciende de forma natural.
5. Repite cinco veces siguiendo solo la sensación bajo la palma.

Consejo del terapeuta: Cerrar los ojos ayuda a percibir mejor el sutil vaivén del abdomen.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Exhalación prolongada



Objetivo

Activar la sensación de calma alargando la salida del aire respecto a la entrada.

Indicaciones

- Inhalar de forma normal y dedicar el esfuerzo a soltar el aire lentamente.
- Mantener los labios ligeramente relajados durante la exhalación.
- Buscar un ritmo cómodo, sin vaciar los pulmones por completo.

Precauciones

- Detenerse si aparece mareo por exceso de exhalación.
- No forzar la salida del aire hasta la incomodidad.
- Volver a la respiración natural entre repeticiones si hace falta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo con la espalda erguida y los hombros bajos.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila durante unos segundos.
3. Comience a exhalar más despacio de lo que inhaló.
4. Sienta cómo el cuerpo se afloja a medida que sale el aire.
5. Completa ocho respiraciones con la exhalación siempre más larga.

Consejo del terapeuta: Contar mentalmente la salida del aire ayuda a mantenerla pareja y lenta.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración en cuatro tiempos



Objetivo

Establecer un ritmo respiratorio equilibrado con inhalación y exhalación de igual duración.

Indicaciones

- Contar mentalmente hasta cuatro en cada fase de la respiración.
- Mantener el conteo a un ritmo cómodo y constante.
- Realizar la práctica sentado y con la mirada relajada.

Precauciones

- Ajustar el conteo a tres tiempos si cuatro resulta demasiado largo.
- No retener el aire entre fases en esta versión sencilla.
- Suspender si el conteo genera tensión o agobio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Siéntate con comodidad y libere la tensión de los hombros.
2. Inhala por la nariz contando lentamente uno, dos, tres, cuatro.
3. Exhala por la nariz con el mismo conteo hasta cuatro.
4. Mantén la atención en el número para sostener el ritmo.
5. Completa cinco rondas conservando la cadencia pareja.

Consejo del terapeuta:
Un conteo interno tranquilo ordena la mente además del ritmo res

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Suspiro de alivio



Objetivo

Liberar tensión acumulada mediante una exhalación amplia y sonora tras una inhalación profunda.

Indicaciones

- Permitir que el suspiro sea audible y espontáneo.
- Dejar caer los hombros al soltar el aire.
- Espaciar los suspiros con respiraciones normales entre ellos.

Precauciones

- Evitar encadenar muchos suspiros seguidos para no marearse.
- No forzar una inhalación excesiva que genere tensión en el pecho.
- Descansar si aparece sensación de aturdimiento.

Materiales

No requiere materiales.



Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda y afloje la mandíbula.
2. Inhala profundo por la nariz llenando el pecho y el abdomen.
3. Abre ligeramente la boca y suelte el aire con un suspiro relajado.
4. Deje que los hombros bajen al mismo tiempo que sale el aire.
5. Respira con normalidad y repite el suspiro cuatro veces.

Consejo del terapeuta: Un suspiro consciente al final del día ayuda a soltar la carga acumulada.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración con hombros sueltos



Objetivo

Disociar la respiración de la tensión de los hombros para lograr un patrón más eficiente.

Indicaciones

- Observar que los hombros permanezcan quietos al inhalar.
- Dirigir el aire hacia la parte baja de las costillas.
- Mantener el cuello largo y relajado.

Precauciones

- No elevar los hombros al buscar aire; ese es el patrón a corregir.
- Evitar arquear la espalda en exceso.
- Detener si aparece dolor cervical o de hombros.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y deje los brazos descansando sobre los muslos.
2. Baja conscientemente los hombros alejándolos de las orejas.
3. Inhala llevando el aire hacia los costados de las costillas.
4. Exhala manteniendo los hombros quietos y relajados.
5. Continúa seis respiraciones vigilando que los hombros no suban.

Consejo del terapeuta: Colocar las manos sobre las costillas ayuda a comprobar que el pecho se expande a los lados.

PLENI ACTIVA

Conciencia del aire



Objetivo

Cultivar la atención sensorial percibiendo la temperatura y el paso del aire por las fosas nasales.

Indicaciones

- Centrar la atención en el punto donde el aire entra y sale.
- Respirar de forma natural, sin modificar el ritmo.
- Regresar la atención al aire cada vez que la mente se distraiga.

Precauciones

- No prolongar la práctica si genera somnolencia en un momento inadecuado.
- Evitar concentrarse tanto que se altere el ritmo natural.
- Interrumpir ante cualquier incomodidad respiratoria.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y cierra los ojos si lo desea.
2. Lleva la atención a la punta de la nariz.
3. Note el aire más fresco al entrar y más tibio al salir.
4. Deje que la respiración siga su curso sin intervenir.
5. Sostén esta observación durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Percibir la diferencia de temperatura ancla la mente en el momento presente.

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración pausada



Objetivo

Introducir pausas breves tras la exhalación para asentar un ritmo respiratorio más sereno.

Indicaciones

- Hacer una pausa cómoda de uno o dos segundos tras soltar el aire.
- Reanudar la inhalación sin sensación de urgencia.
- Mantener el resto del cuerpo relajado durante las pausas..

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- No prolongar la pausa hasta sentir necesidad brusca de aire.
- Evitar tensar el cuerpo durante el momento de quietud.
- Volver a la respiración normal si la pausa incomoda..

Paso a paso



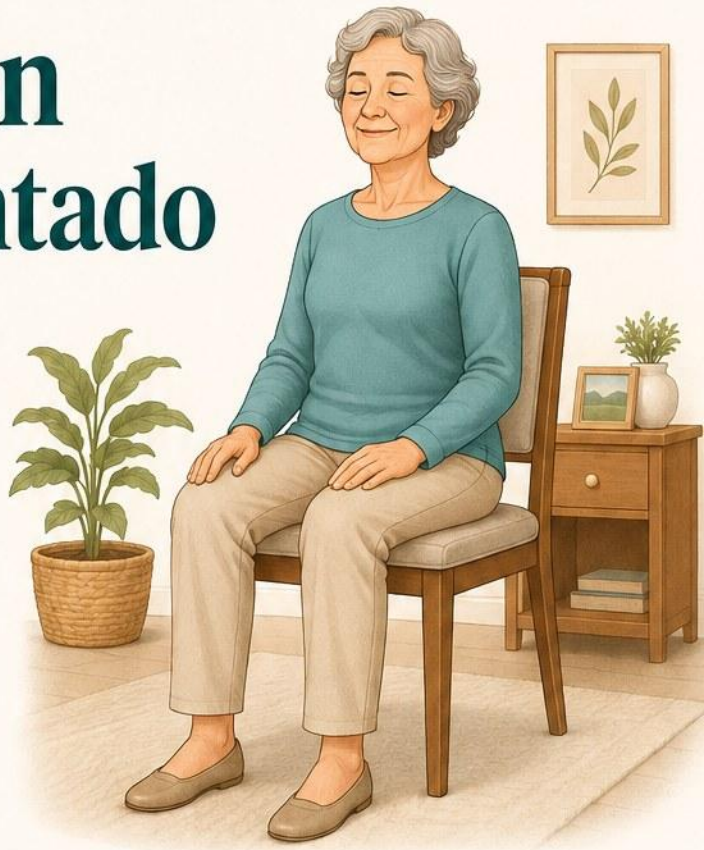
1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Exhala despacio soltando todo el aire con suavidad.
4. Haga una breve pausa quieta antes de volver a inhalar.
5. Repite el ciclo cinco rondas manteniendo las pausas cómodas.

Consejo del terapeuta:
La pausa breve tras exhalar transmite al cuerpo una señal de descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración cómoda sentado



Objetivo

Integrar una respiración natural y calmada dentro de una postura sedente estable.

Indicaciones

- Sentarse con los pies apoyados y la columna erguida sin rigidez.
- Dejar que la respiración fluya a su ritmo espontáneo.
- Mantener las manos relajadas sobre los muslos.

Precauciones

- Ajustar la altura de la silla para que los pies lleguen al suelo.
- No encorvarse hacia adelante durante la práctica.
- Detener si aparece cualquier molestia lumbar.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate hacia la parte media del asiento con la espalda recta.
2. Apoya ambos pies planos y separados al ancho de las caderas.
3. Deje caer los hombros y suelte la tensión del rostro.
4. Respira con naturalidad observando el ritmo cómodo del aire.
5. Permanece así unos tres minutos disfrutando de la calma.

Consejo del terapeuta: Una buena postura sentada facilita que la respiración sea amplia sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Labios fruncidos



Objetivo

Controlar la sensación de falta de aire exhalando de forma lenta a través de labios entreabiertos.

Indicaciones

- Fruncir los labios como para soplar una vela sin apagarla.
- Exhalar el doble de tiempo que la inhalación.
- Mantener la calma y evitar apurar el aire..

Precauciones

- Esta técnica alivia el síntoma pero no sustituye la indicación del profesional de salud.
- Suspender y buscar ayuda si la falta de aire es intensa o repentina.
- No inflar las mejillas ni soplar con fuerza..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Relaja el cuello y los hombros en una postura cómoda.
2. Inhala suave por la nariz durante unos dos segundos.
3. Frunza los labios dejando una pequeña abertura.
4. Exhala despacio por esa abertura durante unos cuatro segundos.
5. Repite seis respiraciones manteniendo la salida del aire lenta.

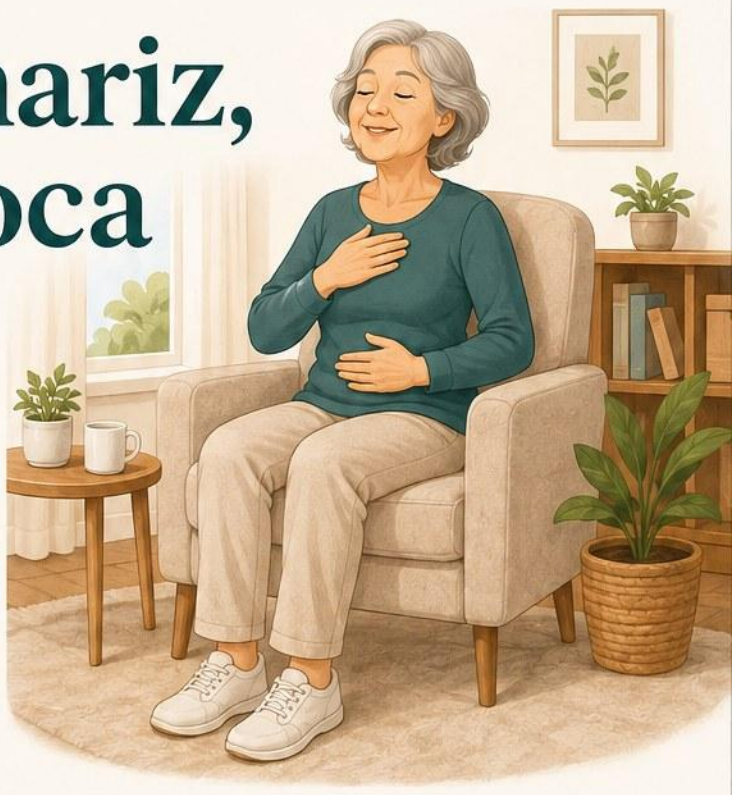
Consejo del terapeuta: Imaginar que se sopla una llama sin apa regula la velocidad de la exhalación.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Inhalar nariz, soplar boca



Objetivo

Coordinar la entrada nasal con una exhalación bucal controlada para regular la ventilación.

Indicaciones

- Diferenciar claramente la fase nasal de la fase bucal.
- Soplar de forma prolongada y constante por los labios fruncidos.
- Mantener un ritmo cómodo y sin prisa.

Precauciones

- No hiperventilar buscando más aire del necesario.
- Interrumpir si aparece mareo o presión en el pecho.
- Buscar asistencia si la dificultad respiratoria persiste o aumenta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura relajada y estable.
2. Cierra la boca e inhala despacio por la nariz.
3. Frunza los labios preparándose para soltar el aire.
4. Exhala por la boca de forma lenta y sostenida.
5. Completa ocho respiraciones alternando nariz y boca con calma.

Consejo del terapeuta: Dejar que la exhalación sea el doble de larga que la inhalación calma la respiración agitada.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Postura de descanso



Objetivo

Reducir el esfuerzo respiratorio adoptando una postura que apoya el peso del tronco.

Indicaciones

- Inclinar el tronco hacia adelante apoyando los antebrazos sobre una mesa o los muslos.
- Dejar que los músculos accesorios de la respiración descansen.
- Respirar de forma pausada mientras se mantiene la posición.

Precauciones

- Asegurar que la mesa o el apoyo sean estables antes de recargarse.
- No mantener la inclinación si genera mareo o molestia lumbar.
- Consultar al profesional si la falta de aire es frecuente.

Materiales



Silla firme con respaldo



Mesa a la altura adecuada

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa firme y estable.



2. Coloca un cojín o los antebrazos sobre la superficie.



3. Inclínese hacia adelante apoyando la cabeza o los brazos con suavidad.



4. Relaja los hombros y deje que el tronco descanse.



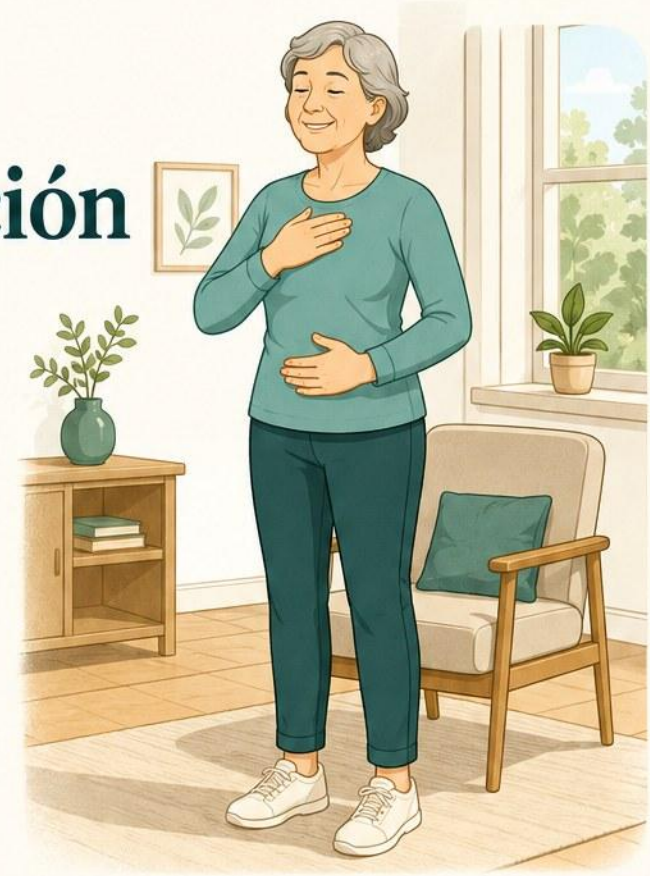
5. Respira tranquilo en esta posición durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Apoyar los brazos libera la musculatura del pecho y facilita respirar con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración de recuperación



Objetivo

Restablecer un ritmo respiratorio cómodo tras un pequeño esfuerzo o una caminata breve.

Indicaciones

- Detenerse y buscar un apoyo estable si es necesario.
- Alargar de forma progresiva la exhalación.
- Esperar a que el ritmo se normalice antes de continuar la actividad.

Precauciones

- Sentarse si la sensación de fatiga es intensa.
- No reanudar el esfuerzo hasta recuperar el aliento.
- Solicitar ayuda si la recuperación tarda más de lo habitual.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Detente y adopte una postura estable, de pie o sentado.
2. Afloje los hombros y evita encorvar el pecho.
3. Inhala sin apurar, dejando entrar el aire a su ritmo.
4. Exhala lentamente con los labios fruncidos.
5. Repite cinco rondas hasta sentir la respiración más pareja.

Consejo del terapeuta:
Recuperar el aliento sin apurar la inhalación evita entrar en un círculo de agitación.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Exhalación al esfuerzo



Objetivo

Coordinar el momento de mayor esfuerzo físico con la salida del aire para reducir la fatiga.

Indicaciones

- Exhalar durante la fase de esfuerzo, como al levantarse o empujar.
- Inhalar durante la fase de reposo o preparación.
- Aplicar el patrón a movimientos cotidianos sencillos.

Precauciones

- No contener la respiración durante el esfuerzo.
- Evitar cargas o movimientos que superen la capacidad del día.
- Detener la actividad ante cualquier molestia en el pecho.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Elige un movimiento sencillo, como pasar de sentado a de pie.
2. Inhala por la nariz mientras se prepara para el movimiento.
3. Exhala por los labios fruncidos justo al realizar el esfuerzo.
4. Completa el movimiento manteniendo la salida del aire.
5. Repite seis rondas coordinando esfuerzo y exhalación.

Consejo del terapeuta: Soplar al hacer fuerza reparte mejor la energía y evita sobrecargar la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Ritmo lento controlado



Objetivo

Disminuir de forma consciente la frecuencia respiratoria para ganar sensación de control.

Indicaciones

- Reducir gradualmente el número de respiraciones por minuto.
- Mantener las inhalaciones suaves y las exhalaciones alargadas.
- Practicar en un momento tranquilo, sin distracciones.

Precauciones

- No forzar la lentitud hasta sentir falta de aire.
- Regresar al ritmo natural ante cualquier incomodidad.
- Evitar la práctica si hay agitación respiratoria en ese momento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y observa unos segundos su ritmo actual.
2. Alargue ligeramente cada inhalación de forma suave.
3. Prolongue aún más cada exhalación de manera cómoda.
4. Deje espacio para que el ritmo baja por sí solo.
5. Sostén esta respiración lenta durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Bajar el ritmo poco a poco evita el efecto contrario de quedarse sin aire.

Nivel: Básico

Aflojar cuello y hombros



Objetivo

Liberar la tensión de la musculatura accesoria que dificulta una respiración cómoda.

Indicaciones

- Soltar de forma consciente el cuello y los hombros en cada exhalación.
- Combinar movimientos suaves con la respiración lenta.
- Evitar movimientos bruscos del cuello.

Precauciones

- No rotar el cuello con fuerza ni en círculos amplios.
- Detener si aparece mareo o dolor cervical.
- Realizar los movimientos dentro de un rango cómodo.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso

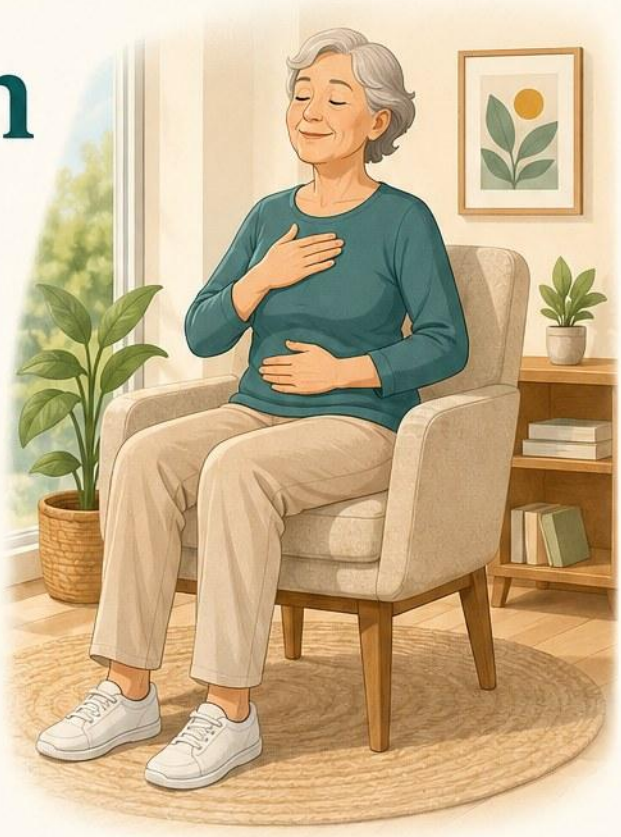


1. Siéntate erguido con la espalda apoyada.
2. Inhala por la nariz notando dónde se acumula la tensión.
3. Al exhalar, deje caer los hombros alejándolos de las orejas.
4. Incline con suavidad la cabeza hacia un lado y luego al otro.
5. Repite seis respiraciones soltando tensión en cada salida de aire.

Consejo del terapeuta: Un cuello y unos hombros sueltos permiten que el pecho se expanda con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Respiración con conteo



Objetivo

Alargar de forma medida la exhalación usando un conteo mental como guía.

Indicaciones

- Contar en silencio para dar longitud a cada exhalación.
- Empezar con un conteo corto y ampliarlo poco a poco.
- Mantener la inhalación relajada y sin conteo forzado.

Precauciones

- No estirar el conteo hasta quedarse sin aire.
- Reducir el número si genera tensión.
- Suspender ante cualquier sensación de agobio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y relaja los hombros.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Exhala por los labios fruncidos contando hasta cuatro.
4. En las siguientes rondas intente contar hasta cinco o seis.
5. Completa cinco rondas ajustando el conteo a su comodidad.

Consejo del terapeuta: El conteo funciona como una barandilla que sostiene una exhalación pareja.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Apoyo en respaldo



Objetivo

Facilitar la apertura del pecho reclinándose sobre un respaldo que sostiene el tronco.

Indicaciones

- Reclinarse en una silla o sillón con buen soporte lumbar.
- Dejar que el pecho se abre sin esfuerzo activo.
- Respirar de forma amplia y tranquila.

Precauciones

- Elegir un asiento estable que no ceda hacia atrás.
- No reclinarse tanto que cueste respirar.
- Detener si aparece molestia lumbar o mareo.

Materiales

- Sillón o silla con respaldo reclinable
- Cojín de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate en un sillón cómodo con buen respaldo.
2. Coloca un cojín en la zona baja de la espalda si lo necesita.
3. Recline el tronco ligeramente hacia atrás con apoyo firme.
4. Deje que el pecho se abre y los hombros descansen.
5. Respira con amplitud durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Un buen apoyo en la espalda permite que la caja torácica trabaje con libertad.

Control de la disnea

Nivel: Intermedio

Calma ante la falta de aire



Objetivo

Manejar la sensación de ahogo con una respiración lenta que evita el jadeo apresurado.

Indicaciones

- Reconocer la sensación sin dejar que se convierta en agitación.
- Priorizar exhalaciones lentas por labios fruncidos.
- Adoptar una postura de apoyo que reduzca el esfuerzo.

Precauciones

- Buscar asistencia inmediata si la falta de aire es súbita, intensa o inusual.
- No confundir esta práctica con un tratamiento médico.
- Suspender y pedir ayuda si la sensación no mejora.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Detente y siéntate o apóyese en un punto estable.
2. Reconozca la sensación sin reaccionar con prisa.
3. Inhala suave por la nariz sin buscar más aire del necesario.
4. Exhala lento por los labios fruncidos alargando la salida.
5. Continúa unos tres minutos hasta notar la respiración más calmada.

Consejo del terapeuta: Respirar lento en lugar de jadear rompe el círculo entre la falta de aire y la ansiedad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Manos y puños



Objetivo

Reconocer el contraste entre tensión y relajación comenzando por las manos.

Indicaciones

- Apretar los puños con firmeza moderada durante unos segundos.
- Soltar de golpe y notar la diferencia de sensación.
- Acompañar la relajación con una exhalación lenta.

Precauciones

- Evitar apretar con fuerza excesiva si hay artritis o dolor articular.
- No mantener la tensión más de unos pocos segundos.
- Suspender ante cualquier dolor en manos o muñecas.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los antebrazos apoyados.
2. Inhala y cierra los puños con una tensión firme pero tolerable.
3. Mantén la tensión durante unos cinco segundos.
4. Exhala y abre las manos soltando la tensión de golpe.
5. Descanse y repite el contraste tres veces.

Consejo del terapeuta:
Percibir el alivio al soltar enseña al cuerpo a reconocer cuándo está tenso.

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Brazos y hombros



Objetivo

Descargar la tensión de brazos y hombros mediante ciclos de contracción y relajación.

Indicaciones

- Tensar brazos y hombros llevándolos ligeramente hacia el cuerpo.
- Relajar coincidiendo con la exhalación.
- Mantener el cuello suelto durante el ejercicio.

Precauciones

- No encoger los hombros con brusquedad.
- Evitar la tensión si hay dolor de hombro reciente.
- Detener ante cualquier molestia articular.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Inhala y tense los brazos apretándolos suavemente contra el tronco.
3. Sostén la tensión unos segundos sin llegar a molestar.
4. Exhala y deje que brazos y hombros caigan relajados.
5. Repite el ciclo tres veces sintiendo el alivio final.

Consejo del terapeuta: Dejar caer los brazos como pesos muertos intensifica la sensación de descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Rostro y frente



Objetivo

Aliviar la tensión facial que suele pasar desapercibida en la frente y alrededor de los ojos.

Indicaciones

- Fruncir suavemente el rostro y luego aflojarlo por completo.
- Prestar atención a la frente, las cejas y los ojos.
- Combinar el alivio con una respiración tranquila.

Precauciones

- No apretar los ojos con fuerza si hay molestias oculares.
- Evitar gestos exagerados que causen tirantez.
- Detener si aparece dolor de cabeza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y respira con calma.
2. Frunza el ceño y arrugue suavemente la frente al inhalar.
3. Mantén el gesto durante unos segundos.
4. Exhala y afloje por completo la frente y las cejas.
5. Repite tres veces notando el rostro cada vez más liso.

Consejo del terapeuta: La frente acumula tensión sin que lo notemo… aflojarla suaviza toda la expresión.

Nivel: Básico

Mandíbula suelta



Objetivo

Liberar la tensión de la mandíbula dejando los dientes separados y la boca relajada.

Indicaciones

- Permitir que la mandíbula descienda de forma natural.
- Separar ligeramente los dientes sin abrir mucho la boca.
- Mantener la lengua apoyada y relajada.

Precauciones

- No forzar la apertura si hay molestias en la articulación mandíbular.
- Evitar movimientos amplios de la mandíbula.
- Suspender ante cualquier chasquido doloroso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



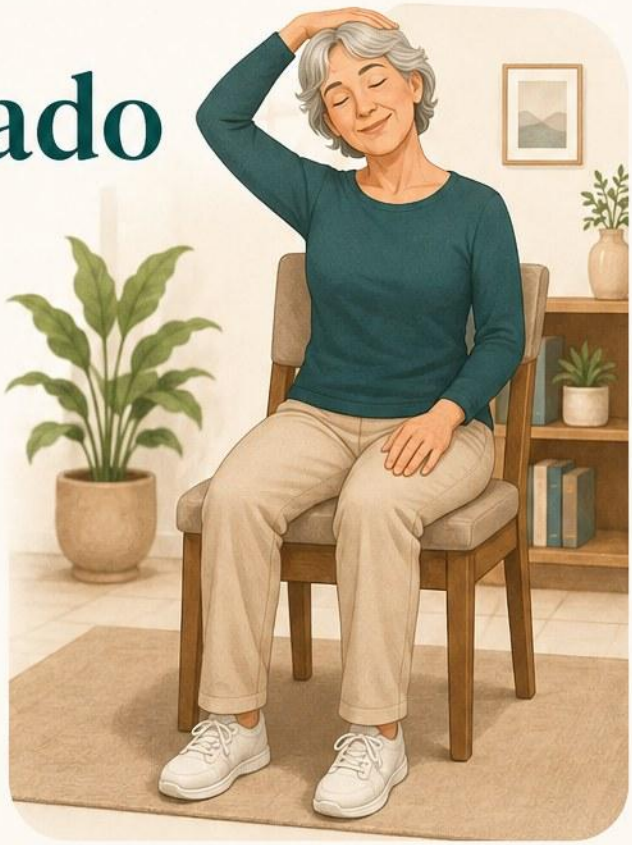
1. Siéntate o recuéstate en una postura cómoda.
2. Note si aprieta los dientes o tensa la mandíbula.
3. Deje que la mandíbula baja ligeramente y separa los dientes.
4. Relaja la lengua dejándola suelta dentro de la boca.
5. Respira tranquilo durante cuatro respiraciones con la mandíbula floja.

Consejo del terapeuta: Una mandíbula relajada suele arrastrar consigo la relajación del cuello y los hombros.

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Cuello relajado



Objetivo

Reducir la rigidez cervical mediante inclinaciones suaves y liberación de tensión.

Indicaciones

- Inclinar la cabezz con lentitud dentro de un rango cómodo.
- Soltar la tensión en cada exhalación.
- Mantener los hombros bajos durante el movimiento.

Precauciones

- No realizar giros bruscos ni círculos completos del cuello.
- Detener si aparece mareo, hormigueo o dolor.
- Consultar al profesional si hay problemas cervicales conocidos.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda apoyada.
2. Incline suavemente la cabeza hacia el hombro derecho.
3. Exhala sintiendo cómo se estira el lado del cuello.
4. Regrese al centro y repite hacia el hombro izquierdo.
5. Completa tres rondas soltando la tensión en cada inclinación.

Consejo del terapeuta: Mover el cuello despacio y dentro de lo cómodo previene tirones innecesarios.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Hombros hacia abajo



Objetivo

Descargar la tensión de la parte alta de la espalda elevando y soltando los hombros.

Indicaciones

- Subir los hombros hacia las orejas y luego dejarlos caer.
- Acompañar la caída con una exhalación.
- Notar la diferencia entre la tensión y el descanso.

Precauciones

- No encoger los hombros con brusquedad.
- Evitar el movimiento si hay dolor cervical agudo.
- Detener ante cualquier molestia en los hombros.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados.
2. Inhala y sube lentamente los hombros hacia las orejas.
3. Mantén la tensión durante un par de segundos.
4. Exhala y deje caer los hombros de golpe hacia abajo.
5. Repite cuatro rondas disfrutando de la sensación de descarga.

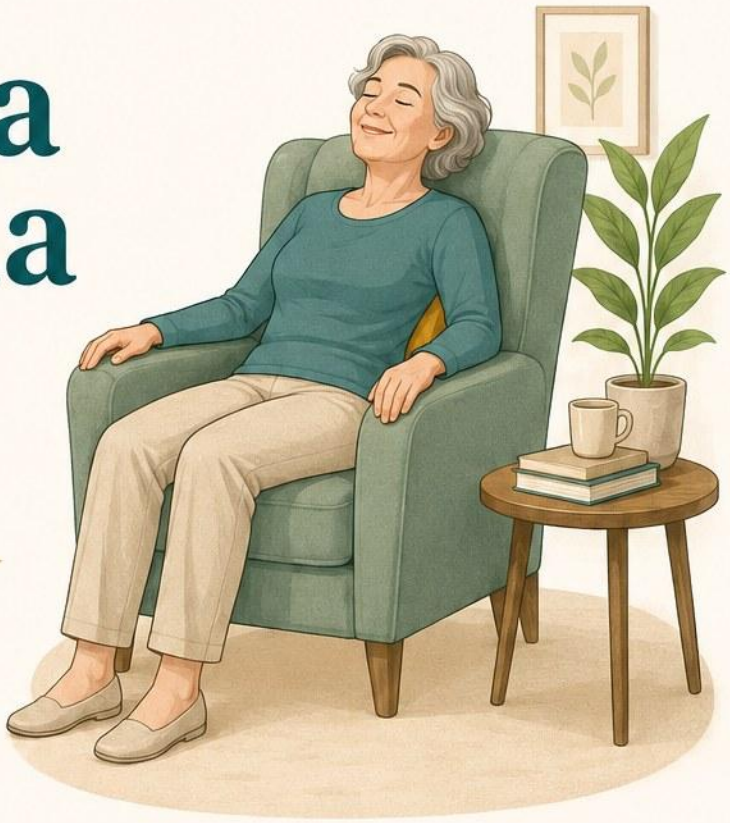
Consejo del terapeuta: La caída de los hombros al exhalar l
una zona que suele cargar el estrés del día.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Espalda apoyada



Objetivo

Favorecer una relajación global recostando la espalda y aflojando cada músculo.

Indicaciones

- Buscar un respaldo o superficie que sostenga toda la espalda.
- Recorrer mentalmente la espalda soltando zona por zona.
- Respirar de forma lenta y regular.

Precauciones

- Elegir una superficie firme y cómoda.
- No mantener la posición si genera dolor lumbar.
- Levantarse despacio al finalizar.

Materiales

- Sillón o silla con respaldo alto
- Cojín de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate contra un respaldo cómodo y firme.
2. Apoya la zona lumbar con un cojín si lo necesita.
3. Cierra los ojos y respira con calma.
4. Recorra la espalda de abajo hacia arriba aflojando cada zona.
5. Permanece relajado durante unos dos minutos.

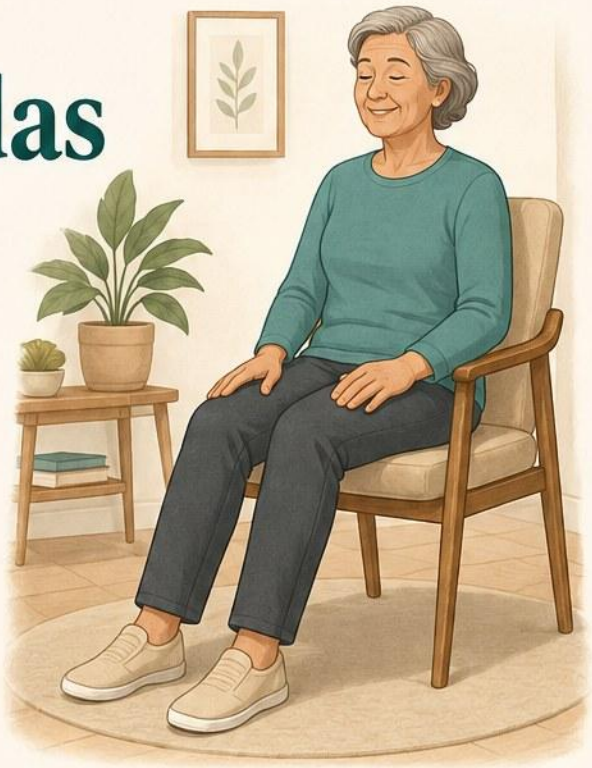
Consejo del terapeuta: Dejar que la espalda descanse por completo alivia la carga que sostiene todo el día.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Piernas pesadas



Objetivo

Inducir sensación de relajación profunda percibiendo las piernas pesadas tras contraerlas.

Indicaciones

- Tensar suavemente las piernas y luego soltarlas.
- Concentrarse en la sensación de peso al relajar.
- Mantener la respiración tranquila durante el ejercicio.

Precauciones

- No tensar con fuerza si hay problemas circulatorios o calambres frecuentes.
- Evitar la contracción si aparece dolor en las piernas.
- Detener ante cualquier señal de calambre.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con las piernas apoyadas y relajadas.
2. Inhala y tense suavemente los muslos y las piernas.
3. Mantén la tensión durante unos segundos sin apretar de más.
4. Exhala y suelte, sintiendo las piernas pesadas y flojas.
5. Repite el contraste tres veces disfrutando del peso final.

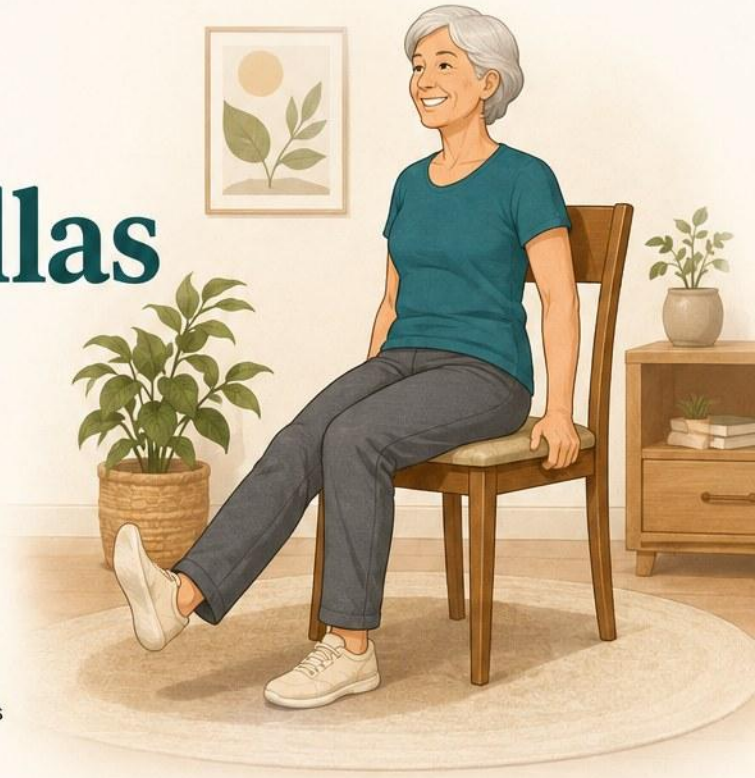
Consejo del terapeuta: La sensación de piernas pesadas es señal de que la musculatura ha soltado la tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Pies y pantorrillas



Objetivo

Relajar la parte baja de las piernas alternando un estiramiento suave con la liberación.

Indicaciones

- Estirar los pies con suavidad, apuntando los dedos.
- Relajar lentamente sin movimientos bruscos.
- Acompañar cada relajación con una exhalación.

Precauciones

- No estirar en exceso si aparecen calambres en las pantorrillas.
- Evitar el ejercicio si hay dolor o hinchazón en los pies.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

- Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Inhala y estira un pie apuntando suavemente los dedos.
3. Mantén el estiramiento un par de segundos.
4. Exhala y relaja el pie por completo.
5. Alterna ambos pies hasta completar tres rondas.

Consejo del terapeuta: Estirar y soltar los pies mejora también la sensación de descanso en toda la pierna.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Intermedio

Cuerpo entero suelto



Objetivo

Integrar una relajación completa recorriendo el cuerpo y liberando cada región por turnos.

Indicaciones

- Recorrer el cuerpo de forma ordenada, de los pies a la cabeza.
- Soltar cada zona coincidiendo con la exhalación.
- Mantener la respiración lenta durante todo el recorrido.

Precauciones

- Realizar en un lugar seguro y cómodo, sin prisas.
- No dormirse si se está sentado en un lugar poco estable.
- Incorporarse lentamente al terminar para evitar mareo.

Materiales

Sillón cómodo o superficie para recostarse.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y cierra los ojos con calma.
2. Comience aflojando los pies y las piernas.
3. Sube soltando el abdomen, la espalda y los brazos.
4. Relaja finalmente los hombros, el cuello y el rostro.
5. Permanece en esa calma durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Recorrer el cuerpo entero deja una sensación de descanso que perdura tras la práctica.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Atención a la respiración



Objetivo

Entrenar la atención plena observando la respiración tal como ocurre, sin modificarla.

Indicaciones

- Observar el aire sin intentar cambiar su ritmo.
- Regresar amablemente la atención cada vez que la mente divague.
- Mantener una postura cómoda y estable.

Precauciones

- No frustrarse si la mente se distrae; es parte del ejercicio.
- Evitar la práctica si genera inquietud en ese momento.
- Abrir los ojos si aparece somnolencia inconveniente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda erguida.
2. Cierra los ojos o baja la mirada con suavidad.
3. Lleva la atención al vaivén natural de la respiración.
4. Cuando note que la mente se va, vuelva con calma al aire.
5. Mantén esta observación durante unos tres minutos.

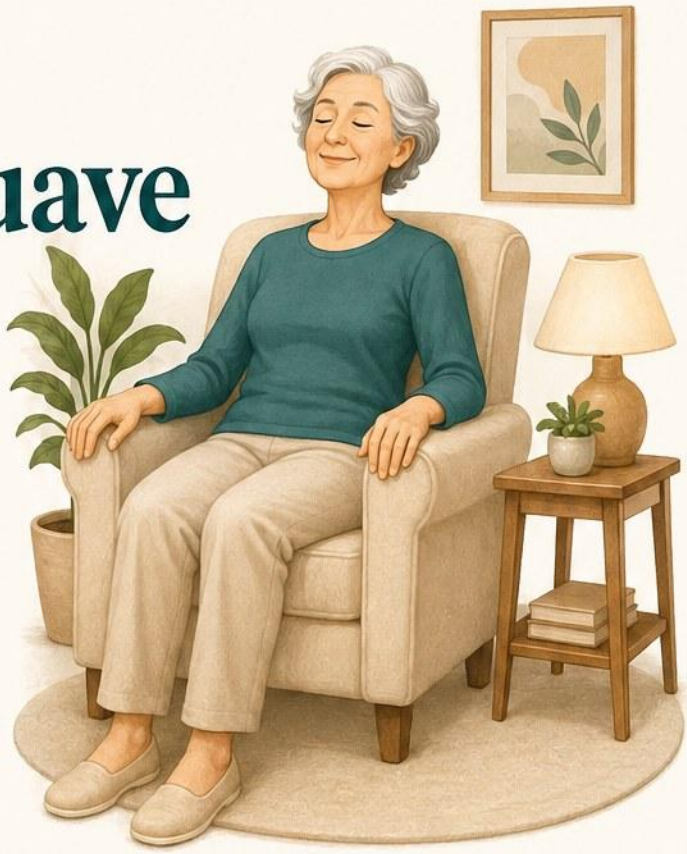
Consejo del terapeuta: Volver una y otra vez a la respiración es exactamente el entrenamiento, no un fallo.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Escaneo corporal suave



Objetivo

Desarrollar conciencia corporal recorriendo con atención las sensaciones de cada parte del cuerpo.

Indicaciones

- Dirigir la atención a una zona del cuerpo por vez.
- Observar las sensaciones sin juzgarlas ni cambiarlas.
- Avanzar despacio de una región a la siguiente.

Precauciones

- No forzar sensaciones que no aparecen.
- Interrumpir si el recorrido genera malestar o ansiedad.
- Realizar en un lugar tranquilo y cómodo.

Materiales

Sillón cómodo o superficie para recostarse.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y respira con calma unos instantes.
2. Lleva la atención a los pies y note cómo se sienten.
3. Sube lentamente por las piernas, el tronco y los brazos.
4. Termine el recorrido en los hombros, el cuello y la cabeza.
5. Permanece unos instantes percibiendo el cuerpo completo.

Consejo del terapeuta: Observar el cuerpo con curiosidad amable calma la mente sin necesidad de esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Anclaje en el presente



Objetivo

Traer la atención al momento actual identificando estímulos concretos del entorno.

Indicaciones

- Identificar tres sonidos presentes en el ambiente.
- Observar los estímulos sin analizarlos en exceso.
- Respirar con calma mientras se enfoca en el entorno.

Precauciones

- No forzar la búsqueda si el entorno está en silencio; usar otras sensaciones.
- Evitar juicios sobre los sonidos percibidos.
- Suspender si genera inquietud.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Preste atención a los sonidos que lo rodean ahora.
3. Identifique tres de ellos, cercanos o lejanos.
4. Note cómo la atención se ancla en el presente.
5. Permanece así durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta:
Prestar atención a los sonidos del momento aleja la mente de las preocupaciones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración con palabra calma



Objetivo

Asociar la exhalación con una palabra tranquilizadora para reforzar la sensación de sosiego.

Indicaciones

- Elegir una palabra sencilla como calma o paz.
- Pensar la palabra en silencio al soltar el aire.
- Mantener la respiración lenta y natural.

Precauciones

- No repetir la palabra de forma mecánica que genere tensión.
- Cambiar de palabra si la elegida no transmite calma.
- Suspender ante cualquier incomodidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y cierra los ojos si lo desea.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Al exhalar, piensa en silencio la palabra **calma**.
4. Deje que la palabra acompañe la salida del aire.
5. Repite seis respiraciones asociando exhalación y palabra.

Consejo del terapeuta: Una palabra ancla ayuda a la mente a sostener la sensación de tranquilidad.

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Soltar pensamientos



Objetivo

Practicar el desapego mental dejando pasar los pensamientos sin engancharse a ellos.

Indicaciones

- Observar los pensamientos como si fueran nubes que pasan.
- No luchar contra ellos ni retenerlos.
- Regresar a la respiración como punto de apoyo.

Precauciones

- No juzgarse por tener muchos pensamientos.
- Interrumpir si surgen ideas que generan angustia intensa.
- Buscar apoyo si aparecen preocupaciones persistentes.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



Consejo del terapeuta: Los pensamientos pierden fuerza cuando se los deja pasar en lugar de perseguirlos.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Gratitud tranquila



Objetivo

Cultivar una emoción positiva evocando algo agradable mientras se respira con calma.

Indicaciones

- Recordar un momento, una persona o un detalle que genere agradecimiento.
- Sostener la imagen con respiración pausada.
- Dejar que la sensación cálida se asiente sin prisa.

Precauciones

- No forzar la emoción si no surge de inmediato.
- Elegir recuerdos que aporten paz, no nostalgia dolorosa.
- Suspender si el recuerdo despierta tristeza intensa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Traiga a la mente algo por lo que se sienta agradecido.
3. Sostén ese recuerdo mientras respira despacio.
4. Note la sensación agradable que lo acompaña.
5. Permanece así durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Detenerse en lo bueno, aunque sea pequeño, mejora el ánimo de forma sencilla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Manos tibias



Objetivo

Generar una sensación reconfortante de calor frotando las manos y percibiendo su temperatura.

Indicaciones

- Frotar las palmas con suavidad hasta notar calor.
- Llevar la atención a la sensación térmica.
- Respirar con calma durante el ejercicio.

Precauciones

- Frotar con suavidad si hay sensibilidad o dolor en las manos.
- Evitar el ejercicio si hay heridas en las palmas.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Frote las palmas de las manos entre sí con suavidad.
3. Continúa hasta sentir un calor agradable.
4. Detén el movimiento y apoya las manos sobre los muslos.
5. Perciba durante un minuto la tibieza que permanece.

Consejo del terapeuta: El calor de las propias manos transmite una sensación reconfortante e inmediata.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Sonrisa suave



Objetivo

Relajar la musculatura facial y favorecer un estado de ánimo positivo con una sonrisa leve.

Indicaciones

- Esbozar una sonrisa apenas perceptible, sin forzar.
- Sentir cómo se relajan las mejillas y los ojos.
- Mantener la respiración tranquila..

Precauciones

- No forzar el gesto si hay molestias faciales.
- Evitar tensar la mandíbula al sonreír.
- Suspender ante cualquier incomodidad..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y afloje el rostro.
2. Relaja la mandíbula dejando los labios sueltos.
3. Esboce una leve sonrisa sin apretar los músculos.
4. Sienta cómo se distiende la zona alrededor de los ojos.
5. Mantén la sonrisa suave durante un minuto.

Consejo del terapeuta:

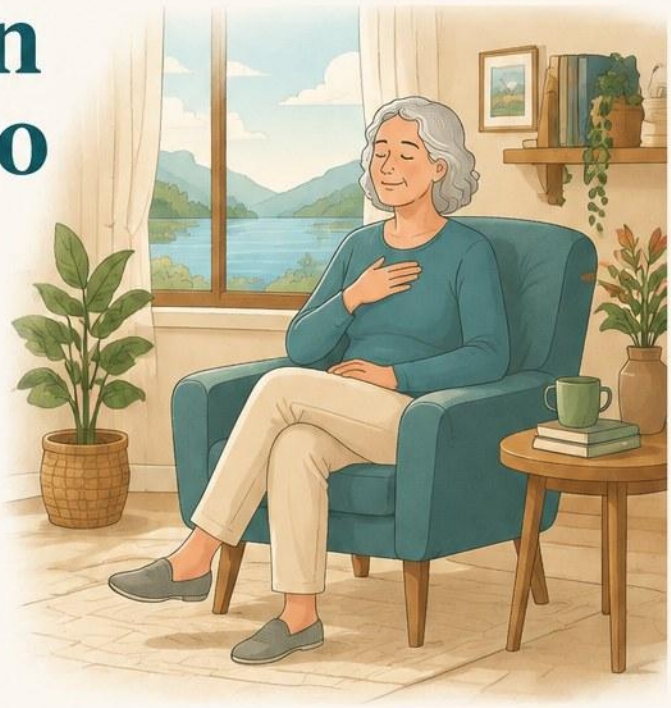
Una sonrisa leve, aunque sea discreta, envía al cuerpo una señal de bienestar.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Imaginar un lugar seguro



Objetivo

Inducir sosiego visualizando un entorno tranquilo que transmita seguridad y descanso.

Indicaciones

- Elegir un lugar real o imaginario que aporte paz.
- Añadir detalles sensoriales como colores, sonidos o aromas.
- Respirar despacio mientras se sostiene la imagen.

Precauciones

- Escoger un lugar que no despierte recuerdos difíciles.
- Interrumpir si la visualización genera inquietud.
- Regresar al presente con calma al terminar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y cierra los ojos con suavidad.
2. Imagina un lugar donde se sienta tranquilo y seguro.
3. Añada detalles: qué ve, qué escucha, qué siente allí.
4. Respira despacio disfrutando de esa escena.
5. Permanece en ese lugar imaginario durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Cuantos más detalles tenga la escena, más real y reconfortante se vuelve la calma.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Silencio consciente



Objetivo

Reconocer la calma interior permaneciendo quieto y en silencio durante unos minutos.

Indicaciones

- Mantener el cuerpo quieto y relajado.
- Observar la sensación de calma sin buscar nada más.
- Respirar de forma natural y silenciosa.

Precauciones

- No inquietarse si al principio cuesta estar quieto.
- Abrir los ojos si aparece somnolencia inconveniente.
- Suspender ante cualquier malestar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Cierra los ojos y deje el cuerpo quieto.
3. Permita que la respiración siga su curso natural.
4. Observa la sensación de quietud sin hacer nada más.
5. Permanece en ese silencio durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Unos minutos de quietud consciente reservan un espacio de descanso en medio del día.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Respiración lenta al acostarse



Objetivo

Preparar el cuerpo para el descanso alargando la exhalación una vez recostado en la cama.

Indicaciones

- Recostarse en una posición cómoda para dormir.
- Alargar poco a poco cada exhalación.
- Soltar la tensión del cuerpo con cada salida de aire.

Precauciones

- Si cuesta respirar acostado boca arriba, elevar la cabecera o cambiar de posición.
- No forzar la profundidad de la respiración.
- Consultar al profesional si hay problemas persistentes de sueño.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate en una posición cómoda para dormir.
2. Cierra los ojos y afloje el cuerpo sobre la cama.
3. Inhala suave por la nariz sin apurar.
4. Exhala lentamente, más largo que la inhalación.
5. Continúa ocho respiraciones dejándose llevar hacia la calma.

Consejo del terapeuta: Alargar la exhalación al acostarse indica al cuerpo que ya es momento de descansar.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Conteo descendente



Objetivo

Aquietar la mente antes de dormir asociando cada respiración a un número que desciende.

Indicaciones

- Contar hacia atrás desde diez, un número por respiración.
- Mantener las respiraciones lentas y suaves.
- Reiniciar el conteo con calma si la mente se pierde.

Precauciones

- No frustrarse si no se llega al final del conteo.
- Evitar un conteo tan rápido que agite la respiración.
- Suspender si el ejercicio genera inquietud.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala y exhala con calma una vez para prepararse.
3. En la siguiente exhalación piensa el número diez.
4. Vaya descendiendo un número con cada respiración.
5. Continúa hasta llegar a uno, sin apurarse.

Consejo del terapeuta: El conteo descendente ocupa suavemente la mente y aparta las preocupaciones del día.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Abdomen que sube y baja



Objetivo

Favorecer la relajación previa al sueño centrando la atención en el movimiento tranquilo del vientre.

Indicaciones

- Observar cómo el abdomen se eleva y desciende con calma.
- Dejar que la respiración sea suave y sin esfuerzo.
- Mantener el cuerpo relajado sobre la cama.

Precauciones

- Cambiar de posición si acostado boca arriba resulta incómodo.
- No forzar la amplitud de la respiración.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

- Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y apoya una mano sobre el vientre.
2. Cierra los ojos y respira con naturalidad.
3. Sienta cómo el abdomen sube al inhalar.
4. Note cómo baja al exhalar de forma tranquila.
5. Mantén la atención en ese vaivén durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Seguir el movimiento suave del abdomen ayuda a la mente a soltarse hacia el sueño.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Soltar el día



Objetivo

Liberar las tensiones acumuladas imaginando que se sueltan con cada exhalación.

Indicaciones

- Asociar cada exhalación con la idea de soltar una tensión.
- Respirar de forma lenta y consciente.
- Permitir que el cuerpo se afloje progresivamente.

Precauciones

- No detenerse en preocupaciones que quiten el sueño.
- Cambiar el enfoque si aparecen pensamientos angustiantes.
- Buscar apoyo si las preocupaciones son persistentes.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



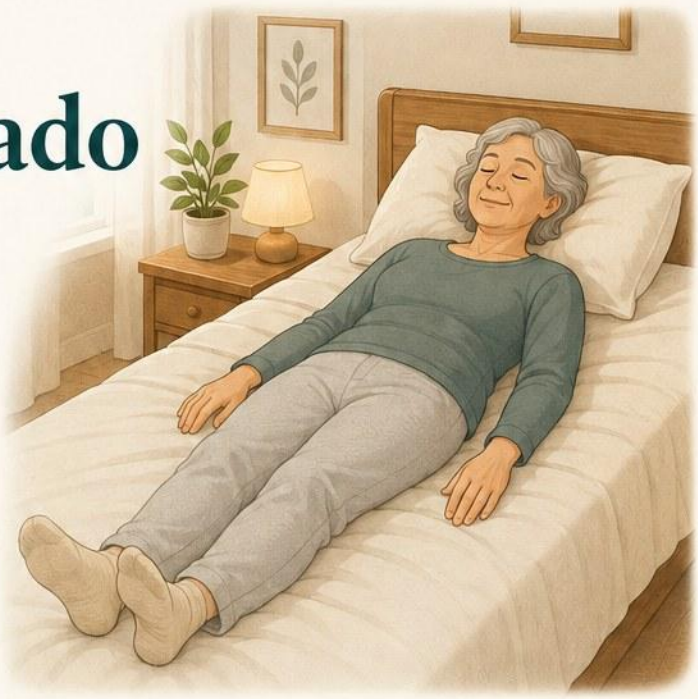
1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala por la nariz con tranquilidad.
3. Al exhalar, imagina que suelta una tensión del día.
4. Sienta el cuerpo un poco más ligero con cada salida de aire.
5. Repite seis respiraciones dejando ir la carga acumulada.

Consejo del terapeuta: Imaginar que se sueltan las tensiones al exhalar prepara la mente para el descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Cuerpo pesado en la cama



Objetivo

Profundizar la relajación percibiendo cómo el cuerpo se hunde suavemente en el colchón.

Indicaciones

- Sentir el peso del cuerpo apoyado sobre la cama.
- Dejar que cada parte se afloje y se hunda un poco más.
- Acompañar la sensación con respiraciones lentas.

Precauciones

- Usar un colchón y almohada que ofrezcan buen apoyo.
- Cambiar de postura si aparece molestia.
- Detener si la sensación resulta incómoda.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso

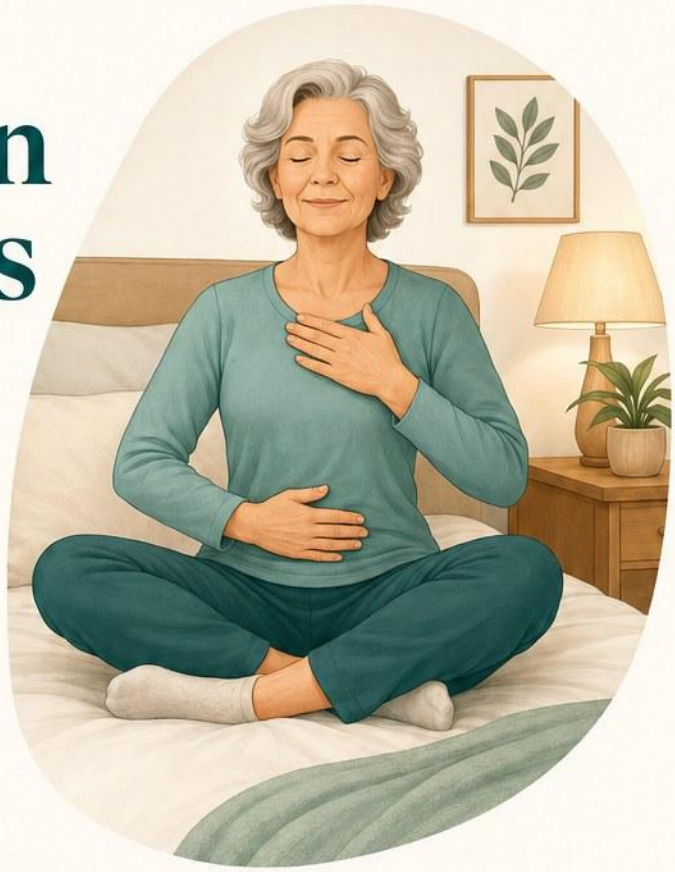


1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Respira con calma unos instantes.
3. Note el peso de la cabeza y los hombros sobre la cama.
4. Deje que las piernas y la espalda se hundan en el colchón.
5. Permanece así, cada vez más pesado, durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Percibir el cuerpo pesado y sostenido facilita entregarse al descanso.

Nivel: Intermedio

Respiración cuatro-seis



Objetivo

Inducir calma antes de dormir con una exhalación más larga que la inhalación en proporción medida.

Indicaciones

- Inhalar contando hasta cuatro y exhalar contando hasta seis.
- Mantener un ritmo cómodo y sin tensión.
- Ajustar el conteo si resulta demasiado largo.

Precauciones

- Reducir los números si aparece sensación de falta de aire.
- No retener la respiración entre fases.
- Suspender ante cualquier incomodidad.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala por la nariz contando lentamente hasta cuatro.
3. Exhala por la nariz o la boca contando hasta seis.
4. Mantén el conteo tranquilo y parejo.
5. Completa seis rondas dejando que el cuerpo se relaja.

Consejo del terapeuta: Una exhalación más larga que la inhalación favorece el paso hacia el descanso.

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Párpados en calma



Objetivo

Relajar la zona de los ojos, que suele acumular tensión, para favorecer la conciliación del sueño.

Indicaciones

- Cerrar los ojos sin apretarlos.
- Aflojar los párpados y la piel alrededor de los ojos.
- Respirar de forma lenta y suave.

Precauciones

- No presionar ni frotar los ojos.
- Evitar el ejercicio si hay irritación ocular.
- Detener ante cualquier molestia en la vista.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y respira con calma.
2. Cierra los ojos suavemente, sin apretarlos.
3. Afloje los párpados y la frente por completo.
4. Sienta cómo se relaja la zona alrededor de los ojos.
5. Mantén esa calma durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Relajar los ojos y los párpados suele arrastrar consigo la relajación de todo el rostro.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Intermedio

Ritmo cada vez más lento



Objetivo

Conducir el cuerpo hacia el sueño reduciendo de forma progresiva la frecuencia respiratoria.

Indicaciones

- Disminuir el ritmo respiratorio poco a poco.
- Alargar de manera gradual las exhalaciones.
- Permitir que el cuerpo marca el ritmo cómodo.

Precauciones

- No forzar la lentitud hasta sentir falta de aire.
- Volver al ritmo natural si aparece incomodidad.
- Suspender si el ejercicio genera inquietud.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



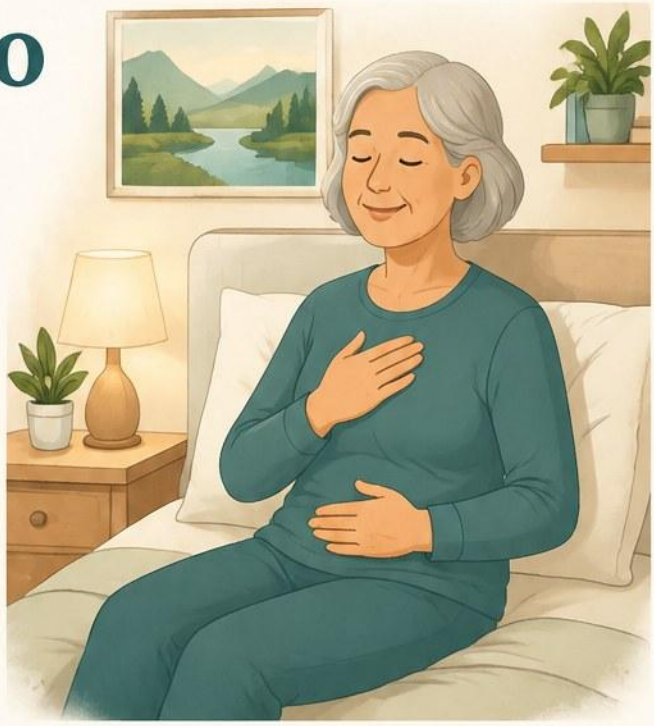
1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Observa unos instantes su ritmo respiratorio actual.
3. Alargue con suavidad cada exhalación.
4. Deje espacios más amplios entre una respiración y otra.
5. Continúa bajando el ritmo durante unos cuatro minutos.

Consejo del terapeuta: Reducir el ritmo de forma gradual imita la respiración natural del cuerpo al dormirse.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Pensamiento tranquilo



Objetivo

Facilitar la transición al sueño evocando una imagen serena que aparte las preocupaciones.

Indicaciones

- Elegir una escena calmada, como un paisaje o un recuerdo agradable.
- Sostener la imagen mientras se respira despacio.
- Dejar de lado las preocupaciones del día.

Precauciones

- Evitar imágenes que despierten inquietud o nostalgia dolorosa.
- Cambiar la escena si no transmite calma.
- Buscar apoyo si el insomnio es persistente.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Respira con calma unos instantes.
3. Traiga a la mente una imagen serena y agradable.
4. Sostén esa escena mientras la respiración se aquieta.
5. Permanece con ese pensamiento tranquilo durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Ofrecer a la mente una imagen serena la aparta del ir y venir de las preocupaciones.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Descanso profundo



Objetivo

Dejar que la respiración tranquila conduzca de forma natural hacia el sueño reparador.

Indicaciones

- Permitir que la respiración siga su curso sin controlarla.
- Soltar todo esfuerzo y entregarse al descanso.
- Mantener el cuerpo completamente relajado.

Precauciones

- Asegurar un entorno seguro y cómodo para dormir.
- No preocuparse por cuánto tarda en llegar el sueño.
- Consultar al profesional si el insomnio persiste.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Afloje todo el cuerpo sobre la cama.
3. Deje que la respiración fluya suave y natural.
4. Suelte cualquier intento de controlar el ritmo.
5. Permita que la calma lo lleva poco a poco al sueño.

Consejo del terapeuta: Cuando se suelta el esfuerzo por dormir, el descanso suele llegar con mayor facilidad.

PLENI ACTIVA

TOMO 4

DINÁMICAS GRUPALES

Juegos, música y actividades en grupo



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de nombres con pelota



Objetivo

Romper el hielo y ayudar a que el grupo aprenda y recuerde los nombres de todos.

Indicaciones

- Ubica las sillas formando un círculo amplio.
- Empieza tú diciendo tu nombre en voz clara.
- Pasa la pelota a otra persona para que continúe.

Precauciones

- Usa una pelota liviana de espuma para evitar golpes.
- Deja espacio suficiente entre sillas para pasar la pelota con comodidad.
- Respeta el tiempo de quien tarda en recordar un nombre.

Materiales

Pelota liviana de espuma.

Paso a paso



1. Forma un círculo con todas las sillas.
2. Di tu nombre y lanza suave la pelota a alguien.
3. Quien la recibe repite su nombre en voz alta.
4. Continúa el pase hasta que todos hayan participado.
5. Cierra pidiendo que cada uno diga el nombre del compañero de al lado.

Consejo del coordinador: Sonríe y felicita cada intento; recordar nombres genera confianza y pertenencia en el grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Globo en el aire cooperativo



Objetivo

Fomentar la cooperación del grupo manteniendo un globo en el aire entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo cerrado.
- Explica que el globo no debe tocar el suelo.
- Anima a golpearlo suave hacia otro compañero.

Precauciones

- Usa un globo bien inflado pero no al máximo, para que sea suave.
- Cuida que nadie se estira de más ni se levante de golpe.
- Mantén el ritmo tranquilo para evitar choques entre brazos.

Materiales

Uno o dos globos.

Paso a paso



1. Sienta a todos en círculo y reparte un globo.
2. Lanza el globo al centro con un golpe suave.
3. Cada persona lo golpea hacia otro compañero.
4. Cuenten juntos cuántos toques logran sin que caiga.
5. Repite intentando superar el número anterior en equipo.

Consejo del coordinador: Celebra el trabajo en conjunto más que el récord; lo importante es la risa compartida.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Adivina la canción en equipo



Objetivo

Estimular la memoria musical y la participación adivinando canciones conocidas por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos equipos sentados.
- Reproduce el inicio de una canción popular.
- Da un punto al equipo que la reconozca primero.

Precauciones

- Mantén el volumen moderado para no molestar oídos sensibles.
- Evita competencia excesiva; recuerda que es un juego.
- Da tiempo a todos para pensar antes de responder.

Materiales

- Parlante o reproductor de música
- Lista de canciones conocidas

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas enfrentadas.
2. Pon los primeros segundos de una canción.
3. Los equipos levantan la mano para adivinar.
4. Suma un punto al equipo que acierte el título.
5. Al final canten juntos la canción favorita del grupo.

Consejo del coordinador: Elige canciones de la juventud del grupo; despiertan recuerdos y muchas ganas de cantar.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Círculo de refranes compartidos



Objetivo

Activar la memoria y la conversación completando refranes populares entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en ronda.
- Di la primera parte de un refrán conocido.
- Invita a que alguien completa la segunda parte.

Precauciones

- Acepta todas las versiones regionales de cada refrán.
- No apures a quien duda; deja pensar con calma.
- Cuida que todos tengan turno para participar.

Materiales

- Lista de refranes populares.

Paso a paso

1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di el comienzo de un refrán conocido.
3. Pide que alguien lo completa en voz alta.
4. Comenten juntos qué significa ese refrán.
5. Continúa con nuevos refranes dando turno a cada persona.

Consejo del coordinador: Aprovecha cada refrán para abrir una charla; los recuerdos que surgen valen tanto como el juego.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Mímica de oficios en grupo



Objetivo

Promover la interacción y la risa adivinando oficios representados con gestos.

Indicaciones

- Prepara tarjetas con oficios conocidos.
- Un voluntario saca una tarjeta y la representa sin hablar.
- El resto del grupo intenta adivinar el oficio.

Precauciones

- Permite tepresentar sentado a quien lo prefiera.
- No obligues a pasar al frente; la participación es voluntaria.
- Deja espacio libre para moverse sin tropezar.

Materiales

Tarjetas con nombres de oficios.

Paso a paso



1. Reparte o muestra las tarjetas de oficios.
2. Un voluntario elige una y la representa con mímica.
3. El grupo dice en voz alta sus ideas.
4. Confirma el oficio cuando alguien acierta.
5. Pasa el turno a otra persona que quiera participar.

Consejo del coordinador: Anima con aplausos cada intento; el objetivo es divertirse juntos, no actuar perfecto.

PLENI ACTIVA

Orquesta de palmas y ritmo



Objetivo

Coordinar al grupo siguiendo un ritmo común con palmas y golpes suaves.

Indicaciones

- Sienta al grupo en semicírculo.
- Marca un ritmo sencillo con las palmas.
- Invita a todos a repetirlo al mismo tiempo.

Precauciones

- Mantén ritmos lentos para no cansar manos ni muñecas.
- Ofrece golpear el muslo a quien le duelan las palmas.
- Ajusta la velocidad al ritmo más cómodo del grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubica al grupo en semicírculo mirando hacia ti.
2. Marca un ritmo simple con dos o tres palmas.
3. Pide que todos lo repitan juntos.
4. Suma variaciones suaves para hacerlo más divertido.
5. Termina con una ronda de aplausos para el grupo.

Consejo del coordinador:
Empieza muy lento; cuando el grupo se sincroniza, la sensación de unión es enorme.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Baile sentado con pañuelos



Objetivo

Disfrutar del movimiento y la música moviendo pañuelos al ritmo sentados en grupo.

Indicaciones

- Reparte un pañuelo de color a cada persona.
- Pon una música alegre y conocida.
- Guíalos a mover el pañuelo al ritmo.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves dentro del alcance de cada uno.
- Deja espacio entre sillas para agitar los pañuelos.
- Detente si alguien se siente mareado o cansado.

Materiales

- Pañuelos livianos de colores
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Entrega un pañuelo a cada participante.
2. Pon una canción alegre y de ritmo suave.
3. Muestra movimientos simples: arriba, a los lados y en círculos.
4. Anima a todos a seguirte con su pañuelo.
5. Cierra ondeando los pañuelos juntos al final de la canción.

Consejo del coordinador: Elige colores vivos y música conocida; el movimiento suave alegra el ánimo de todo el grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Tren de palabras encadenadas



Objetivo

Estimular la atención y la memoria formando una cadena de palabras entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Di una palabra para empezar la cadena.
- Cada persona agrega una palabra que empiece con la última letra.

Precauciones

- Da todo el tiempo necesario para pensar.
- Ayuda con pistas si alguien se traba.
- Evita corregir con dureza; celebra cada aporte.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di una palabra sencilla en voz alta.
3. La siguiente persona dice otra que empiece con la última letra.
4. Continúa la cadena alrededor del círculo.
5. Aplaudan juntos la cadena más larga que logren armar.

Consejo del coordinador: Si alguien se traba, invita al grupo a ayudar; así todos se sienten parte del logro.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Trivia de la vida cotidiana



Objetivo

Fomentar la participación y la conversación respondiendo preguntas fáciles por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos equipos.
- Lee preguntas sencillas de cultura general.
- Suma un punto por cada respuesta acertada.

Precauciones

- Elige preguntas conocidas para evitar frustración.
- Da la palabra por turnos para que todos hablen.
- Mantén un clima amable, sin presión por ganar.

Materiales

Lista de preguntas sencillas.

Paso a paso



1. Forma dos equipos con nombres divertidos.
2. Lee una pregunta fácil en voz alta.
3. El equipo conversa y da su respuesta.
4. Suma el punto si aciertan y explica la respuesta.
5. Cierra festejando la participación de ambos equipos.

Consejo del coordinador: Mezcla preguntas de antaño con actuales; así todos tienen la oportunidad de brillar.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Presentación con un gesto



Objetivo

Facilitar que el grupo se conozca presentándose con su nombre y un gesto propio.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice su nombre y hace un gesto simple.
- El grupo repite el nombre y el gesto de esa persona.

Precauciones

- Permite gestos sentados y suaves.
- No exijas gestos amplios a quien tenga limitaciones.
- Respeta el turno y el ritmo de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di tu nombre acompañado de un gesto sencillo.
3. Pide que todos repitan tu nombre y tu gesto.
4. Continúa con la siguiente persona alrededor del círculo.
5. Cierra repasando juntos algunos nombres y gestos.

Consejo del coordinador: Un gesto propio ayuda a fijar el nombre en la memoria y rompe la timidez del primer día.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Cuentos de la niñez compartidos



Objetivo

Estimular los recuerdos y el vínculo compartiendo historias de la infancia en grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en ronda tranquila.
- Propón un tema como los juegos de la niñez.
- Invita a cada persona a contar un recuerdo breve.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cálido con el grupo.
2. Propón un tema de la infancia para recordar.
3. Invita a compartir un recuerdo breve por turnos.
4. Anima al grupo a hacer preguntas amables.
5. Cierra agradeciendo cada historia compartida.

Consejo del coordinador: Escucha con interés genuino; sentirse escuchado es tan valioso como el recuerdo mismo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pelota preguntona



Objetivo

Promover la conversación y el conocimiento mutuo respondiendo preguntas al recibir la pelota.

Indicaciones

- Escribe preguntas simples en una pelota de tela.
- Pasa la pelota por el círculo.
- Quien la recibe responde la pregunta bajo su pulgar..

Precauciones

- Usa una pelota liviana y blanda.
- Permite pasar el turno si no desea responder.
- Deja espacio entre sillas para el pase..

Materiales



Pelota de tela con preguntas escritas.

Paso a paso



1. Prepara una pelota con preguntas sencillas.
2. Pásala suave a una persona del círculo.
3. Responde la pregunta más cercana a su pulgar derecho.
4. Pasa la pelota a otro compañero.
5. Continúa hasta que todos hayan respondido.

Consejo del coordinador:
Incluye preguntas alegres sobre gustos y recuerdos; abren charlas y sonrisas con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Canción con partes repartidas



Objetivo

Coordinar al grupo cantando una canción conocida por partes asignadas a cada fila.

Indicaciones

- Divide al grupo en tres partes.
- Asigna una estrofa o coro a cada parte.
- Guía la canción indicando cuándo canta cada grupo.

Precauciones

- Elige canciones lentas y conocidas.
- No exijas afinación; lo importante es participar.
- Mantén un volumen agradable para todos.

Materiales

Letra de una canción conocida.

Paso a paso



1. Divide el grupo en tres partes con sillas.
2. Asigna coro o estrofa a cada parte.
3. Repasa juntos la letra una vez.
4. Dirige indicando el turno de cada grupo.
5. Terminen cantando todos juntos el coro final.

Consejo del coordinador: Dirige con las manos como director de coro; el grupo se ríe y se concentra a la vez.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivinanzas por equipos



Objetivo

Estimular el pensamiento y la colaboración resolviendo adivinanzas sencillas en equipo.

Indicaciones

- Forma dos o tres equipos.
- Lee una adivinanza en voz alta.
- El equipo conversa y da su respuesta.

Precauciones

- Elige adivinanzas fáciles y conocidas.
- Da pistas si el grupo se traba.
- Evita tiempos límite que generen presión.

Materiales

- Lista de adivinanzas sencillas.

Paso a paso



1. Forma los equipos con las sillas.
2. Lee una adivinanza clara y pausada.
3. Cada equipo conversa la respuesta en voz baja.
4. Recibe las respuestas y revela la solución.
5. Suma puntos y sigue con nuevas adivinanzas.

Consejo del coordinador: Deja que los equipos conversen; la magia está en pensar juntos, no en la rapidez.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de aplausos por nombre



Objetivo

Reforzar la memoria de nombres y la valoración mutua con un aplauso para cada integrante.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Nombra a una persona en voz alta.
- El grupo le dedica un aplauso corto.

Precauciones

- Asegura que nadie quede sin su turno.
- Mantén aplausos suaves para manos sensibles.
- Cuida un clima cálido y respetuoso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con todo el grupo.
2. Di el nombre de una persona con alegría.
3. El grupo la saluda con un aplauso corto.
4. Esa persona nombra al siguiente compañero.
5. Continúa hasta que todos reciban su aplauso.

Consejo del coordinador:
Un aplauso dedicado hace sentir importante a cada persona; úsalo para cerrar encuentros con energía.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Estatuas musicales suaves



Objetivo

Combinar música y atención moviéndose suave y quedando quietos al parar la canción.

Indicaciones

- Pon música alegre mientras el grupo se mueve sentado.
- Detén la música de repente.
- Todos quedan quietos como estatuas.

Materiales

Parlante o reproductor de música.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Evita frenar bruscamente movimientos amplios.
- Detente si alguien se cansa.

Paso a paso



1. Sienta al grupo con espacio entre sillas.
2. Pon música y anima a mover brazos suave.
3. Detén la música sin aviso.
4. Todos se quedan quietos hasta que vuelva la música.
5. Repite variando la velocidad de la canción.

Consejo del coordinador: La sorpresa de la pausa provoca risas; mantén los movimientos siempre dentro de lo cómodo.

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Caja de los recuerdos



Objetivo

Despertar recuerdos y conversación explorando objetos antiguos dentro de una caja compartida.

Indicaciones

- Prepara una caja con objetos de antaño.
- Pasa un objeto a cada persona por turno.
- Invita a contar qué recuerdo le trae.

Precauciones

- Usa objetos limpios y seguros de manipular.
- Respeta a quien no desee compartir.
- Cuida que la caja circule con calma.

Materiales



Caja con objetos antiguos cotidianos.

Paso a paso



1. Muestra la caja de recuerdos al grupo.
2. Saca un objeto y cuéntalo brevemente.
3. Pásalo para que otro lo observa y comente.
4. Invita a compartir recuerdos ligados al objeto.
5. Continúa hasta recorrer varios objetos con todos.

Consejo del coordinador: Elige objetos comunes de su época; una vieja plancha o radio abre conversaciones inesperadas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Dibujo colectivo por turnos



Objetivo

Fomentar la cooperación creando entre todos un dibujo grande por turnos.

Indicaciones

- Coloca un papel grande en una mesa central.
- Cada persona agrega un trazo o figura.
- Observen juntos cómo crece el dibujo.

Materiales

- Papel grande
- Marcadores gruesos de colores

Precauciones

- Ubica el papel a una altura cómoda.
- Usa marcadores gruesos fáciles de sujetar.
- Permite dibujar sentado sin estirarse de más.

Paso a paso



1. Coloca un papel grande donde todos alcancen.
2. Comienza tú con una figura simple.
3. Cada persona añade un trazo por turno.
4. Comenten qué va apareciendo en el dibujo.
5. Muestren orgullosos la obra terminada del grupo.

Consejo del coordinador: No busques una obra perfecta; el valor está en construir algo juntos, trazo a trazo.

PLENI ACTIVA

Nombres con una cualidad



Objetivo

Ayudar a recordar nombres asociando cada uno a una cualidad positiva de la persona.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice su nombre y una cualidad suya.
- El grupo repite el nombre con su cualidad.

Precauciones

- Orienta hacia cualidades positivas.
- Ayuda a quien no encuentre una palabra.
- Respeta los tiempos de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di tu nombre y una cualidad tuya positiva.
3. Pide que el grupo repite nombre y cualidad.
4. Sigue con cada persona por turno.
5. Cierra recordando juntos algunas cualidades del grupo.

Consejo del coordinador: Asociar un nombre a algo bueno lo fija mejor y sube la autoestima de cada participante.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Batalla suave de globos



Objetivo

Animar al grupo con una competencia suave manteniendo los globos en el aire por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos lados.
- Reparte varios globos.
- El objetivo es mantener los globos en el aire del lado propio.

Precauciones

- Usa globos suaves y bien inflados.
- Mantén movimientos dentro del alcance sentado.
- Vigila que nadie se pare de golpe.

Materiales



Varios globos.

Paso a paso



1. Forma dos equipos enfrentados sentados.
2. Reparte globos entre ambos lados.
3. A la señal, cada equipo mantiene sus globos arriba.
4. Cuenten cuántos globos siguen en el aire al parar.
5. Repite con más globos para aumentar la diversión.

Consejo del coordinador: Mantén el clima liviano y risueño; el objetivo real es moverse y reír, no ganar.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Ritmo de la selva



Objetivo

Coordinar al grupo imitando sonidos y ritmos suaves como una orquesta de la naturaleza.

Indicaciones

- Asigna a cada fila un sonido suave.
- Guía cuándo entra cada sonido.
- Combínalos para crear un paisaje sonoro.

Precauciones

- Mantén sonidos suaves para oídos sensibles.
- Evita movimientos bruscos al marcar el ritmo.
- Ajusta la intensidad al gusto del grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Divide el grupo y asigna un sonido a cada parte.
2. Practica cada sonido por separado.
3. Dirige indicando cuándo entra cada grupo.
4. Combina los sonidos poco a poco.
5. Cierra bajando el volumen hasta el silencio.

Consejo del coordinador: Usa sonidos de lluvia o viento con las manos; el resultado sorprende y une al grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivina el objeto por el tacto en grupo



Objetivo

Estimular los sentidos y la participación adivinando objetos ocultos dentro de una bolsa.

Indicaciones

- Coloca objetos cotidianos en una bolsa de tela.
- Cada persona toca sin mirar y adivina.
- El grupo confirma con aplausos al acertar.

Precauciones

- Usa objetos sin bordes filosos.
- Limpia bien los objetos antes de usarlos.
- Respeta a quien no quiera participar.

Materiales



Bolsa de tela



Objetos cotidianos seguros

Paso a paso



1. Guarda varios objetos comunes en la bolsa.
2. Pasa la bolsa a una persona del círculo.
3. Toca un objeto sin mirar y dice qué cree que es.
4. Muestra el objeto y confirma la respuesta.
5. Pasa la bolsa a otro participante.

Consejo del coordinador: Elige objetos familiares de su día a día; reconocerlos al tacto da seguridad y alegría.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Cadena de gratitud



Objetivo

Crear un clima positivo compartiendo por turnos algo por lo que cada persona está agradecida.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno comparte algo que agradece hoy.
- El grupo escucha con respeto y aprecio.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar su turno.
- Mantén un clima tranquilo y cálido.
- No juzgues ninguna respuesta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo sereno con el grupo.
2. Comparte tú algo por lo que estás agradecido.
3. Pasa el turno a la persona de al lado.
4. Cada uno dice algo que agradece hoy.
5. Cierra agradeciendo al grupo por compartir.

Consejo del coordinador: Un turno para agradecer cambia el ánimo de toda la sala; guárdalo para cerrar el encuentro.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Pasa el ritmo



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación pasando un ritmo de persona a persona en el círculo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Marca un ritmo corto con las manos.
- La siguiente persona lo repite y pasa.

Precauciones

- Usa ritmos cortos y lentos.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las palmas.
- Da tiempo a quien necesita repetir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Forma un círculo con el grupo.
2. Marca un ritmo simple con dos palmas.
3. La persona de al lado lo repite igual.
4. El ritmo va pasando por todo el círculo.
5. Al volver a ti, propón un ritmo nuevo.

Consejo del coordinador: Empieza con dos golpes y ve sumando; la concentración compartida divierte y despierta la mente.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Feria de la primavera



Objetivo

Celebrar la temporada de primavera con actividades sensoriales y de conversación en grupo.

Indicaciones

- Decora el espacio con flores y colores.
- Pasa flores y frutas para oler y observar.
- Conversen sobre recuerdos de primavera.

Precauciones

- Consulta posibles alergias a flores.
- Usa elementos limpios y seguros.
- Mantén un ritmo tranquilo y agradable.

Materiales



Flores frescas o de tela



Frutas de estación

Paso a paso



1. Prepara el espacio con motivos de primavera.



2. Pasa una flor para oler y observar juntos.



3. Invita a comentar qué les recuerda la primavera.



4. Compartan una fruta de estación entre todos.



5. Cierra con una canción alegre de la temporada.

Consejo del coordinador: Vincula cada temporada a sus aromas y sabores; los sentidos despiertan recuerdos muy vivos.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Preguntas de sí o no en grupo



Objetivo

Fomentar la deducción colectiva adivinando un objeto con preguntas de sí o no.

Precauciones

- Elige objetos comunes y familiares.
- Da la palabra por turnos ordenados.
- Ofrece pistas si el grupo se estanca.

Indicaciones

- Piensa en un objeto conocido.
- El grupo hace preguntas de sí o no.
- Entre todos deducen de qué se trata.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa en un objeto cotidiano sin decirlo.
2. Invita al grupo a preguntar por turnos.
3. Responde solo sí o no a cada pregunta.
4. El grupo va descartando y deduciendo.
5. Revela el objeto cuando alguien acierte.

Consejo del coordinador: Guía las preguntas del grupo al principio; así aprenden a deducir juntos y no se frustran.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Baile de las sillas cooperativo



Objetivo

Disfrutar de la música cooperando para que nadie quede fuera al detenerse la canción.

Indicaciones

- Coloca las sillas en círculo.
- Pon música y muevan brazos sentados.
- Al parar, todos buscan compartir asiento amablemente.

Precauciones

- Evita quitar sillas para que nadie compita por sentarse.
- Mantén el movimiento suave y sentado.
- Cuida el espacio para no chocar.

Materiales

- Sillas
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Ubica las sillas en círculo amplio.
2. Pon música alegre y muevan los brazos.
3. Al detener la música, todos quedan quietos.
4. Anima a saludar al compañero de al lado.
5. Repite variando los movimientos suaves.

Consejo del coordinador: Convierte el clásico juego en algo sin perdedores; la cooperación gusta más que la competencia dura.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Mapa de nuestros pueblos



Objetivo

Fomentar el vínculo compartiendo de qué lugar viene cada integrante del grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice de qué pueblo o ciudad viene.
- Comenten algo típico de ese lugar.

Precauciones

- Respeta a quien no quiera detallar.
- Valora todos los orígenes por igual.
- Da turno equitativo a cada persona.

Materiales

Mapa grande opcional.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú tu lugar de origen.
3. Cada persona nombra su pueblo o ciudad.
4. Invita a contar algo típico de allí.
5. Cierra buscando qué tienen en común los lugares.

Consejo del coordinador: Los orígenes despiertan orgullo y charla; un mapa a la vista hace la actividad aún más rica.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Pelota con categorías



Objetivo

Estimular la memoria y la rapidez nombrando elementos de una categoría al recibir la pelota.

Indicaciones

- Elige una categoría, como frutas.
- Pasa la pelota por el círculo.
- Quien la recibe nombra un elemento de la categoría.

Precauciones

- Usa una pelota liviana de espuma.
- No repitas presiones de tiempo.
- Acepta repeticiones si alguien se traba.

Materiales

Pelota liviana de espuma.

Paso a paso



1. Elige una categoría fácil con el grupo.
2. Pasa la pelota a una persona.
3. Nombra un elemento de la categoría y pásala.
4. Continúa el pase con nuevos elementos.
5. Cambia de categoría cuando se agoten las ideas.

Consejo del coordinador: Elige categorías cotidianas como comidas o animales; fluyen fácil y todos pueden aportar.

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Karaoke de recuerdos



Objetivo

Disfrutar cantando juntos canciones queridas y reviviendo recuerdos musicales.

Indicaciones

- Prepara letras de canciones conocidas.
- Reproduce una canción popular.
- Invita a todos a cantar juntos.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- No exijas cantar solo a nadie.
- Elige canciones de su época.

Materiales

- Letras impresas de canciones
- Parlante o reproductor de música.

Paso a paso

1. Reparte o muestra las letras al grupo.
2. Pon una canción muy conocida.
3. Canten todos juntos siguiendo la letra.
4. Comenten qué recuerdos les trae la canción.
5. Elijan entre todos la siguiente canción.

Consejo del coordinador: Cantar en grupo desinhibe y alegr… deja que cada canción abre un espacio para recordar.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Telaraña de lana



Objetivo

Fortalecer el sentido de grupo tejiendo una telaraña de lana que une a todos los participantes.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Sostén el extremo de la lana y di algo positivo.
- Lanza el ovillo a otra persona conservando el hilo.

Precauciones

- Lanza el ovillo suave y bajo.
- Deja espacio entre sillas para el hilo.
- Cuida que nadie se enrede al moverse.

Materiales



Ovillo de lana.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Sostén el hilo y comparte una idea positiva.
3. Lanza el ovillo a otro sin soltar tu parte.
4. Cada uno sostiene el hilo y pasa el ovillo.
5. Observen juntos la telaraña que formaron.

Consejo del coordinador:
Al final, muestra cómo un solo movimiento afecta a todos; la lana enseña que el grupo está unido.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Trivia de refranes y dichos



Objetivo

Activar la memoria cultural completando y comentando refranes por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en equipos.
- Di la primera parte de un dicho.
- El equipo completa y explica su sentido.

Materiales

- Lista de refranes y dichos.



Precauciones

- Acepta variantes regionales.
- Da tiempo suficiente para pensar.
- Evita presión competitiva.

Paso a paso



1. Forma equipos con las sillas.
2. Di el inicio de un refrán conocido.
3. El equipo lo completa en voz alta.
4. Sumen un punto y comenten su significado.
5. Continúa con nuevos dichos por turnos.

Consejo del coordinador:
Los dichos populares son un tesoro compartido; disfruta las historias que cada uno provoca.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Círculo de risas



Objetivo

Generar bienestar y unión provocando risas suaves y contagiosas dentro del grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Comienza con una risa suave.
- Deja que la risa se contagie por el grupo.

Precauciones

- No fuerces la risa si alguien no desea.
- Detente si alguien tose mucho o se agita.
- Mantén un clima amable y respetuoso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo relajado con el grupo.
2. Empieza con una risa suave y espontánea.
3. Invita a que la risa se contagie.
4. Sumen palmas suaves para acompañar.
5. Cierra con una respiración tranquila juntos.

Consejo del coordinador: La risa compartida relaja y une; úsala como pausa alegre entre actividades más tranquilas.

PLENI ACTIVA

Adivina el sonido cotidiano



Objetivo

Estimular la escucha y la participación reconociendo sonidos cotidianos en equipo.

Indicaciones

- Reproduce sonidos comunes grabados.
- El grupo adivina qué produce cada sonido.
- Comenten dónde suelen escucharlo.

Precauciones

- Mantén el volumen moderado.
- Elige sonidos claros y conocidos.
- Da tiempo para pensar la respuesta.

Materiales

- Grabaciones de sonidos cotidianos
- Parlante o reproductor

Paso a paso

1. Prepara varios sonidos cotidianos grabados.
2. Reproduce uno y pide que adivinen.
3. El grupo dice sus ideas por turnos.
4. Confirma el sonido correcto.
5. Comenten juntos dónde se escucha ese sonido.

Consejo del coordinador: Usa sonidos familiares como una tetera o campanas; reconocerlos despierta recuerdos y sonrisas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Historia colectiva palabra a palabra



Objetivo

Fomentar la creatividad y la escucha construyendo una historia entre todos por turnos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Comienza la historia con una frase.
- Cada persona agrega una frase por turno.

Precauciones

- Acepta todas las ideas con humor.
- Ayuda a quien se quede sin ideas.
- Respeta el turno de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Empieza la historia con una frase simple.
3. Cada persona añade una frase que continúe.
4. Sigue la historia alrededor del círculo.
5. Cierren juntos con un final para el relato.

Consejo del coordinador: No importa si la historia se vuelve disparatada; la creatividad compartida provoca las mejores risas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Encesta en equipo



Objetivo

Promover la coordinación y el ánimo lanzando pelotas suaves a un cesto por equipos.

Indicaciones

- Coloca un cesto en el centro.
- Cada equipo lanza pelotas suaves por turno.
- Cuenten cuántas encestan entre todos.

Precauciones

- Usa pelotas livianas de tela o papel.
- Coloca el cesto a distancia cómoda.
- Permite lanzar sentado.

Materiales

- Cesto o balde
- Pelotas suaves de tela o papel

Paso a paso



1. Ubica el cesto a distancia cómoda del grupo.
2. Reparte pelotas suaves entre los equipos.
3. Cada persona lanza por turno hacia el cesto.
4. Cuenten juntos los aciertos de cada equipo.
5. Festejen los logros de ambos equipos.

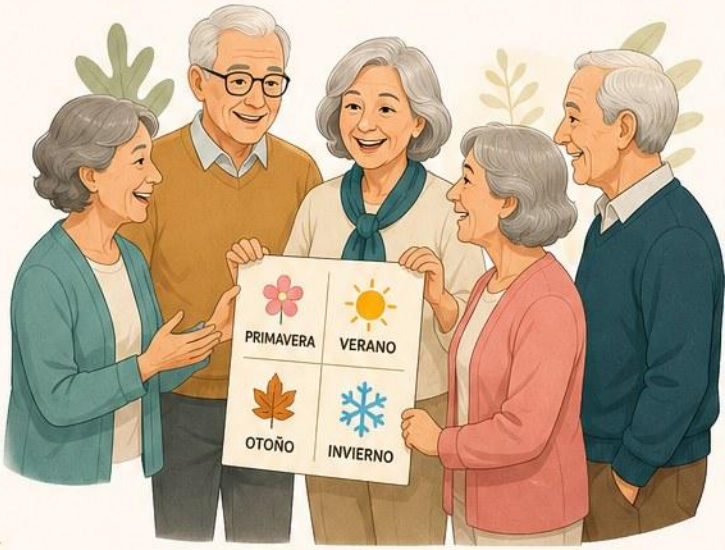
Consejo del coordinador: Acerca el cesto lo necesario para que todos encesten; el éxito compartido motiva a seguir jugando.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de cumpleaños y estaciones



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo agrupando al grupo según el mes o estación de su cumpleaños.

Indicaciones

- Nombra las estaciones del año.
- Cada persona dice en qué estación cumple años.
- Agrúpense por estación y conversen.

Precauciones

- Ayuda a quien no recuerde con exactitud.
- Respeta a quien no quiera decir su edad.
- Mantén los desplazamientos mínimos y seguros.

Materiales

Carteles con las estaciones opcional.

Paso a paso



1. Nombra y ubica las cuatro estaciones.
2. Cada persona dice cuándo cumple años.
3. Agrúpense por estación de cumpleaños.
4. Comenten qué les gusta de esa época.
5. Cierra deseando feliz año a todos.

Consejo del coordinador:
Descubrir cumpleaños cercanos crea vínculos rápidos; anótalos para celebrarlos durante el año.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Espejo por parejas



Objetivo

Estimular la conexión y la atención imitando en parejas los movimientos suaves del compañero.

Indicaciones

- Forma parejas sentadas frente a frente.
- Una persona hace movimientos suaves.
- La otra los imita como un espejo.

Precauciones

- Usa movimientos lentos y de bajo alcance.
- Cambia de rol para equilibrar el esfuerzo.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma parejas sentadas enfrentadas.
2. Una persona guía con movimientos lentos.
3. La pareja imita cada movimiento como espejo.
4. Cambien de rol a la mitad.
5. Compartan al grupo cómo se sintieron.

Consejo del coordinador: El juego del espejo crea empatía; recuerda mantener los movimientos suaves y al alcance de ambo

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Bingo de nombres



Objetivo

Ayudar a que el grupo se conozca buscando compañeros que cumplan ciertas características.

Indicaciones

- Reparte una hoja con casillas de características.
- Cada persona busca compañeros que cumplan cada casilla.
- Anota el nombre de quien corresponda.

Precauciones

- Adapta la búsqueda para quienes se desplazan poco.
- Facilita ayuda para leer y escribir.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

- Hojas con casillas de características
- Lápices

Paso a paso



1. Reparte las hojas de bingo de nombres.
2. Explica que buscarán compañeros para cada casilla.
3. Conversen y anoten los nombres que correspondan.
4. Comparen las hojas al terminar.
5. Comenten qué descubrieron de los demás.

Consejo del coordinador: Incluye casillas alegres como quien tuvo mascota; provocan charlas y acercan a las personas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Danza de las cintas



Objetivo

Disfrutar del movimiento grupal ondeando cintas de colores al ritmo de la música.

Indicaciones

- Reparte cintas de colores.
- Pon música suave y alegre.
- Guíen los movimientos de las cintas juntos.

Precauciones

- Usa cintas livianas y cortas.
- Mantén movimientos dentro del alcance.
- Deja espacio entre sillas.

Materiales

- Cintas de colores
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Entrega una cinta a cada participante.
2. Pon música suave y agradable.
3. Muestra movimientos simples con la cinta.
4. Anima al grupo a seguirte al ritmo.
5. Cierren moviendo las cintas todos juntos.

Consejo del coordinador: Las cintas dan gracia a movimientos simples; elige colores alegres para levantar el ánimo del grupo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Círculo de deseos para el grupo



Objetivo

Fortalecer los lazos compartiendo buenos deseos para el compañero de al lado.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada persona dedica un buen deseo a su vecino.
- El grupo acompaña con una sonrisa.

Precauciones

- Orienta hacia deseos positivos y simples.
- Respeta a quien prefiera un gesto en lugar de palabras.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo tranquilo con el grupo.
2. Empieza dedicando un buen deseo a tu vecino.
3. Cada persona hace lo mismo con quien tiene al lado.
4. Acompañen con una sonrisa cada deseo.
5. Cierra agradeciendo los buenos deseos del grupo.

Consejo del coordinador:
Un buen deseo sincero conmueve; úsalo para cerrar encuentros con calidez y cercanía.

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Trivia de la música de antes



Objetivo

Reforzar la memoria musical y la conversación identificando artistas y canciones de antaño.

Indicaciones

- Reproduce fragmentos de canciones clásicas.
- Los equipos adivinan el artista o la canción.
- Comenten recuerdos ligados a esa música.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Elige música muy conocida por el grupo.
- Da tiempo para responder sin apuro.

Materiales

- Selección de canciones clásicas
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas.
2. Reproduce un fragmento de una canción clásica.
3. Los equipos adivinan artista o título.
4. Suma puntos y comenten recuerdos.
5. Cierren cantando la canción más querida.

Consejo del coordinador:
La música de su juventud abre el corazón; deja tiempo para las historias que aparecen.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pañuelo de colores en ronda



Objetivo

Estimular la atención y la interacción pasando pañuelos de colores según consignas simples.

Indicaciones

- Reparte pañuelos de distintos colores.
- Da consignas, como pasar el rojo a la derecha.
- El grupo sigue las instrucciones con calma.

Precauciones

- Da consignas claras y de a una.
- Mantén un ritmo tranquilo.
- Ayuda a quien confunda los colores.

Materiales



Pañuelos de varios colores.

Paso a paso



1. Reparte pañuelos de colores en el círculo.
2. Da una consigna simple de pase.
3. El grupo pasa el pañuelo indicado.
4. Suma nuevas consignas poco a poco.
5. Cierra dejando cada pañuelo en su lugar.

Consejo del coordinador: Aumenta la dificultad muy despacio; el logro compartido mantiene al grupo atento y contento.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Recordamos oficios de antes



Objetivo

Compartir recuerdos y saberes conversando sobre oficios y trabajos de otras épocas.

Indicaciones

- Nombra un oficio antiguo.
- Invita a contar quién lo hacía en su familia.
- Comenten cómo era ese trabajo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Valora todos los oficios por igual.
- Da turnos equitativos.

Materiales

- Imágenes de oficios antiguos opcional.

Paso a paso



1. Nombra un oficio de otras épocas.
2. Pregunta quién lo recuerda o lo ejerció.
3. Invita a contar cómo era ese trabajo.
4. Comenten qué cambió hasta hoy.
5. Continúa con otros oficios por turnos.

Consejo del coordinador: Los oficios de antaño despiertan orgullo y saberes; deja que el grupo se enseñe entre sí.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Simón dice sentados



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación siguiendo consignas suaves del clásico Simón dice.

Indicaciones

- Da consignas suaves precedidas de Simón dice.
- El grupo obedece solo si dices esa frase.
- Hazlo con humor y ritmo tranquilo.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- No elimines a nadie del juego.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica la regla de Simón dice.
2. Da consignas suaves con esa frase.
3. El grupo las sigue solo si corresponde.
4. Intercala consignas sin la frase con humor.
5. Cierra felicitando la atención del grupo.

Consejo del coordinador:
No excluyas a quien se equivoca; convierte los errores en risas y mantén a todos jugando.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Orquesta de instrumentos caseros



Objetivo

Fomentar la expresión y la coordinación tocando instrumentos caseros al mismo ritmo.

Indicaciones

- Reparte maracas o botellas con semillas.
- Marca un ritmo sencillo.
- El grupo toca al mismo tiempo.

Precauciones

- Usa instrumentos livianos y seguros.
- Mantén el volumen agradable.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales



Instrumentos caseros livianos.

Paso a paso



1. Reparte los instrumentos caseros.
2. Marca un ritmo simple para empezar.
3. El grupo toca siguiendo tu ritmo.
4. Prueben ritmos lentos y un poco más rápidos.
5. Cierren con un final sonoro todos juntos.

Consejo del coordinador: Fabricar los instrumentos antes es una actividad extra; tocar juntos genera alegría y pertenencia.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Búsqueda del tesoro en la sala



Objetivo

Promover la observación y la cooperación buscando objetos escondidos a la vista en la sala.

Indicaciones

- Esconde objetos a simple vista.
- Da pistas sencillas al grupo.
- Busquen entre todos sin levantarse en exceso.

Precauciones

- Coloca los objetos a la vista y al alcance.
- Evita que el grupo se apure o tropiece.
- Adapta la búsqueda a quienes se mueven poco.

Materiales

Objetos coloridos para esconder a la vista.

Paso a paso



1. Coloca objetos visibles por la sala.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. Busquen juntos señalando dónde ven los objetos.
4. Confirma cada objeto encontrado.
5. Festejen al hallar todos los objetos.

Consejo del coordinador: Mantén todo a la vista y al alcance; la meta es observar en grupo, no forzar desplazamientos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Rueda de presentaciones cruzadas



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo presentando cada uno a su compañero ante el grupo.

Indicaciones

- Forma parejas y dales tiempo para conversar.
- Cada uno aprende algo de su compañero.
- Luego lo presenta ante el grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Da tiempo suficiente para conversar.
- Apoya a quien le cuesta hablar en público.
- Respeta lo que cada uno quiera compartir.

Paso a paso



Consejo del coordinador: Presentar a otro quita presión y genera cercanía; anima a destacar algo positivo de cada persona.

Nivel: Grupal

Veo veo en grupo



Objetivo

Estimular la observación y la participación adivinando objetos de la sala con el juego del veo veo.

Indicaciones

- Elige un objeto visible en la sala.
- Da la primera letra o el color.
- El grupo adivina de qué objeto se trata.

Precauciones

- Elige objetos claramente visibles.
- Da pistas si el grupo se traba.
- Da turnos a distintas personas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un objeto a la vista de todos.
2. Di veo veo y su color o inicial.
3. El grupo propone objetos por turnos.
4. Confirma cuando alguien acierta.
5. Pasa el turno a otra persona para elegir.

Consejo del coordinador: Deja que distintos participantes elijan el objeto: así todos guían el juego y se sienten protagonistas.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Fiesta de fin de año simbólica



Objetivo

Celebrar en grupo compartiendo deseos y recuerdos como en una fiesta de fin de año.

Indicaciones

- Decora el espacio de forma festiva.
- Cada persona comparte un deseo para el año.
- Brinden con jugo o agua.

Precauciones

- Usa vasos livianos y bebidas sin alcohol.
- Cuida posibles restricciones de dieta.
- Mantén un ritmo tranquilo y alegre.

Materiales

- Decoración festiva
- Jugo o agua
- Vasos livianos

Paso a paso



1. Prepara el espacio con motivos festivos.
2. Invita a compartir un buen deseo para el año.
3. Recuerden juntos algo lindo del año pasado.
4. Brinden con jugo o agua.
5. Cierra con una canción alegre de celebración.

Consejo del coordinador: Las celebraciones marcan el calendario y dan sentido de comunidad; adáptalas a cada festividad del año.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pasa la sonrisa



Objetivo

Generar cercanía y buen humor pasando una sonrisa o un gesto amable por el círculo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Sonríe a la persona de al lado.
- Cada uno pasa la sonrisa al siguiente.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera un
- saludo con la mano.
- Mantén un clima suave y amable.
- No apures el paso de la sonrisa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Sonríe a la persona a tu derecha.
3. Esa persona sonríe a la siguiente.
4. La sonrisa recorre todo el círculo.
5. Cierra con una sonrisa colectiva.

Consejo del coordinador: Un gesto amable se contagia; usa esta dinámica breve para empezar el día con buen ánimo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Concurso suave de coplas



Objetivo

Rescatar la tradición oral compartiendo coplas, versos y rimas conocidas por el grupo.

Indicaciones

- Invita a recitar una copla conocida.
- Anima a que otros continúen con las suyas.
- Aplaudan cada aporte.

Precauciones

- No obligues a recitar; es voluntario.
- Acepta versos incompletos con aprecio.
- Da turnos amplios.

Materiales

- Lista de coplas populares opcional.

Paso a paso



1. Recita tú una copla sencilla para empezar.
2. Invita a quien recuerde otra a compartirla.
3. Aplaudan cada copla del grupo.
4. Comenten de dónde la aprendieron.
5. Cierra recitando una copla todos juntos.

Consejo del coordinador: Las coplas y rimas guardan historias familiares; celebra cada verso aunque llegue incompleto.

Nivel: Grupal

El director de orquesta



Objetivo

Estimular la observación y la coordinación siguiendo los gestos de un director del grupo.

Indicaciones

- Un voluntario dirige con gestos suaves.
- El grupo sigue el ritmo con palmas.
- Cambien de director por turnos.

Precauciones

- Usa gestos suaves y lentos.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las palmas.
- Permite dirigir sentado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un voluntario como director.
2. El director marca un ritmo con las manos.
3. El grupo lo sigue con palmas suaves.
4. Cambien de director cada tanto.
5. Cierren con un aplauso para cada director.

Consejo del coordinador: Ser director da protagonismo y confianza; invita con suavidad a quienes suelen participar menos.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Manta paracaídas cooperativa



Objetivo

Fomentar la cooperación moviendo una manta grande entre todos con una pelota encima.

Índicaciones

- Sujeten una manta grande entre todos.
- Coloquen una pelota liviana encima.
- Muevan la manta para que la pelota ruede.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves y coordinados.
- Cuida las muñecas al sujetar la manta.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

- Manta o sábana grande
- Pelota liviana

Paso a paso



1. Repartan los bordes de la manta entre todos.
2. Coloquen una pelota liviana en el centro.
3. Muevan la manta suave para que ruede.
4. Prueben hacerla girar sin que caiga.
5. Cierren bajando la manta despacio juntos.

Consejo del coordinador: Coordinar una manta grande une al grupo; mantén el ritmo suave para cuidar hombros y muñecas.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivina la profesión famosa



Objetivo

Estimular la memoria y la charla adivinando personajes conocidos por sus pistas.

Indicaciones

- Da pistas de un personaje famoso conocido.
- El grupo adivina de quién se trata.
- Comenten qué recuerdan de esa persona.

Precauciones

- Elige personajes muy conocidos por el grupo.
- Da varias pistas sencillas.
- Evita la presión por acertar rápido.

Materiales

Lista de personajes conocidos.

Paso a paso



1. Piensa en un personaje famoso conocido.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. El grupo propone nombres por turnos.
4. Suma pistas hasta que acierten.
5. Comenten juntos qué recuerdan de esa figura.

Consejo del coordinador: Elige figuras de su generación; reconocerlas despierta recuerdos y muchas anécdotas compartidas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de saludos del mundo



Objetivo

Fomentar la interacción saludándose de distintas formas alrededor del círculo.

Indicaciones

- Propón formas de saludo suaves.
- Cada persona saluda a su vecino a su manera.
- El grupo acompaña con alegría.

Precauciones

- Ofrece saludos sin contacto para quien prefiera.
- Usa gestos suaves y respetuosos.
- Respeta el espacio de cada uno.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica algunas formas de saludo del mundo.
2. Empieza saludando a tu vecino.
3. Cada persona saluda al siguiente a su manera.
4. Vayan variando los saludos por el círculo.
5. Cierra con un saludo colectivo alegre.

Consejo del coordinador: Ofrece siempre una opción de saludo sin contacto; el respeto por el espacio de cada uno es clave.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Memoria de la bandeja en grupo



Objetivo

Estimular la memoria colectiva recordando entre todos los objetos de una bandeja.

Indicaciones

- Muestra una bandeja con varios objetos.
- Cúbrela después de observarla.
- El grupo recuerda juntos qué había.

Precauciones

- Usa objetos comunes y seguros.
- Da tiempo suficiente para observar.
- Acepta ayuda entre compañeros.

Materiales

- Bandeja
- Varios objetos cotidianos
- Paño para cubrir

Paso a paso



1. Coloca varios objetos en la bandeja.
2. Deja que el grupo la observa un momento.
3. Cubre la bandeja con un paño.
4. El grupo nombra juntos los objetos que recuerda.
5. Destapa la bandeja y comparen.

Consejo del coordinador: Recordar en grupo alivia la presión individual; celebra cada objeto que aparece en la memoria com

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Baile de los recuerdos



Objetivo

Disfrutar del movimiento y la memoria bailando sentados canciones que marcaron su vida.

Indicaciones

- Pregunta qué canciones marcaron su juventud.
- Reproduce una de ellas.
- Muévanse suave al ritmo sentados.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Mantén el volumen agradable.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

- Selección de canciones queridas
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Pregunta qué canción marcó su juventud.
2. Reproduce una de las elegidas.
3. Muévanse suave con brazos y hombros.
4. Comenten qué recuerdo trae esa canción.
5. Elijan juntos la siguiente canción.

Consejo del coordinador: Dejar que ellos elijan la música les da protagonismo; cada canción abre una puerta a su historia.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Torre cooperativa de vasos



Objetivo

Fomentar la cooperación y la coordinación armando una torre de vasos entre varios.

Indicaciones

- Reparte vasos plásticos livianos.
- Cada persona coloca uno por turno.
- Construyan la torre entre todos.

Precauciones

- Usa vasos plásticos livianos.
- Coloca la base en una mesa firme y cercana.
- Permite colocar sentado sin estirarse de más.

Materiales

- Vasos plásticos livianos.

Paso a paso



1. Reparte vasos livianos al grupo.
2. Coloca el primer vaso en la base.
3. Cada persona añade un vaso por turno.
4. Observen crecer la torre entre todos.
5. Festejen la torre terminada del grupo.

Consejo del coordinador:
Si la torre cae, tómenlo con humor y empiecen de nuevo; el juego está en construir juntos.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Ovillo que rueda con historias



Objetivo

Compartir recuerdos ligados al tejido y las labores mientras un ovillo circula por el grupo.

Indicaciones

- Pasa un ovillo de lana por el círculo.
- Quien lo recibe cuenta un recuerdo de labores.
- El grupo escucha con interés.

Precauciones

- Pasa el ovillo con suavidad.
- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da tiempo a cada recuerdo.

Materiales



Ovillo de lana.

Paso a paso



1. Muestra el ovillo y comparte un recuerdo tuyo.
2. Pasa el ovillo a otra persona.
3. Esa persona cuenta un recuerdo de labores.
4. Continúa el paso por el círculo.
5. Cierra agradeciendo las historias del grupo.

Consejo del coordinador: El tejido y las labores guardan recuerdos entrañables; deja que cada ovillo despierte una historia

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Reloj de las emociones



Objetivo

Favorecer la expresión emocional compartiendo cómo se siente cada uno con el grupo.

Indicaciones

- Muestra imágenes de emociones simples.
- Cada persona señala cómo se siente hoy.
- Comparte quien lo desee el motivo.

Precauciones

- Respeta a quien no quiera explicar.
- Acepta todas las emociones sin juzgar.
- Mantén un clima seguro y cálido.

Materiales



Tarjetas con caras de emociones.

Paso a paso



1. Muestra las tarjetas de emociones al grupo.
2. Cada persona elige cómo se siente hoy.
3. Invita a compartir el motivo si lo desea.
4. Escuchen con respeto cada aporte.
5. Cierra agradeciendo la sinceridad del grupo.

Consejo del coordinador: Nombrar lo que sentimos alivia; ofrece siempre la opción de solo señalar sin dar explicaciones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Cantar por colores



Objetivo

Estimular la memoria musical recordando canciones que mencionen distintos colores.

Indicaciones

- Nombra un color.
- El grupo recuerda canciones que lo mencionen.
- Canten juntos un fragmento.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Da tiempo para recordar.
- Acepta fragmentos incompletos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra un color al grupo.
2. Piensen juntos canciones con ese color.
3. Canten un fragmento de la que recuerden.
4. Comenten dónde la escuchaban.
5. Continúa con otro color.

Consejo del coordinador: Los disparadores como los colores facilitan recordar canciones; canta con ellos para animar la ronda.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Carrera de relevos con globo



Objetivo

Promover la cooperación por equipos pasando un globo de mano en mano hasta el final de la fila.

Indicaciones

- Forma filas por equipos.
- Pasen el globo de persona a persona.
- Gana el equipo que lo lleva al final.

Precauciones

- Usa globos suaves y bien inflados.
- Mantén el pase sentado y tranquilo.
- Evita movimientos bruscos.

Materiales

Globos.

Paso a paso



1. Forma filas de sillas por equipos.
2. Entrega un globo al primero de cada fila.
3. Pasen el globo de mano en mano.
4. El último levanta el globo al terminar.
5. Festejen la participación de cada equipo.

Consejo del coordinador: El relevo suave activa la coordinación; recuérdales que lo importante es cooperar, no la velocidad.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de gustos y aficiones



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo compartiendo gustos y aficiones dentro del grupo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar.
- Valora todos los gustos por igual.
- Da turnos equitativos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno comparte una afición.
- Busquen quién comparte gustos parecidos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú una afición tuya.
3. Cada persona nombra algo que le gusta hacer.
4. Busquen quiénes comparten aficiones.
5. Cierra invitando a conversar entre afines.

Consejo del coordinador:
Descubrir gustos comunes crea amistades; anima a quienes coinciden a seguir charlando después.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Adivina la película o novela



Objetivo

Activar la memoria y la conversación adivinando películas o novelas clásicas por sus pistas.

Indicaciones

- Da pistas de una película o novela conocida.
- El grupo adivina de cuál se trata.
- Comenten qué recuerdan de ella.

Precauciones

- Elige títulos muy conocidos.
- Da varias pistas sencillas.
- Evita la presión por acertar.

Materiales

Lista de películas y novelas clásicas.

Paso a paso



1. Piensa en una película o novela clásica.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. El grupo propone títulos por turnos.
4. Suma pistas hasta que acierten.
5. Comenten qué recuerdan de esa historia.

Consejo del coordinador: Los clásicos de su época despiertan largas charlas; deja tiempo para las anécdotas que surjan.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Círculo de aplausos rítmicos



Objetivo

Estimular la coordinación grupal creando secuencias de aplausos que crecen poco a poco.

Indicaciones

- Empieza con un solo aplauso.
- Suma un aplauso en cada vuelta.
- El grupo mantiene el conteo unido.

Precauciones

- Mantén aplausos suaves.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las manos.
- Ajusta la velocidad al grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

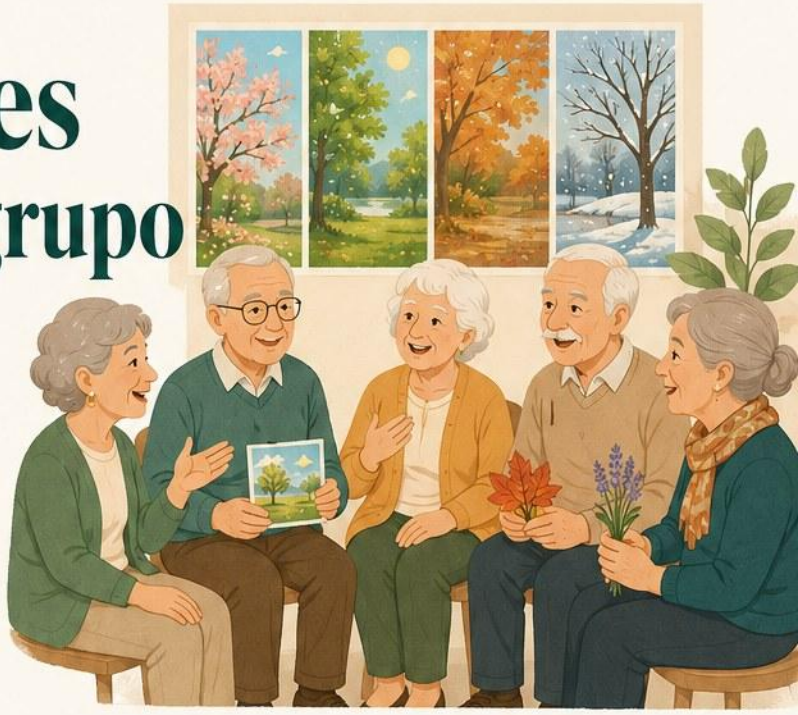


1. Sienta al grupo en círculo.
2. Da un aplauso y que el grupo lo repite.
3. Suma un aplauso en cada ronda.
4. Mantengan juntos el número de aplausos.
5. Cierra bajando de a un aplauso hasta el silencio.

Consejo del coordinador: Contar aplausos juntos concentra y divierte; sube el número solo cuando el grupo se sienta seguro.

PLENI ACTIVA

Estaciones del año en grupo



Objetivo

Estimular la conversación y los sentidos asociando cada estación con recuerdos y elementos.

Indicaciones

- Nombra una estación del año.
- Comenten qué la caracteriza.
- Compartan un recuerdo ligado a ella.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da turnos equitativos.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

Imágenes o elementos de cada estación opcional.

Paso a paso

1. Nombra una estación del año.
2. Pregunta qué la caracteriza para el grupo.
3. Compartan recuerdos ligados a esa época.
4. Muestren elementos típicos si los tienen.
5. Continúa con las demás estaciones.

Consejo del coordinador: Ligar cada estación a sus sabores y recuerdos hace la charla más rica; usa objetos si puedes.

Nivel: Grupal

Pasa el objeto imaginario



Objetivo

Fomentar la creatividad y la risa pasando un objeto imaginario que cambia de forma.

Indicaciones

- Simula sostener un objeto imaginario.
- Pásalo a tu vecino que lo transforma.
- Cada uno lo cambia por otro objeto.

Precauciones

- Usa gestos suaves y sentados.
- Acepta todas las ideas con humor.
- Respeta el turno de cada uno.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Simula sostener un objeto imaginario.
2. Muestra con gestos qué es y cómo se usa.
3. Pásalo a tu vecino.
4. Esa persona lo transforma en otro objeto.
5. Continúa el paso por el círculo.

Consejo del coordinador:
Anima a exagerar los gestos con humor; la imaginación compartida provoca las mejores carcajadas.

Nivel: Grupal

Bingo musical



Objetivo

Combinar música y atención marcando canciones conocidas en un cartón mientras suenan.

Indicaciones

- Reparte cartones con títulos de canciones.
- Reproduce fragmentos de esas canciones.
- Marquen la canción que reconozcan.

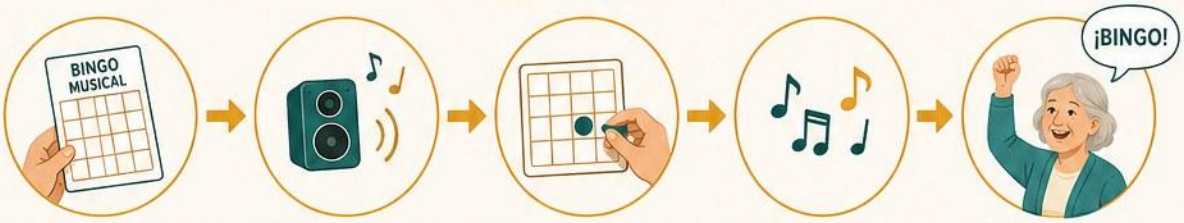
Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Elige canciones muy conocidas.
- Ayuda a leer o marcar a quien lo necesite.

Materiales

- Cartones con títulos de canciones
- Fichas para marcar
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Reparte los cartones de bingo musical.
2. Reproduce un fragmento de una canción.
3. Marquen el título si lo tienen en el cartón.
4. Continúa con más fragmentos.
5. Canta bingo quien complete su cartón.

Consejo del coordinador:
Adapta la lectura con letra grande; el bingo musical une el placer de la música con la atención.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de talentos escondidos



Objetivo

Valorar a cada integrante compartiendo un talento o habilidad que sepa hacer.

Indicaciones

- Invita a compartir un talento o habilidad.
- El grupo escucha y aplaude.
- Anima a mostrarlo si es posible y seguro..

Precauciones

- No obligues a demostrar nada.
- Valora cada talento por igual.
- Cuida la seguridad si hay demostración..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Invita a cada persona a nombrar un talento.
2. Escuchen con interés cada aporte.
3. Aplaudan cada habilidad compartida.
4. Anima a mostrarla si es posible y seguro.
5. Cierra celebrando los talentos del grupo.

Consejo del coordinador:
Todos tienen algo que aportar; descubrir talentos ocultos sub
autoestima y une al grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Circuito de posta con pelota entre rodillas



Objetivo

Fomentar la coordinación y la risa pasando una pelota sostenida entre las rodillas por turnos.

Indicaciones

- Sostén una pelota entre las rodillas.
- Pásala a tu vecino sin usar las manos.
- Continúen por la fila.

Precauciones

- Usa una pelota liviana y blanda.
- Permite ayudarse con las manos si hace falta.
- Mantén el ritmo tranquilo y seguro.

Materiales

- Pelota liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la pelota entre las rodillas.
2. Acércala a tu vecino sin usar las manos.
3. La pareja la toma entre sus rodillas.
4. Continúen el paso por la fila.
5. Festejen al llegar al final.

Consejo del coordinador: Permite usar las manos si cuesta; el reto liviano genera risas sin exigir demasiado esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Nube de palabras del grupo



Objetivo

Fortalecer la identidad grupal reuniendo palabras que describan al grupo en una hoja común.

Indicaciones

- Coloca un papel grande a la vista.
- Cada persona aporta una palabra positiva.
- Escríbanla formando una nube..

Precauciones

- Orienta hacia palabras positivas.
- Ayuda a escribir a quien lo necesite.
- Ubica el papel a altura cómoda.

Materiales

- Papel grande
- Marcadores

Paso a paso



1. Coloca un papel grande a la vista de todos.
2. Pide una palabra positiva sobre el grupo.
3. Escribe cada palabra formando una nube.
4. Continúa hasta que todos aporten.
5. Lean juntos la nube de palabras final.

Consejo del coordinador:
Deja la nube a la vista los días siguientes; recordar cómo se ven a sí mismos fortalece al grupo.

PLENI ACTIVA

Adivina el refrán mimado



Objetivo

Combinar mímica y memoria cultural representando refranes para que el grupo los adivine.

Indicaciones

- Un voluntario representa un refrán con gestos.
- El grupo intenta adivinarlo.
- Comenten su significado al acertar.

Precauciones

- Permite representar sentado.
- No obligues a pasar al frente.
- Elige refranes muy conocidos.

Materiales

- Lista de refranes populares.

Paso a paso



1. Elige un voluntario y muéstrale un refrán.
2. Lo representa con gestos, sin hablar.
3. El grupo propone refranes por turnos.
4. Confirma cuando alguien acierta.
5. Comenten juntos el significado del refrán.

Consejo del coordinador: Une el humor de la mímica con la sabiduría de los refranes; el grupo se ríe y recuerda a la vez.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la lana viajera



Objetivo

Estimular la atención y la interacción pasando un ovillo mientras suena la música.

Indicaciones

- Pasa un ovillo mientras suena la música.
- Al parar, quien lo tiene responde una pregunta.
- Continúen al volver la música.

Precauciones

- Pasa el ovillo con suavidad.
- Permite pasar el turno si prefiere.
- Mantén el volumen agradable.

Materiales

- Ovillo de lana
- Parlante o reproductor

Paso a paso

1. Pon música y pasa el ovillo por el círculo.
2. Detén la música de repente.
3. Quien tiene el ovillo responde una pregunta simple.
4. Vuelve la música y sigan el paso.
5. Cierra cuando todos hayan participado.

Consejo del coordinador: Prepara preguntas alegres sobre recuerdos y gustos; la sorpresa de la pausa mantiene la atención.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Coro por turnos



Objetivo

Fomentar la escucha y la coordinación cantando una canción donde cada fila entra por turno.

Precauciones

- Elige canciones lentas y conocidas.
- No exijas afinación.
- Mantén el volumen agradable.

Indicaciones

- Divide el grupo en filas.
- Cada fila canta un verso por turno.
- Todos se unen en el coro final.

Materiales

- Letra de una canción conocida.

Paso a paso



1. Divide el grupo en filas con las sillas.
2. Asigna un verso a cada fila.
3. Repasen la canción una vez.
4. Dirige la entrada de cada fila por turno.
5. Únanse todos en el coro final.

Consejo del coordinador:
Cantar por turnos exige atención y premia con un coro final vibrante; dirige con gestos claros.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Detective de cambios



Objetivo

Estimular la observación grupal notando un pequeño cambio en un compañero o en la sala.

Indicaciones

- Un voluntario cambia algo pequeño en sí mismo.
- El grupo observa antes y después.
- Adivinan qué cambió.

Precauciones

- Usa cambios sencillos y visibles.
- Respeta a quien no quiera participar.
- Mantén un clima amable.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un voluntario para hacer un cambio.
2. El grupo lo observa un momento.
3. El voluntario se da vuelta y cambia algo pequeño.
4. El grupo adivina qué cambió.
5. Cambia de voluntario para repetir.

Consejo del coordinador: Empieza con cambios muy visibles; el éxito temprano anima al grupo a afinar la observación.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Fiesta de disfraces con accesorios



Objetivo

Estimular la alegría y la expresión probando sombreros y accesorios divertidos en grupo.

Indicaciones

- Ofrece sombreros y accesorios variados.
- Cada persona elige uno y lo luce.
- Comenten y rían juntos.

Precauciones

- Usa accesorios limpios y livianos.
- Ayuda a colocarlos a quien lo necesite.
- Respeta a quien prefiera solo mirar.

Materiales

- Sombreros y accesorios variados
- Espejo

Paso a paso



1. Muestra la caja de sombreros y accesorios.
2. Cada persona elige uno y se lo prueba.
3. Miren juntos en el espejo.
4. Comenten y rían con cada elección.
5. Tómense una foto grupal si lo desean.

Consejo del coordinador: Los accesorios divertidos desinhiben; ten un espejo a mano para multiplicar las risas del grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Rueda de me gusta y no me gusta



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo compartiendo algo que le gusta y algo que no a cada uno.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice algo que le gusta y algo que no.
- El grupo escucha con respeto..

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar.
- Acepta todas las respuestas sin juzgar.
- Da turnos equitativos..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. **Forma un círculo** con el grupo.
2. **Comparte tú algo que te gusta y** algo que no.
3. **Cada persona hace lo mismo** por turno.
4. **Busquen coincidencias** divertidas.
5. **Cierra comentando** lo que descubrieron.

Consejo del coordinador:

Las coincidencias en gustos generan complicidad; resáltalas para que el grupo se sienta más unido.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Trivia de banderas y países



Objetivo

Estimular la memoria y la conversación reconociendo banderas y países por equipos.

Indicaciones

- Muestra una bandera conocida.
- Los equipos adivinan el país.
- Comenten qué saben de ese lugar.

Precauciones

- Elige países muy conocidos.
- Da tiempo para pensar.
- Evita la presión por acertar rápido.

Materiales

Imágenes de banderas conocidas.

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas.
2. Muestra una bandera conocida.
3. Los equipos adivinan el país.
4. Suma puntos y comenten sobre ese lugar.
5. Continúa con nuevas banderas.

Consejo del coordinador:
Aprovecha para preguntar quién viajó o tiene familia allí; las banderas abren charlas inesperadas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Cadena de movimientos



Objetivo

Estimular la memoria y la coordinación repitiendo y sumando movimientos suaves en cadena.

Indicaciones

- El primero hace un movimiento suave.
- El siguiente lo repite y suma otro.
- La cadena crece por el círculo.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Ayuda a recordar la secuencia.
- Ajusta la cantidad al grupo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Sienta al grupo en círculo.
2. Haz un movimiento suave para empezar.
3. El siguiente lo repite y añade otro.
4. La cadena de movimientos va creciendo.
5. Aplaudan la secuencia lograda entre todos.

Consejo del coordinador:
Ayuda al grupo a recordar la secuencia en voz alta; el logro compartido supera cualquier olvido.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Mercado de la memoria



Objetivo

Activar la memoria y la charla recordando entre todos cómo eran los mercados y almacenes de antes.

Indicaciones

- Propón el tema del almacén de barrio.
- Cada uno aporta un recuerdo.
- Comenten qué se compraba y cómo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da turnos equitativos.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales



Objetos o imágenes de antaño opcional.

Paso a paso

1. 

Propón recordar el almacén de barrio.

2. 

Pregunta qué se compraba allí.

3. 
Cada persona aporta un recuerdo.

4. 

Comenten cómo eran los precios y envases.

5. 

Cierra comparando con las tiendas de hoy.

Consejo del coordinador: Los recuerdos de compras cotidianas fluyen fácil; deja que el grupo reviva sonidos, olores y precios.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

El eco de nombres



Objetivo

Reforzar la memoria de nombres repitiendo en grupo el nombre de cada participante como un eco.

Indicaciones

- Cada persona dice su nombre.
- El grupo lo repite como un eco.
- Continúen por el círculo.

Precauciones

- Mantén un volumen agradable.
- Da tiempo a cada persona.
- Respeta a quien hable bajo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di tu nombre en voz clara.
3. El grupo lo repite como un eco.
4. Continúa con cada persona.
5. Cierra repitiendo juntos algunos nombres.

Consejo del coordinador: Repetir en voz alta fija los nombres; ideal para los primeros encuentros de un grupo nuevo.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Concierto de vasos



Objetivo

Fomentar el ritmo y la coordinación creando sonidos con vasos sobre la mesa en grupo.

Indicaciones

- Reparte un vaso a cada persona.
- Marca un ritmo simple golpeando la mesa.
- El grupo lo repite con sus vasos.

Precauciones

- Usa vasos plásticos livianos.
- Mantén golpes suaves.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales

- Vasos plásticos livianos.

Paso a paso



1. Reparte un vaso a cada participante.
2. Marca un ritmo simple con el vaso.
3. El grupo lo repite sobre la mesa.
4. Sumen pasos poco a poco.
5. Cierren con un ritmo final todos juntos.

Consejo del coordinador: Empieza con dos golpes muy simples; el ritmo de vasos concentra y da una gran sensación de logro.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de piropos amables



Objetivo

Fomentar el aprecio mutuo dedicando un cumplido amable al compañero de al lado.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dedica un cumplido amable a su vecino.
- El grupo acompaña con alegría.

Precauciones

- Orienta hacia cumplidos respetuosos.
- Ayuda a quien no encuentre palabras.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Dedica un cumplido amable a tu vecino.
3. Cada persona hace lo mismo con quien tiene al lado.
4. Acompañen con una sonrisa.
5. Cierra agradeciendo los cumplidos del grupo.

Consejo del coordinador: Recibir un cumplido sincero alegra el día; guía hacia comentarios sobre cualidades, no solo apariencia.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Adivina la década



Objetivo

Activar la memoria histórica ubicando canciones, modas o hechos en su década correspondiente.

Indicaciones

- Muestra una foto o pon una canción de época.
- El grupo adivina la década.
- Comenten qué recuerdan de esos años.

Precauciones

- Elige épocas que hayan vivido.
- Da varias pistas.
- Evita la presión por acertar.

Materiales

Fotos o canciones de distintas décadas.

Paso a paso

1. Muestra una imagen o pon una canción antigua.
2. El grupo adivina de qué década es.
3. Comenten qué pasaba en esos años.
4. Compartan un recuerdo personal de la época.
5. Continúa con otra década.

Consejo del coordinador: Viajar por décadas despierta muchos recuerdos; deja tiempo amplio para las historias que surjan.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Tejemos una historia con imágenes



Objetivo

Fomentar la creatividad grupal armando una historia a partir de imágenes que van apareciendo.

Precauciones

- Usa imágenes claras y grandes.
- Acepta todas las ideas.
- Da turnos para aportar.

Indicaciones

- Muestra una imagen al grupo.
- Comiencen una historia con esa imagen.
- Suma imágenes para continuar el relato.

Materiales

Tarjetas con imágenes variadas.

Paso a paso



1. Muestra la primera imagen al grupo.
2. Comiencen juntos una historia con ella.
3. Saca una nueva imagen para continuar.
4. Cada persona aporta una parte del relato.
5. Cierren la historia con la última imagen.

Consejo del coordinador: Las imágenes disparan la imaginación; elige fotos variadas para que la historia toma giros divertidos.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Juego de las parejas de objetos



Objetivo

Estimular la asociación y la interacción buscando al compañero que tiene el objeto que combina.

Indicaciones

- Reparte objetos que forman parejas.
- Cada uno busca a quien tiene su par.
- Se juntan y comentan la relación.

Precauciones

- Usa objetos livianos y seguros.
- Facilita la búsqueda a quienes se mueven poco.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

Objetos que forman parejas lógicas.

Paso a paso

1. Reparte un objeto a cada persona.
2. Explica que cada objeto tiene su par.
3. Busquen entre todos a su pareja.
4. Al juntarse, expliquen por qué combinan.
5. Comenten las parejas ante el grupo.

Consejo del coordinador: Usa pares con sentido, como aguja y asociarlos genera charla y facilita el encuentro entre personas.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de aplausos por logros



Objetivo

Reforzar la autoestima compartiendo un pequeño logro reciente que el grupo celebra.

Indicaciones

- Cada persona cuenta un logro reciente.
- El grupo lo celebra con un aplauso.
- Anima a valorar los logros pequeños.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Valora todos los logros por igual.
- Respeta a quien prefiera pasar.
- Mantén un clima positivo.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú un logro reciente pequeño.
3. Cada persona cuenta el suyo por turno.
4. El grupo aplaude cada logro.
5. Cierra celebrando los logros del grupo.

Consejo del coordinador:
Recuerda que levantarse cada día ya es un logro; valorar lo pequeño llena de ánimo al grupo.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Baile de la escoba musical



Objetivo

Disfrutar de la música y la coordinación pasando un objeto al ritmo hasta que la música pare.

Indicaciones

- Pasen un objeto liviano al ritmo.
- Al parar la música, quien lo tiene elige una acción.
- Continúen con la música.

Precauciones

- Usa un objeto liviano y blando.
- Propón acciones suaves y sentadas.
- Mantén el volumen agradable.

Materiales



Objeto liviano para pasar



Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Pon música y pasen el objeto por el círculo.
2. Detén la música sin aviso.
3. Quien tiene el objeto elige una acción suave.
4. El grupo la hace junto con humor.
5. Vuelve la música y continúen.

Consejo del coordinador: Prepara acciones alegres y suaves, como saludar o cantar; la sorpresa mantiene la energía alta.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Rincón de la conversación temática



Objetivo

Fomentar el diálogo profundo conversando en grupo sobre un tema de interés común.

Indicaciones

- Propón un tema cercano, como los viajes.
- Cada persona comparte su experiencia.
- El grupo dialoga con respeto.

Precauciones

- Elige temas amables y cercanos.
- Da turnos para que todos hablen.
- Evita temas que generen conflicto.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Propón un tema de interés común.
2. Comparte tú una experiencia breve.
3. Invita a cada persona a aportar la suya.
4. Modera para que todos participen.
5. Cierra resumiendo las ideas del grupo.

Consejo del coordinador: Un buen tema abre conversaciones ricas; escucha y da lugar a las voces más calladas del grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Tela grande de colores



Objetivo

Fomentar la coordinación y la alegría moviendo una tela grande de colores entre todos.

Indicaciones

- Sujeten una tela grande entre todos.
- Muévanla arriba y abajo suavemente.
- Coordinen los movimientos.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves.
- Cuida hombros y muñecas al sujetar.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales



Tela o sábana grande de colores.

Paso a paso



1. Repartan los bordes de la tela entre todos.
2. Muévanla suave hacia arriba y abajo.
3. Coordinen el ritmo entre el grupo.
4. Prueben ondas suaves de un lado a otro.
5. Cierren bajando la tela despacio juntos.

Consejo del coordinador: El movimiento coordinado de la tela relaja y une; mantén el ritmo suave para cuidar los hombros.

PLENI ACTIVA

Quién es quién del grupo



Objetivo

Reforzar el conocimiento mutuo adivinando a qué integrante corresponde una pista compartida.

Indicaciones

- Reúne pistas anónimas de cada persona.
- Lee una pista en voz alta.
- El grupo adivina de quién se trata.

Precauciones

- Usa pistas amables y positivas.
- Respeta lo que cada uno quiera compartir.
- Mantén un clima de respeto.

Materiales

Tarjetas con pistas de cada persona.

Paso a paso

1. Pide a cada uno una pista sobre sí mismo.
2. Reúne las pistas de forma anónima.
3. Lee una pista en voz alta.
4. El grupo adivina de quién es.
5. Confirma y continúa con otra pista.

Consejo del coordinador: Reúne pistas positivas y curiosas; descubrir detalles de cada uno acerca mucho a un grupo nuevo.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la respiración compartida



Objetivo

Generar calma y unión respirando juntos de forma pausada al cerrar una actividad grupal.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo cómodo.
- Guía una respiración lenta en conjunto.
- Mantengan el ritmo unidos.

Precauciones

- Respeta el ritmo de cada persona.
- No fuerces respiraciones profundas.
- Detente si alguien se marea.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Sienta al grupo en círculo cómodo.
2. Invita a apoyar las manos sobre las piernas.
3. Guía una inhalación lenta por la nariz.
4. Suelten el aire despacio todos juntos.
5. Repitan unas veces y abran los ojos con calma.

Consejo del coordinador:
Respirar en grupo transmite serenidad; úsalo para cerrar encuentros y dejar a todos en calma.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

El barco cooperativo



Objetivo

Fomentar la cooperación resolviendo entre todos un desafío imaginario que requiere ayuda mutua.

Materiales

No requiere materiales.

Indicaciones

- Plantea una situación imaginaria de equipo.
- El grupo propone cómo resolverla juntos.
- Valoren cada idea aportada.

Precauciones

- Mantén el desafío liviano y positivo.
- Da lugar a todas las voces.
- Evita generar angustia.

Paso a paso



1. Plantea una situación imaginaria de grupo.
2. Explica que deben resolverla juntos.
3. Cada persona aporta una idea.
4. Combinen las ideas en un plan común.
5. Cierra celebrando la cooperación del grupo.

Consejo del coordinador: El objetivo no es la solución perfecta, sino cooperar... valora cada aporte para que todos se sientan útiles.

Nivel: Grupal

Concurso de caras y gestos



Objetivo

Estimular la expresión y la risa imitando distintas emociones con el rostro en grupo.

Indicaciones

- Nombra una emoción.
- Todos la representan con el rostro.
- Comenten y rían juntos.

Precauciones

- Usa gestos suaves.
- Respeta a quien prefiera solo mirar.
- Mantén un clima amable.

Materiales

Tarjetas con emociones opcional.

Paso a paso



1. Nombra una emoción, como alegría.
2. Todos la representan con la cara.
3. Miren las expresiones de los demás.
4. Comenten y rían con los gestos.
5. Continúa con otra emoción.

Consejo del coordinador:
Reconocer y expresar emociones con humor relaja el ambiente y ayuda a leer los gestos de los demás.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la fruta preferida



Objetivo

Facilitar la presentación y la memoria diciendo el nombre y una fruta que empiece igual.

Indicaciones

- Cada persona dice su nombre y una fruta.
- Busca que la fruta empiece con su inicial.
- El grupo repite nombre y fruta.

Precauciones

- Ayuda a quien no encuentre una fruta.
- Acepta cualquier alimento si cuesta.
- Da tiempo a cada persona.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di tu nombre y una fruta con tu inicial.
3. El grupo repite tu nombre y tu fruta.
4. Continúa con cada persona.
5. Cierra recordando juntos algunas parejas.

Consejo del coordinador: Asociar el nombre a una fruta lo vuelve más fácil de recordar y aporta un toca divertido.

96

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Puzzle gigante en equipo



Objetivo

Fomentar la cooperación y la concentración armando entre todos un rompecabezas de piezas grandes.

Indicaciones

- Coloca las piezas grandes sobre la mesa.
- Cada persona coloca las que reconozca.
- Armen la imagen entre todos.

Precauciones

- Usa piezas grandes y fáciles de sujetar.
- Ubica la mesa a altura cómoda.
- Permite participar sin apuro.

Materiales

Rompecabezas de piezas grandes.

Paso a paso



1. Reparte las piezas grandes sobre la mesa.
2. Observen juntos la imagen a armar.
3. Cada persona coloca las piezas que reconoce.
4. Ayúdense entre todos con las difíciles.
5. Celebren la imagen completa del grupo.

Consejo del coordinador:
Elige una imagen conocida y piezas grandes; armar juntos algo concreto da una gran satisfacción compartida.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Ronda de anécdotas divertidas



Objetivo

Generar alegría y vínculo compartiendo anécdotas graciosas de la propia vida.

Indicaciones

- Invita a contar una anécdota divertida.
- El grupo escucha y ríe.
- Anima a que otros continúen.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Mantén un clima de respeto.
- Da turnos amplios.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cálido con el grupo.
2. Comparte tú una anécdota divertida breve.
3. Invita a otros a contar la suya.
4. Rían y comenten cada historia.
5. Cierra agradeciendo las anécdotas del grupo.

Consejo del coordinador: Las anécdotas graciosas unen y alivian; una buena risa compartida vale más que cualquier ejerci

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Semáforo de colores en grupo



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación respondiendo con movimientos suaves a cada color.

Indicaciones

- Asigna un movimiento suave a cada color.
- Muestra un color al grupo.
- Todos hacen el movimiento correspondiente.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Da tiempo para reaccionar.
- Ayuda a quien confunda los colores.

Materiales

- Tarjetas de colores.



Paso a paso



1. Asigna un movimiento suave a cada color.
2. Repasen juntos qué hace cada color.
3. Muestra una tarjeta de color.
4. Todos hacen el movimiento del color.
5. Aumenta el ritmo poco a poco con humor.

Consejo del coordinador: Empieza lento para que aprendan las señales; la coordinación del grupo mejora con la práctica alegre.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

El regalo imaginario



Objetivo

Fortalecer el aprecio mutuo regalando de forma imaginaria algo lindo al compañero de al lado.

Indicaciones

- Cada persona regala algo
- imaginario a su vecino.
- Explica por qué se lo regala.
- El vecino agradece.

Precauciones

- Orienta hacia regalos positivos.
- Ayuda a quien no tenga ideas.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Regala algo imaginario a tu vecino.
3. Explica por qué se lo regalas.
4. El vecino lo agradece y regala al siguiente.
5. Continúa el regalo por el círculo.

Consejo del coordinador: Regalar salud, risas o compañía conmueve al grupo; la intención vale más que el objeto imaginado.

PLENI ACTIVA

TOMO 5

ACTIVIDADES COGNITIVAS

Memoria, atención, lenguaje y funciones ejecutivas



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Nombrar objetos por categoría



Objetivo

Estimular el acceso léxico y la organización semántica evocando palabras dentro de una categoría dada.

Indicaciones

- Elige categorías familiares y cotidianas para la persona.
- Comienza con categorías amplias y luego más específicas.
- Acepta cualquier respuesta válida sin exigir cantidad.

Precauciones

- No apures ni completes las palabras por la persona.
- Adapta la dificultad según la fluidez observada.
- No corrijas con dureza los errores de denominación.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Elige una categoría, por ejemplo frutas o animales.
2. Pide a la persona que nombre todos los que recuerde.
3. Anota mentalmente las palabras evocadas para dar seguimiento.
4. Si se detiene, ofrece una pista semántica suave.
5. Cierra reconociendo el esfuerzo y cambia de categoría.

Consejo del terapeuta:
Refuerza cada aporte con calma para mantener la motivación.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Evocar palabras que empiezan con una letra



Objetivo

Trabajar la fluidez verbal fonológica mediante la búsqueda de palabras con una inicial determinada.

Indicaciones

- Elige letras frecuentes como M, P o C.
- Da un tiempo prudente para pensar cada palabra.
- Permite palabras de uso cotidiano y nombres comunes.

Precauciones

- No presiones con cronómetros visibles que generen ansiedad.
- Adapta la letra si resulta demasiado dificil.
- No descalifiques respuestas parcialmente correctas.

Materiales

- Papel
- Lápiz

Paso a paso



1. Indica la letra elegida en voz alta.
2. Pide que diga palabras que empiecen con esa letra.
3. Anota las palabras evocadas en una lista.
4. Ofrece una pista si la persona se bloquea.
5. Lee la lista final juntos y celebra el resultado.

Consejo del terapeuta: Empieza con letras fáciles para generar confianza desde el inicio.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Ordenar una secuencia de pasos



Objetivo

Fortalecer la planificación y el razonamiento secuencial ordenando las etapas de una tarea.

Indicaciones

- Elige actividades conocidas como preparar un té.
- Presenta pocos pasos al principio y aumenta gradualmente.
- Verbaliza junto a la persona el orden lógico.

Precauciones

- No apures la reflexión sobre cada paso.
- Adapta el número de pasos a la capacidad actual.
- No corrijas con dureza si invierte el orden.

Materiales

Tarjetas con imágenes de pasos.

Paso a paso



1. Muestra las tarjetas desordenadas sobre la mesa.
2. Explica cuál es la actividad completa a ordenar.
3. Pide que coloque las tarjetas en orden lógico.
4. Acompaña con preguntas sobre qué va antes y después.
5. Repasen juntos la secuencia final en voz alta.

Consejo del terapeuta: Relaciona la secuencia con rutinas reales de la persona.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Reconocer sonidos cotidianos



Objetivo

Estimular la atención auditiva y las gnosias reconociendo sonidos del entorno diario.

Indicaciones

- Elige sonidos claros y familiares.
- Reproduce cada sonido de forma aislada.
- Da tiempo para identificar antes de dar la respuesta.

Precauciones

- Controla el volumen para no incomodar.
- Adapta la dificultad usando sonidos más evidentes.
- No corrijas de forma tajante los errores.

Materiales

- Grabaciones de sonidos
- Parlante o teléfono

Paso a paso



1. Prepara varias grabaciones de sonidos cotidianos.
2. Reproduce el primer sonido a un volumen cómodo.
3. Pide que identifique de qué sonido se trata.
4. Confirma la respuesta o da una pista si es necesario.
5. Continúa con los siguientes sonidos de la lista.

Consejo del terapeuta: Comenta luego dónde se escucha cada sonido en la vida diaria.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar una lista de compras



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo y el recuerdo diferido con una lista breve de productos.

Indicaciones

- Comienza con listas cortas de tres a cinco elementos.
- Lee la lista con claridad y sin prisa.
- Permite repasar la lista una segunda vez si hace falta.

Precauciones

- No aumentes la cantidad de golpe.
- Adapta la extensión de la lista al desempeño.
- No muestres decepción ante los olvidos.

Materiales

Papel

Lápiz

Paso a paso



1. Elige una lista breve de productos habituales.
2. Lee la lista en voz alta pausadamente.
3. Conversa unos minutos sobre otro tema como distractor.
4. Pide que recuerde los productos de la lista.
5. Repasen juntos cuáles se recordaron y cuáles no.

Consejo del terapeuta: Sugiere agrupar los productos por tipo para recordarlos mejor.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

Ubicarse en el calendario



Objetivo

Reforzar la orientación temporal identificando día, mes, estación y fechas relevantes.

Indicaciones

- Usa un calendario grande y visible.
- Relaciona la fecha con acontecimientos cercanos.
- Repite la actividad de forma regular en la rutina.

Precauciones

- No expongas a la persona ante errores frente a otros.
- Adapta las preguntas al nivel de orientación.
- No insistas si aparece frustración.

Materiales

Calendario | Lápiz

Paso a paso



1. Coloca el calendario a la vista de la persona.
2. Pregunta por el día de la semana actual.
3. Continúa con el mes y la estación del año.
4. Marca juntos la fecha de hoy en el calendario.
5. Comenten qué evento cercano se aproxima.

Consejo del terapeuta: Vincula la fecha con cumpleaños o fiestas para dar significado.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Cálculo con situaciones de compra



Objetivo

Ejercitar el cálculo mental funcional resolviendo pequeñas operaciones de compra y vuelto.

Indicaciones

- Usa cantidades sencillas y realistas.
- Presenta las operaciones como situaciones cotidianas.
- Permite el uso de billetes de juguete como apoyo.

Precauciones

- No apures la resolución del cálculo.
- Adapta la dificultad de las cifras al nivel.
- No corrijas con dureza los errores aritméticos.

Materiales



Billetes y monedas de juguete





Papel

Paso a paso



1 Plantea una compra sencilla con un precio claro.

2 Pide que calcule cuánto debe pagar.

3 Indica con cuánto dinero paga la persona.

4 Pide que calcule el vuelto correspondiente.

5 Verifiquen juntos el resultado con el dinero de juguete.

Consejo del terapeuta: Relaciona los ejercicios con compras que la persona suele hacer.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Describir una imagen con detalle



Objetivo

Estimular el lenguaje descriptivo y la atención visual detallando los elementos de una lámina.

Indicaciones

- Elige imágenes ricas en detalles y colores.
- Anima a describir personas, objetos y acciones.
- Formula preguntas abiertas que inviten a ampliar.

Precauciones

- No interrumpas la descripción de la persona.
- Adapta la complejidad de la imagen al nivel.
- No corrijas cada detalle de forma insistente.

Materiales

Lámina o fotografía con detalle.

Paso a paso

1 Muestra la imagen y da tiempo para observarla.

2 Pide que describa lo que ve en general.

3 Guía con preguntas sobre colores y acciones.

4 Invita a mencionar detalles pequeños de la escena.

5 Resuman juntos lo que ocurre en la imagen.

Consejo del terapeuta: Elige imágenes ligadas a sus intereses para motivar la descripción.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Asociar refranes con su significado



Objetivo

Trabajar el lenguaje figurado y la memoria semántica completando y explicando refranes populares.

Indicaciones

- Elige refranes muy conocidos de la cultura local.
- Permite que la persona los completa con sus palabras.
- Conversa sobre el sentido de cada refrán.

Precauciones

- No apures la evocación del refrán.
- Adapta la lista si algunos resultan desconocidos.
- No descalifiques interpretaciones distintas.

Materiales

- Lista de refranes.

Paso a paso

1. Di la primera parte de un refrán conocido.
2. Pide que complete la segunda parte.
3. Conversen sobre qué significa ese refrán.
4. Pregunta si recuerda una situación donde aplique.
5. Continúa con otros refranes de la lista.

Consejo del terapeuta: Aprovecha los refranes para evocar recuerdos y anécdotas.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Encontrar diferencias entre dos imágenes



Objetivo

Ejercitar la atención sostenida y la exploración visual detectando diferencias entre dos láminas similares.

Indicaciones

- Comienza con imágenes de pocas diferencias.
- Anima a recorrer la imagen de forma ordenada.
- Da tiempo suficiente para la búsqueda.

Precauciones

- No señales las diferencias antes de tiempo.
- Adapta la cantidad de diferencias al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

- Par de imágenes con diferencias.

Paso a paso



1. Coloca las dos imágenes una junto a la otra.
2. Explica que existen diferencias entre ambas.
3. Pide que las busque una por una.
4. Marca junto a la persona cada diferencia hallada.
5. Cuenten al final cuántas diferencias encontraron.

Consejo del terapeuta: Sugiere mirar por zonas para no perder detalle

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Todos

Reconocer objetos por el tacto



Objetivo

Estimular las gnosias táctiles identificando objetos cotidianos sin ayuda de la vista.

Indicaciones

- Elige objetos seguros y de formas distintas.
- Cubre la vista solo si la persona está cómoda.
- Permite explorar el objeto con las manos sin prisa.

Precauciones

- No uses objetos con puntas o bordes filosos.
- Adapta la actividad si hay pérdida de sensibilidad.
- No fuerces a tapar los ojos si genera inquietud.

Materiales



Bolsa opaca



Objetos cotidianos seguros

Paso a paso



1. Coloca varios objetos dentro de una bolsa opaca.
2. Pide que introduzca la mano sin mirar.
3. Invita a explorar un objeto con el tacto.
4. Pide que adivine de qué objeto se trata.
5. Muestren el objeto para confirmar la respuesta.

Consejo del terapeuta: Empieza con objetos muy conocidos para dar seguridad.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Moderado

Copiar figuras geométricas



Objetivo

Trabajar las praxias visoconstructivas reproduciendo figuras geométricas de dificultad creciente.

Indicaciones

- Comienza con figuras simples como el cuadrado.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.
- Ofrece un modelo claro y bien visible.

Precauciones

- No exijas precisión perfecta en el trazo.
- Adapta el tamaño de las figuras a la visión.
- No corrijas con dureza los trazos imperfectos.

Materiales

- Hojas con figuras modelo
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra una figura geométrica sencilla como modelo.
2. Pide que la observa con atención.
3. Invita a copiarla en el espacio en blanco.
4. Compara juntos el modelo y la copia.
5. Continúa con una figura un poco más compleja.

Consejo del terapeuta: Valora el intento más que la exactitud del resul

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar detalles de un relato



Objetivo

Ejercitar la memoria verbal y la comprensión recordando detalles de una historia breve leída.

Indicaciones

- Elige relatos cortos con pocos personajes.
- Lee con claridad y ritmo pausado.
- Formula preguntas concretas sobre el relato.

Precauciones

- No apures las respuestas a las preguntas.
- Adapta la longitud del relato al nivel.
- No enfatices los detalles olvidados.

Materiales

Relato breve impreso.

Paso a paso



1. Lee en voz alta un relato corto.
2. Comenten brevemente de qué trataba la historia.
3. Formula preguntas sobre los personajes y sucesos.
4. Da tiempo para recordar cada detalle.
5. Repasen juntos el relato completando lo olvidado.

Consejo del terapeuta:
Elige historias con temas que interesen a la persona.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Clasificar objetos por criterios



Objetivo

Estimular la categorización y la flexibilidad cognitiva agrupando objetos según distintos criterios.

Indicaciones

- Comienza con criterios simples como el color.
- Cambia luego a criterios como forma o uso.
- Permite justificar cada agrupación.

Precauciones

- No impongas un único criterio válido.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No corrijas con dureza las clasificaciones.

Materiales

- Objetos variados
- Recipientes o bandejas

Paso a paso

1. Coloca varios objetos variados sobre la mesa.
2. Propón un criterio de clasificación, por ejemplo color.
3. Pide que agrupe los objetos según ese criterio.
4. Cambia el criterio y pide reorganizarlos.
5. Conversen sobre las distintas formas de agrupar.

Consejo del terapeuta:

Muestra que un mismo grupo puede ordenarse de varias maneras

14

Lenguaje

Nivel: Leve

Completar palabras incompletas



Objetivo

Reforzar el acceso léxico completando palabras a las que faltan algunas letras.

Indicaciones

- Elige palabras frecuentes y familiares.
- Deja pistas suficientes con las letras visibles.
- Permite decir la palabra en voz alta.

Precauciones

- No apures la búsqueda de la palabra.
- Adapta la cantidad de letras faltantes.
- No corrijas con dureza los intentos.

Materiales

- Tarjetas con palabras incompletas
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra una palabra con algunas letras faltantes.
2. Pide que descubra de qué palabra se trata.
3. Ofrece una pista de significado si se bloquea.
4. Anota la palabra completa junto a la persona.
5. Continúa con la siguiente tarjeta.

Consejo del terapeuta: Ajusta la cantidad de letras ocultas según su facilidad.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Seguir consignas de dos pasos



Objetivo

Ejercitar la atención y la memoria de trabajo ejecutando instrucciones de dos acciones consecutivas.

Indicaciones

- Formula consignas claras y breves.
- Comienza con dos pasos y aumenta si es posible.
- Repite la consigna si la persona lo solicita.

Precauciones

- No encadenes demasiadas acciones de golpe.
- Adapta la complejidad de las consignas.
- No corrijas con dureza los errores de secuencia.

Materiales



Objetos cotidianos de la mesa.

Paso a paso



1. Coloca varios objetos sencillos sobre la mesa.
2. Da una consigna de dos pasos con claridad.
3. Pide que la repite antes de ejecutarla.
4. Observa cómo realiza ambas acciones.
5. Reconoce el logro y propón otra consigna.

Consejo del terapeuta: Aumenta los pasos solo cuando resuelva con comodidad.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Evocar recuerdos con objetos antiguos



Objetivo

Favorecer la reminiscencia y la memoria autobiográfica a partir de objetos evocadores del pasado.

Indicaciones

- Elige objetos relacionados con su época.
- Invita a compartir recuerdos sin exigir precisión.
- Escucha con interés cada relato.

Precauciones

- No fuerces recuerdos que generen malestar.
- Adapta los objetos a la historia de la persona.
- No corrijas datos del recuerdo con insistencia.

Materiales

- Objetos o fotografías antiguas.

Paso a paso



1. Presenta un objeto antiguo a la persona.
2. Pregunta si lo reconoce y para qué servía.
3. Invita a recordar cuándo lo usaba.
4. Escucha el recuerdo asociado con atención.
5. Comenten juntos cómo era la vida en esa época.

Consejo del terapeuta: Prioriza el placer de recordar por encima de la exactitud.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Identificar la palabra intrusa



Objetivo

Estimular el razonamiento categorial detectando la palabra que no pertenece a un grupo.

Indicaciones

- Usa grupos de palabras con una categoría clara.
- Incluye una palabra ajena bien diferenciada.
- Pide que explique por qué sobra.

Precauciones

- No adelantes cuál es la palabra intrusa.
- Adapta la dificultad del grupo al nivel.
- No descalifiques justificaciones alternativas.

Materiales

- Lista de grupos de palabras.



Paso a paso



1. Lee un grupo de cuatro palabras en voz alta.
2. Pide que identifique la que no encaja.
3. Invita a explicar el motivo de su elección.
4. Confirma la categoría común del resto.
5. Continúa con el siguiente grupo de palabras.

Consejo del terapeuta: Valora el razonamiento aunque la elección sea distinta a la esperada.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Ubicarse en el espacio de la casa



Objetivo

Reforzar la orientación espacial describiendo la distribución de los ambientes del hogar.

Indicaciones

- Parte de ambientes muy conocidos.
- Pide describir la ubicación de cada espacio.
- Relaciona los ambientes con actividades diarias.

Precauciones

- No expongas errores de forma incómoda.
- Adapta las preguntas al nivel de orientación.
- No insistas si aparece confusión.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pregunta cuántos ambientes tiene su hogar.
2. Pide que describa dónde está la cocina.
3. Continúa con otros ambientes de la casa.
4. Invita a explicar cómo ir de uno a otro.
5. Comenten qué actividad hace en cada espacio.

Consejo del terapeuta: Vincula cada ambiente con una rutina para reforzar la ubicación.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Memorizar pares de imágenes



Objetivo

Ejercitar la memoria visual asociando y recordando pares de imágenes relacionadas.

Indicaciones

- Elige pares con relación lógica evidente.
- Presenta pocos pares al comienzo.
- Repite la presentación si es necesario.

Precauciones

- No aumentes la cantidad de pares de golpe.
- Adapta el número de pares al desempeño.
- No enfatices los pares olvidados.

Materiales

- Tarjetas con pares de imágenes.

Paso a paso



1. Muestra varios pares de imágenes relacionadas.
2. Comenta en voz alta la relación de cada par.
3. Retira las tarjetas de la vista.
4. Muestra una imagen y pide recordar su par.
5. Repasen juntos los pares recordados.

Consejo del terapeuta: Usa asociaciones con sentido para facilitar el recuerdo.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Contar hacia atrás desde un número



Objetivo

Estimular la atención y el cálculo mental contando de forma regresiva con distintos intervalos.

Indicaciones

- Comienza contando de uno en uno.
- Avanza a intervalos de dos o de tres.
- Da tiempo para cada resta mental.

Precauciones

- No apures el ritmo del conteo.
- Adapta el intervalo a la facilidad de cálculo.
- No corrijas con dureza los saltos de número.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Elige un número de partida cómodo.
2. Pide que cuente hacia atrás de uno en uno.
3. Propón luego restar de dos en dos.
4. Acompaña con calma cada paso del conteo.
5. Reconoce el esfuerzo al llegar al final.

Consejo del terapeuta:
Aumenta el intervalo solo cuando el conteo sea fluido.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Reconocer rostros conocidos



Objetivo

Favorecer la memoria de personas y la reminiscencia identificando rostros de familiares en fotografías.

Indicaciones

- Usa fotos claras de personas cercanas.
- Invita a nombrar a cada persona.
- Conversa sobre el vínculo con cada una.

Precauciones

- No fuerces el reconocimiento si no aparece.
- Adapta la selección de fotos a la historia personal.
- No transmitas frustración ante los olvidos.

Materiales

Fotografías de familiares.

Paso a paso



1. Muestra una fotografía de una persona cercana.
2. Pregunta si reconoce quién aparece en ella.
3. Invita a decir su nombre y su parentesco.
4. Conversen sobre algún recuerdo con esa persona.
5. Continúa con las siguientes fotografías.

Consejo del terapeuta: Acompaña cada rostro con una anécdota que refuerce el vínculo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Planear una salida paso a paso



Objetivo

Trabajar la planificación anticipando y ordenando los pasos necesarios para una salida cotidiana.

Indicaciones

- Elige una salida sencilla y realista.
- Anima a pensar qué se necesita antes de salir.
- Ayuda a ordenar los pasos de forma lógica.

Precauciones

- No apures la planificación de cada paso.
- Adapta la complejidad de la salida al nivel.
- No corrijas con dureza el orden propuesto.

Materiales

- Papel
- Lápiz

Paso a paso



1. Propón una salida concreta como ir a comprar pan.
2. Pregunta qué necesita llevar consigo.
3. Pide que enumere los pasos desde salir hasta volver.
4. Anoten juntos la lista de pasos en orden.
5. Repasen el plan completo en voz alta.

Consejo del terapeuta: Relaciona la planificación con salidas que la persona realmente hace.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Discriminar colores y tonos



Objetivo

Estimular la atención visual y la discriminación perceptiva agrupando y comparando colores y tonalidades.

Indicaciones

- Usa colores bien diferenciados al inicio.
- Introduce tonos parecidos de forma gradual.
- Nombra los colores junto a la persona.

Precauciones

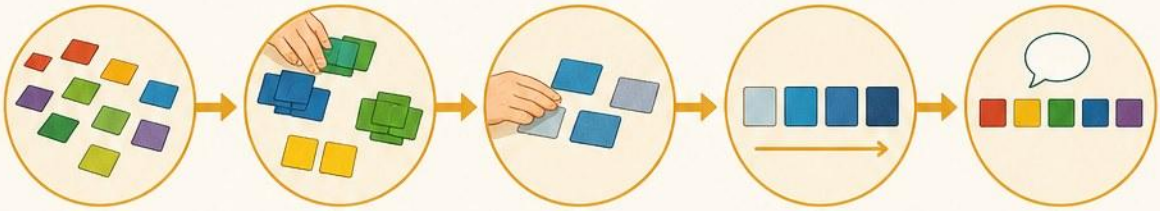
- Ten en cuenta posibles dificultades visuales.
- Adapta la actividad si hay problemas para distinguir colores.
- No corrijas con dureza los emparejamientos.

Materiales



Tarjetas o fichas de colores.

Paso a paso



1. Coloca fichas de distintos colores sobre la mesa.
2. Pide que agrupe las del mismo color.
3. Introduce tonos parecidos del mismo color.
4. Invita a ordenarlos del más claro al más oscuro.
5. Nombren juntos cada color al finalizar.

Consejo del terapeuta: Comienza con colores contrastantes para asegurar el éxito.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Recordar una melodía conocida



Objetivo

Favorecer la memoria musical y la reminiscencia reconociendo y evocando canciones familiares.

Indicaciones

- Elige canciones populares de su juventud.
- Tararea o reproduce fragmentos breves.
- Invita a cantar o seguir el ritmo.

Precauciones

- Cuida el volumen de la reproducción.
- Adapta las canciones a los gustos de la persona.
- No insistas si prefiere solo escuchar.

Materiales

Grabaciones de canciones conocidas.

Paso a paso



1. Reproduce un fragmento de una canción conocida.
2. Pregunta si reconoce la melodía.
3. Invita a decir el título o el intérprete.
4. Anima a cantar o tararear un fragmento.
5. Conversen sobre recuerdos ligados a esa canción.

Consejo del terapeuta: La música familiar suele abrir recuerdos con facilidad.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Formar frases con palabras dadas



Objetivo

Estimular la construcción sintáctica y la fluidez creando frases con palabras propuestas.

Indicaciones

- Ofrece palabras cotidianas y concretas.
- Comienza con una palabra y aumenta la cantidad.
- Acepta frases sencillas y con sentido.

Precauciones

- No apures la construcción de la frase.
- Adapta el número de palabras al nivel.
- No corrijas con dureza la estructura.

Materiales



- Tarjetas con palabras.

Paso a paso



1. Muestra una palabra a la persona.
2. Pide que forme una frase que la incluya.
3. Agrega una segunda palabra para una nueva frase.
4. Invita a combinar ambas palabras en una frase.
5. Repasen juntos las frases construidas.

Consejo del terapeuta: Elige palabras ligadas a su vida diaria para facilitar la tarea.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Todos

Reconocer sabores y olores



Objetivo

Estimular las gnosias olfativas y gustativas identificando aromas y sabores cotidianos.

Indicaciones

- Usa alimentos y aromas seguros y familiares.
- Presenta un estímulo por vez.
- Da tiempo para percibir antes de responder.

Precauciones

- Verifica que no existan alergias alimentarias.
- Adapta la actividad a las restricciones de dieta.
- No fuerces a probar si la persona no desea.

Materiales

- Alimentos aromáticos seguros
- Recipientes pequeños

Paso a paso



1. Prepara aromas conocidos en recipientes.
2. Acerca uno para que lo huela sin verlo.
3. Pide que identifique el aroma.
4. Ofrece un pequeño sabor si es apropiado.
5. Comenten con qué comidas asocia ese aroma.

Consejo del terapeuta: Elige aromas ligados a recuerdos de cocina para enriquecer la actividad.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Resolver adivinanzas sencillas



Objetivo

Ejercitar el razonamiento y el lenguaje deductivo resolviendo adivinanzas populares.

Indicaciones

- Elige adivinanzas conocidas y con pistas claras.
- Lee la adivinanza pausadamente.
- Ofrece pistas adicionales si se bloquea.

Precauciones

- No reveles la respuesta demasiado pronto.
- Adapta la dificultad de las adivinanzas.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

Lista de adivinanzas.

Paso a paso



1. Lee una adivinanza sencilla en voz alta.
2. Da tiempo para pensar la respuesta.
3. Ofrece una pista si la persona lo necesita.
4. Confirma la respuesta correcta con calma.
5. Continúa con la siguiente adivinanza.

Consejo del terapeuta:
Las adivinanzas conocidas de su infancia suelen resultar motivadoras.

PLENI ACTIVA

Ordenar números de menor a mayor



Objetivo

Reforzar el sentido numérico y la secuenciación ordenando cifras de menor a mayor y a la inversa.

Indicaciones

- Usa números de pocas cifras al inicio.
- Aumenta la cantidad de números gradualmente.
- Permite comparar de a pares.

Precauciones

- No apures el ordenamiento.
- Adapta la cantidad de números al nivel.
- No corrijas con dureza los errores de orden.

Materiales

Tarjetas con números.

Paso a paso



1. Coloca varias tarjetas con números desordenados.
2. Pide que las ordena de menor a mayor.
3. Comparen juntos el resultado obtenido.
4. Propón ahora ordenarlas de mayor a menor.
5. Repasen la nueva secuencia en voz alta.

Consejo del terapeuta: Comienza con pocos números para asegurar la comprensión.

Lenguaje

Nivel: Todos

Nombrar partes del cuerpo



Objetivo

Reforzar el vocabulario corporal y el esquema del cuerpo nombrando y señalando distintas partes.

Indicaciones

- Comienza con partes muy conocidas.
- Pide señalar y nombrar a la vez.
- Avanza hacia partes menos frecuentes.

Precauciones

- No apures las respuestas.
- Adapta la lista a la movilidad de la persona.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra una parte del cuerpo conocida.
2. Pide que la señala en sí misma.
3. Invierte la consigna señalando tú una parte.
4. Pide que nombre la parte señalada.
5. Continúa con partes cada vez más específicas.

Consejo del terapeuta: Combina nombrar y señalar para reforzar el esquema corporal.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Recordar una secuencia de números



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo repitiendo secuencias de números de longitud creciente.

Indicaciones

- Comienza con series de dos o tres números.
- Aumenta la longitud de forma progresiva.
- Pronuncia cada número con claridad.

Precauciones

- No aumentes la longitud demasiado rápido.
- Adapta la cantidad de dígitos al desempeño.
- No enfatices los errores de repetición.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Di una serie corta de números en voz alta.
2. Pide que la repite en el mismo orden.
3. Agrega un número a la serie siguiente.
4. Continúa aumentando la longitud gradualmente.
5. Detente en la longitud cómoda y reconoce el logro.

Consejo del terapeuta: Detente en el nivel donde la persona responde con seguridad.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Asociar profesiones con herramientas



Objetivo

Estimular la memoria semántica relacionando oficios con los objetos que utilizan.

Indicaciones

- Elige profesiones muy conocidas.
- Presenta las herramientas de forma clara.
- Conversa sobre cada oficio.

Precauciones

- No apures las asociaciones.
- Adapta la lista a la experiencia de la persona.
- No descalifiques respuestas razonables.

Materiales



Tarjetas de profesiones y herramientas.

Paso a paso



1. Muestra la imagen de una profesión.
2. Pregunta qué herramientas usa ese oficio.
3. Presenta imágenes de herramientas variadas.
4. Pide que asocie cada herramienta con su oficio.
5. Conversen sobre alguna profesión conocida por la persona.

Consejo del terapeuta: Aprovecha los oficios cercanos a su historia para conversar.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Trazar laberintos sencillos



Objetivo

Ejercitar la atención sostenida y la planificación motriz siguiendo el recorrido de un laberinto.

Indicaciones

- Comienza con laberintos cortos y anchos.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.
- Permite usar el dedo antes que el lápiz.

Precauciones

- No apures el recorrido.
- Adapta el tamaño del laberinto a la visión.
- No corrijas con dureza los caminos equivocados.

Materiales

- Hojas con laberintos
- Lápiz

Paso a paso



1. Presenta un laberinto sencillo en la hoja.
2. Muestra dónde comienza y dónde termina.
3. Invita a recorrerlo primero con el dedo.
4. Pide que trace el camino con el lápiz.
5. Repasen juntos el recorrido logrado.

Consejo del terapeuta: Deja que recorra con el dedo antes de trazar para ganar confianza.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar acontecimientos del día



Objetivo

Reforzar la memoria episódica reciente recordando actividades realizadas durante el día.

Indicaciones

- Formula preguntas sobre momentos concretos.
- Sigue un orden temporal del día.
- Ayuda con pistas suaves si hace falta.

Precauciones

- No expongas los olvidos de forma incómoda.
- Adapta las preguntas al nivel de memoria.
- No insistas si aparece frustración.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pregunta qué desayunó esa mañana.
2. Continúa preguntando por la actividad siguiente.
3. Recorran el día en orden hasta el momento actual.
4. Ofrece pistas suaves ante los olvidos.
5. Resuman juntos lo que hizo durante el día.

Consejo del terapeuta: Sigue el orden del día para facilitar el recuerdo encadenado.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Reconocer objetos por su descripción



Objetivo

Estimular la comprensión verbal y el razonamiento identificando objetos a partir de sus características.

Indicaciones

- Describe objetos cotidianos con detalle.
- Menciona forma, uso y material.
- Da tiempo para deducir el objeto.

Precauciones

- No reveles el objeto demasiado pronto.
- Adapta la dificultad de las descripciones.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un objeto cotidiano sin nombrarlo.
2. Describe su forma y su color.
3. Añade para qué sirve ese objeto.
4. Pide que adivine de qué objeto se trata.
5. Confirma la respuesta y elige otro objeto.

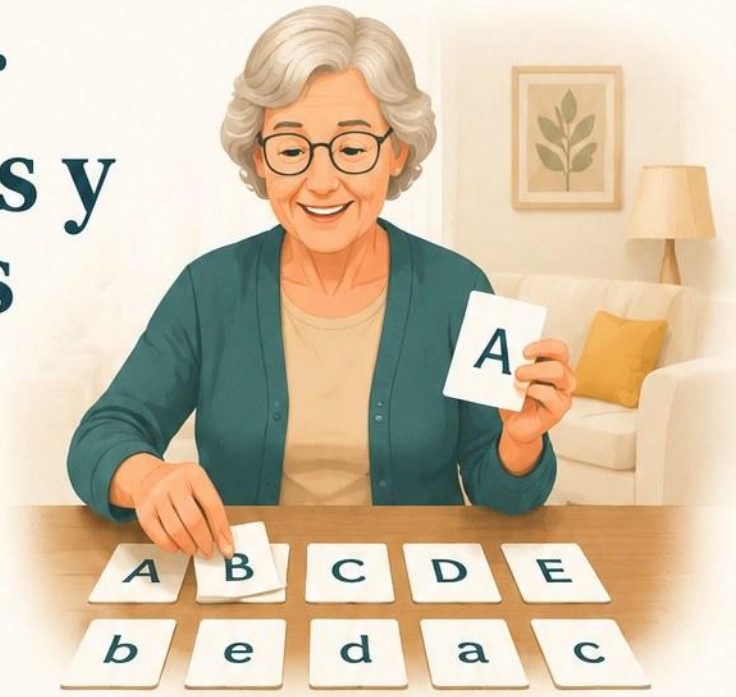
Consejo del terapeuta:
Ajusta el nivel de pistas según la facilidad de la persona.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Leve

Emparejar mayúsculas y minúsculas



Objetivo

Ejercitar la atención y el reconocimiento de letras emparejando su forma mayúscula y minúscula.

Indicaciones

- Usa letras de trazo claro y grande.
- Comienza con pocas letras.
- Nombra cada letra al emparejarla.

Precauciones

- No apures el emparejamiento.
- Adapta la cantidad de letras al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

Tarjetas con letras mayúsculas y minúsculas.

Paso a paso



1. Coloca las tarjetas de mayúsculas en una fila.
2. Coloca las minúsculas mezcladas debajo.
3. Pide que empareje cada letra con su forma.
4. Nombren juntos cada letra emparejada.
5. Revisen los pares al finalizar.

Consejo del terapeuta: Empieza con letras muy diferentes entre sí para facilitar la tarea.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Estimar cantidades a simple vista



Objetivo

Trabajar el sentido numérico estimando y luego verificando la cantidad de objetos de un conjunto.

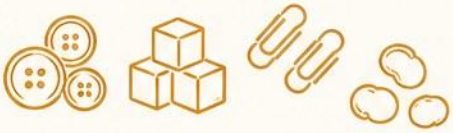
Indicaciones

- Usa conjuntos de pocos objetos al inicio.
- Invita a estimar antes de contar.
- Verifiquen la estimación contando juntos.

Precauciones

- No apures la estimación.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No corrijas con dureza las estimaciones.

Materiales



Objetos pequeños contables.

Paso a paso



1. Coloca un grupo de objetos sobre la mesa.
2. Pide que estime cuántos hay sin contar.
3. Anota la estimación propuesta.
4. Cuenten juntos los objetos uno por uno.
5. Comparen la estimación con el número real.

Consejo del terapeuta: Valora el acercamiento razonable más que el número exacto.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar nombres de ciudades



Objetivo

Estimular la memoria semántica y la fluidez evocando nombres de ciudades o pueblos conocidos.

Indicaciones

- Comienza por lugares cercanos y familiares.
- Amplía luego a ciudades más lejanas.
- Conversa sobre los lugares mencionados.

Precauciones

- No apures la evocación.
- Adapta el alcance geográfico al nivel.
- No descalifiques respuestas imprecisas.

Materiales

- Mapa opcional.

Paso a paso

1. Pide que nombre ciudades que conozca.
2. Comienza por las más cercanas a su hogar.
3. Invita a recordar lugares que visitó.
4. Conversen sobre alguna ciudad mencionada.
5. Anoten juntos la lista de ciudades evocadas.

Consejo del terapeuta:
Aprovecha los lugares visitados para conversar y evocar recuerdos.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Todos

Imitar gestos y posturas



Objetivo

Trabajar las praxias y la atención imitando secuencias de gestos y posturas simples.

Indicaciones

- Comienza con gestos sencillos de una mano.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.
- Realiza los gestos frente a la persona.

Precauciones

- Respeta las limitaciones de movilidad.
- Adapta los gestos a la capacidad motriz.
- No fuerces movimientos que causen molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Realiza un gesto sencillo con la mano.
2. Pide que lo imite tal como lo viste.
3. Encadena dos gestos en una secuencia.
4. Invita a repetir la secuencia completa.
5. Reconoce el esfuerzo y propón nuevos gestos.

Consejo del terapeuta:
Adapta siempre los movimientos a la comodidad de la persona.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Buscar palabras dentro de otra palabra



Objetivo

Estimular la flexibilidad léxica formando palabras nuevas con las letras de una palabra larga.

Indicaciones

- Elige una palabra larga y conocida.
- Anima a formar palabras cortas con sus letras.
- Permite decir palabras de pocas letras.

Precauciones

- No apures la búsqueda de palabras.
- Adapta la longitud de la palabra base.
- No corrijas con dureza los intentos.

Materiales

- Papel
- Lápiz

Paso a paso



1. Escribe una palabra larga en la hoja.
2. Explica que hay palabras ocultas en sus letras.
3. Pide que forme palabras usando esas letras.
4. Anoten juntos cada palabra encontrada.
5. Cuenten cuántas palabras lograron formar.

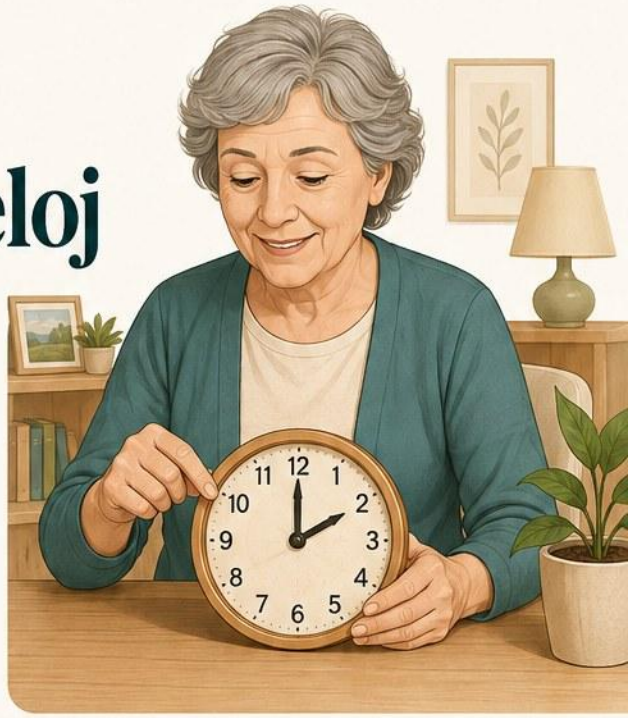
Consejo del terapeuta: Da un ejemplo inicial para que comprenda la consigna.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Reconocer la hora en el reloj



Objetivo

Reforzar la orientación temporal y el cálculo leyendo y representando horas en un reloj de agujas.

Indicaciones

- Comienza con horas en punto.
- Avanza hacia medias horas y cuartos.
- Relaciona la hora con actividades del día.

Precauciones

- No apures la lectura de la hora.
- Adapta la dificultad al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

Reloj de agujas o esfera de práctica.

Paso a paso



1. Muestra un reloj marcando una hora en punto.
2. Pide que lea la hora indicada.
3. Marca ahora una media hora.
4. Invita a colocar las agujas en una hora dada.
5. Relacionen esa hora con una actividad diaria.

Consejo del terapeuta: Vincula las horas con rutinas para dar sentido a la lectura.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Continuar una serie lógica



Objetivo

Estimular el razonamiento y el reconocimiento de patrones completando series de figuras o números.

Indicaciones

- Comienza con patrones simples y repetitivos.
- Aumenta la complejidad gradualmente.
- Invita a explicar la regla de la serie.

Precauciones

- No adelantes la respuesta.
- Adapta la dificultad del patrón al nivel.
- No descalifiques razonamientos alternativos.

Materiales

- Hojas con series
- Lápiz

Paso a paso

1. Presenta una serie sencilla de figuras o números.
2. Pide que observe cómo se repite el patrón.
3. Invita a decir qué elemento sigue.
4. Pregunta qué regla descubrió en la serie.
5. Continúa con una serie un poco más difícil.

Consejo del terapeuta:
Pide que verbalice la regla para afianzar el razonamiento.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar poemas o versos



Objetivo

Favorecer la memoria verbal y la reminiscencia evocando poemas o versos aprendidos en el pasado.

Indicaciones

- Elige poemas conocidos de su época.
- Comienza recitando el primer verso.
- Invita a continuar sin exigir exactitud.

Precauciones

- No fuerces la memorización.
- Adapta los poemas a su historia personal.
- No corrijas con dureza los versos olvidados.

Materiales

- Poemas impresos.

Paso a paso



1. Recita el primer verso de un poema conocido.
2. Pregunta si recuerda cómo continúa.
3. Invita a completar los versos siguientes.
4. Lean juntos el poema completo.
5. Conversen sobre qué le evoca ese poema.

Consejo del terapeuta: Prioriza el disfrute del poema por encima de la precisión.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Leve

Distinguir derecha e izquierda



Objetivo

Reforzar la orientación espacial y el esquema corporal distinguiendo lados derecho e izquierdo.

Indicaciones

- Comienza con partes del propio cuerpo.
- Avanza hacia objetos del entorno.
- Da consignas claras y de un paso.

Precauciones

- No apures las respuestas.
- Adapta la consigna al nivel.
- No corrijas con dureza las confusiones.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pide que levante la mano derecha.
2. Continúa con la mano izquierda.
3. Indica que toque su oreja derecha.
4. Señala un objeto y pregunta a qué lado está.
5. Reconoce los aciertos y refuerza con calma.

Consejo del terapeuta:
Usa referencias del propio cuerpo antes de pasar al entorno.

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Nombrar usos posibles de un objeto



Objetivo

Estimular el pensamiento flexible y la creatividad proponiendo distintos usos para un objeto común.

Indicaciones

- Elige un objeto cotidiano y versátil.
- Anima a pensar más allá del uso habitual.
- Acepta todas las ideas razonables.

Precauciones

- No juzgues las ideas propuestas.
- Adapta el objeto a la experiencia de la persona.
- No apures la generación de ideas.

Materiales



Objeto cotidiano.

Paso a paso



1. Muestra un objeto común como un vaso.
2. Pregunta cuál es su uso habitual.
3. Invita a pensar otros usos posibles.
4. Anoten juntos cada idea propuesta.
5. Comenten cuál idea resultó más original.

Consejo del terapeuta: Celebra las ideas originales para estimular la creatividad.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Reconocer banderas o símbolos



Objetivo

Estimular la memoria visual y el conocimiento general identificando banderas o símbolos conocidos.

Indicaciones

- Comienza con símbolos muy familiares.
- Presenta una imagen por vez.
- Conversa sobre lo que representa cada uno.

Precauciones

- No apures el reconocimiento.
- Adapta la selección a la cultura de la persona.
- No transmitas frustración ante los olvidos.

Materiales

Tarjetas con banderas o símbolos.

Paso a paso



1. Muestra la imagen de una bandera conocida.
2. Pregunta a qué país o lugar pertenece.
3. Ofrece una pista si no la reconoce.
4. Conversen sobre ese lugar o símbolo.
5. Continúa con las siguientes imágenes.

Consejo del terapeuta: Elige símbolos ligados a su país y su cultura para motivar.

Atención

Nivel: Todos

Repetir
patrones de palmas



Objetivo

Ejercitar la atención auditiva y el ritmo reproduciendo secuencias de palmas o golpes.

Indicaciones

- Comienza con patrones cortos y lentos.
- Aumenta la longitud de forma gradual.
- Marca cada golpe con claridad.

Precauciones

- Respeta las limitaciones motrices.
- Adapta la velocidad del patrón al nivel.
- No fuerces si aparece molestia en las manos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Realiza una secuencia corta de palmas.
2. Pide que la repite igual que la escuchó.
3. Añade un golpe más a la escuencia.
4. Invita a repetir el patrón ampliado.
5. Reconoce el logro y varía el ritmo.

Consejo del terapeuta:
Mantén un ritmo cómodo para que la persona no se tense.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Agrupar palabras por sinónimos



Objetivo

Estimular la memoria semántica y el vocabulario relacionando palabras de significado similar.

Indicaciones

- Elige pares de sinónimos muy conocidos.
- Presenta las palabras de a poco.
- Conversa sobre los matices de significado.

Precauciones

- No apures las asociaciones.
- Adapta la dificultad de las palabras al nivel.
- No descalifiques emparejamientos razonables.

Materiales

- Tarjetas con palabras.

Paso a paso



1. Muestra una palabra conocida.
2. Pregunta qué otra palabra significa lo mismo.
3. Presenta varias tarjetas con posibles sinónimos.
4. Pide que empareje cada palabra con su sinónimo.
5. Conversen sobre los pares formados.

Consejo del terapeuta:
Comienza con sinónimos evidentes para dar confianza.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar objetos de una bandeja



Objetivo

Ejercitar la memoria visual a corto plazo recordando objetos observados brevemente en una bandeja.

Indicaciones

- Comienza con pocos objetos.
- Da un tiempo prudente para observar.
- Cubre la bandeja antes de preguntar.

Precauciones

- No aumentes la cantidad de golpe.
- Adapta el número de objetos al desempeño.
- No enfatices los objetos olvidados.

Materiales

- Bandeja
- Objetos cotidianos
- Paño para cubrir

Paso a paso



1. Coloca varios objetos sobre una bandeja.
2. Da unos segundos para observarlos.
3. Cubre la bandeja con un paño.
4. Pide que recuerde qué objetos habia.
5. Descubran la bandeja y comprueben juntos.

Consejo del terapeuta: Ajusta el número de objetos según lo que recuerde con soltura.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Describir cómo llegar a un lugar



Objetivo

Trabajar la planificación y la orientación espacial explicando un recorrido paso a paso.

Indicaciones

- Elige un trayecto conocido y cercano.
- Anima a describir puntos de referencia.
- Ordena el recorrido de principio a fin.

Precauciones

- No apures la descripción del camino.
- Adapta la longitud del trayecto al nivel.
- No corrijas con dureza los errores de recorrido.

Materiales

Papel

Lápiz

Paso a paso



1. Elige un lugar cercano y conocido.
2. Pide que explique cómo llegar desde su casa.
3. Anima a mencionar puntos de referencia.
4. Anoten juntos el recorrido descrito.
5. Repasen el camino completo en orden.

Consejo del terapeuta: Usa trayectos que la persona recorre en su vida diaria.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Reconocer categorías gramaticales simples



Objetivo

Estimular la conciencia lingüística clasificando palabras según sean acciones, objetos o cualidades.

Indicaciones

- Usa palabras de uso cotidiano.
- Explica con ejemplos cada tipo de palabra.
- Comienza con pocas categorías.

Precauciones

- No uses terminología demasiado técnica.
- Adapta la dificultad al nivel.
- No corrijas con dureza las clasificaciones.

Materiales

Tarjetas con palabras.

Paso a paso



1. Explica con ejemplos qué es una acción y un objeto.
2. Muestra una palabra a la persona.
3. Pregunta si nombra un objeto o una acción.
4. Continúa clasificando varias palabras.
5. Repasen juntos los grupos formados.

Consejo del terapeuta: Apóyate en ejemplos concretos antes de pedir clasi

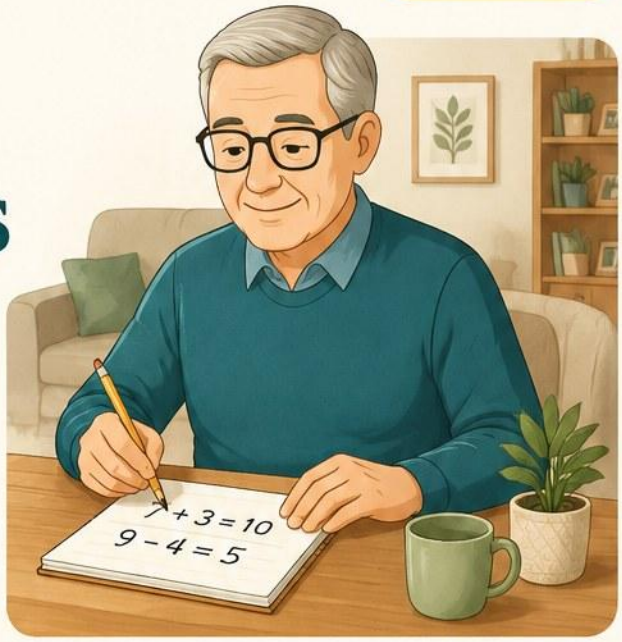
51

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Completar operaciones sencillas



Objetivo

Reforzar el cálculo mental básico resolviendo sumas y restas de una cifra.

Indicaciones

- Comienza con sumas de números pequeños.
- Avanza hacia restas simples.
- Permite apoyarse en dedos u objetos.

Precauciones

- No apures la resolución.
- Adapta la dificultad al nivel de cálculo.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

Papel

Lápiz

Paso a paso



1. Plantea una suma sencilla en voz alta.
2. Da tiempo para resolverla.
3. Confirma el resultado con calma.
4. Propón luego una resta simple.
5. Repasen juntos las operaciones realizadas.

Consejo del terapeuta: Permite el apoyo en objetos concretos cuando lo necesite.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Todos

Reconocer texturas diferentes



Objetivo

Estimular las gnosias táctiles diferenciando materiales según su textura al tacto.

Indicaciones

- Usa materiales de texturas bien distintas.
- Invita a explorar con las manos.
- Nombra cada textura junto a la persona.

Precauciones

- Evita materiales ásperos que lastimen.
- Adapta la actividad si hay pérdida de sensibilidad.
- No fuerces el contacto con texturas desagradables.

Materiales



Muestras de distintas texturas.

Paso a paso



1. Presenta varias muestras de textura sobre la mesa.
2. Invita a tocar la primera con calma.
3. Pide que describa cómo se siente.
4. Compara dos texturas distintas entre sí.
5. Nombren juntos cada material explorado.

Consejo del terapeuta: Relaciona las texturas con objetos conocidos del hogar.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Leve

Recordar el nombre de los días



Objetivo

Reforzar la orientación temporal ordenando y recordando los días de la semana y su secuencia.

Indicaciones

- Repasen juntos los días en orden.
- Pregunta por el día anterior y el siguiente.
- Relaciona los días con actividades habituales.

Precauciones

- No expongas errores de forma incómoda.
- Adapta las preguntas al nivel.
- No insistas si aparece confusión.

Materiales

Tarjetas con los días de la semana.

Paso a paso



1. Pide que nombre los días de la semana en orden.
2. Pregunta qué día es hoy.
3. Continúa con el día anterior y el siguiente.
4. Relacionen cada día con alguna actividad.
5. Ordenen juntos las tarjetas de los días.

Consejo del terapeuta: Asocia cada día con una rutina para fijar la secuencia.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Agrupar por forma y tamaño



Objetivo

Estimular la discriminación perceptiva grupando objetos según su forma y su tamaño.

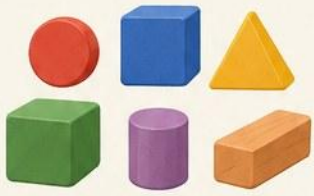
Indicaciones

- Usa objetos de formas y tamaños claros.
- Comienza con un solo criterio.
- Combina forma y tamaño de forma gradual..

Precauciones

- No apures la clasificación.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No corrijas con dureza los agrupamientos..

Materiales



Objetos de distintas formas y tamaños.

Paso a paso



1. Coloca objetos variados sobre la mesa.
2. Pide que los agrupa por forma.
3. Cambia el criterio y pide agrupar por tamaño.
4. Invita a combinar forma y tamaño a la vez.
5. Revisen juntos los grupos formados.

Consejo del terapeuta:
Introduce el segundo criterio solo cuando domine el primero.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Evocar comidas y sus ingredientes



Objetivo

Estimular la memoria semántica y la reminiscencia recordando platos típicos y sus ingredientes.

Indicaciones

- Elige comidas conocidas por la persona.
- Invita a enumerar los ingredientes.
- Conversa sobre cómo se preparaban.

Precauciones

- No apures la evocación.
- Adapta las comidas a su cultura y gustos.
- No corrijas con dureza los ingredientes olvidados.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un plato típico conocido.
2. Pregunta qué ingredientes lleva.
3. Invita a recordar cómo se prepara.
4. Conversen sobre quién lo cocinaba en su casa.
5. Continúa con otro plato de su preferencia.

Consejo del terapeuta: Aprovecha las recetas familiar
para evocar recuerdos con cariño.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Tachar un símbolo repetido



Objetivo

Ejercitar la atención selectiva y sostenida localizando y marcando un símbolo entre otros distractores.

Indicaciones

- Elige un símbolo objetivo bien definido.
- Comienza con hojas de pocos distractores.
- Anima a recorrer de forma ordenada.

Precauciones

- No apures la búsqueda.
- Adapta la densidad de símbolos al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

- Hoja con símbolos variados
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra la hoja con distintos símbolos.
2. Indica cuál es el símbolo a buscar.
3. Pide que lo tache cada vez que lo encuentre.
4. Acompaña sugiriendo mirar renglón por renglón.
5. Cuenten juntos cuántos símbolos marcó.

Consejo del terapeuta: Sugiere recorrer por renglones para no saltear símbolos.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Responder preguntas de conocimiento general



Objetivo

Estimular la memoria semántica y el conocimiento general respondiendo preguntas sobre temas cotidianos.

Indicaciones

- Elige preguntas de dificultad media.
- Formula una pregunta por vez.
- Ofrece pistas cuando sea necesario.

Precauciones

- No conviertas la actividad en un examen.
- Adapta las preguntas a la cultura de la persona.
- No transmitas decepción ante los errores.

Materiales

- Lista de preguntas.

Paso a paso



1. Formula una pregunta de conocimiento general.
2. Da tiempo para pensar la respuesta.
3. Ofrece una pista si se bloquea.
4. Conversen brevemente sobre el tema.
5. Continúa con la siguiente pregunta.

Consejo del terapeuta: Mantén un tono de conversación, no de evaluación.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Dibujar siguiendo instrucciones



Objetivo

Ejercitar la comprensión verbal y las praxias dibujando a partir de instrucciones orales.

Indicaciones

- Da instrucciones claras y de a una.
- Comienza con dibujos simples.
- Permite preguntar si hay dudas.

Precauciones

- No apures el dibujo.
- Adapta la complejidad de las instrucciones.
- No corrijas con dureza el resultado.

Materiales

- Papel
- Lápiz

Paso a paso



1. Pide que dibuje una figura simple, por ejemplo una casa.
2. Da instrucciones para agregar elementos uno a uno.
3. Espera que complete cada instrucción.
4. Continúa hasta terminar el dibujo.
5. Comenten juntos el dibujo obtenido.

Consejo del terapeuta: Da una sola instrucción por vez para facilitar la comprensión.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Recordar canciones de la infancia



Objetivo

Favorecer la reminiscencia y la memoria a largo plazo evocando canciones aprendidas en la niñez.

Indicaciones

- Elige canciones tradicionales conocidas.
- Comienza cantando el primer verso.
- Invita a continuar y a compartir recuerdos.

Precauciones

- No fuerces el canto.
- Adapta las canciones a su cultura.
- No corrijas con dureza las letras olvidadas.

Materiales

- Letras de canciones opcionales.

Paso a paso



1. Canta el comienzo de una canción infantil.
2. Pregunta si la recuerda.
3. Invita a continuar la letra.
4. Canten juntos un fragmento.
5. Conversen sobre recuerdos de la niñez.

Consejo del terapeuta: Las canciones de la infancia suelen despertar emociones agradables.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Ordenar acontecimientos en el tiempo



Objetivo

Trabajar el razonamiento temporal ordenando eventos de una historia según su secuencia.

Indicaciones

- Usa historias con eventos claros.
- Comienza con pocos acontecimientos.
- Verbaliza qué ocurrió antes y después.

Precauciones

- No apures el ordenamiento.
- Adapta la cantidad de eventos al nivel.
- No corrijas con dureza el orden.

Materiales

Tarjetas con eventos de una historia.

Paso a paso



1. Presenta las tarjetas de eventos desordenadas.
2. Cuenten juntos de qué historia se trata.
3. Pide que las ordena según lo ocurrido.
4. Pregunta qué evento sucede antes y después.
5. Repasen la secuencia final en orden.

Consejo del terapeuta:
Apóyate en conectores temporales como antes y después.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Nombrar antónimos de palabras



Objetivo

Estimular el vocabulario y el razonamiento verbal evocando palabras de significado opuesto.

Indicaciones

- Elige palabras con antónimos claros.
- Presenta una palabra por vez.
- Ofrece pistas si se bloquea.

Precauciones

- No apures la respuesta.
- Adapta la dificultad de las palabras al nivel.
- No descalifiques respuestas cercanas.

Materiales

- Lista de palabras.



Paso a paso



1. Di una palabra con antónimo evidente.
2. Pide que diga su palabra opuesta.
3. Ofrece una pista si es necesario.
4. Confirma la respuesta con calma.
5. Continúa con la siguiente palabra.

Consejo del terapeuta:
Comienza con opuestos evidentes como frío y caliente.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Reconocer errores en una imagen



Objetivo

Ejercitar la atención y el razonamiento identificando elementos ilógicos o fuera de lugar en una escena.

Indicaciones

- Usa imágenes con errores evidentes al inicio.
- Anima a observar con detenimiento.
- Pide explicar por qué algo está mal.

Precauciones

- No señales los errores de inmediato.
- Adapta la cantidad de errores al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

Imagen con elementos ilógicos.

Paso a paso



1. Muestra una escena con algún error lógico.
2. Pide que observe la imagen con atención.
3. Invita a señalar lo que está fuera de lugar.
4. Pregunta por qué considera que es un error.
5. Repasen juntos todos los errores hallados.

Consejo del terapeuta: Empieza con errores muy visibles para asegurar el éxito.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Recordar la biografía personal



Objetivo

Favorecer la memoria autobiográfica y la identidad recordando datos y momentos de la propia vida.

Indicaciones

- Formula preguntas sencillas sobre su vida.
- Sigue un orden cronológico.
- Escucha cada relato con interés.

Precauciones

- No insistas en recuerdos dolorosos.
- Adapta las preguntas a su historia.
- No corrijas datos con insistencia.

Materiales

Fotografías personales opcionales.

Paso a paso



1. Pregunta dónde nació y creció.
2. Invita a recordar su infancia.
3. Continúa con su juventud y su trabajo.
4. Escucha con atención cada recuerdo.
5. Cierren conversando sobre lo más significativo.

Consejo del terapeuta:
Deja que guíe el relato hacia los recuerdos que más disfruta.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Clasificar alimentos por grupo



Objetivo

Estimular la categorización agrupando alimentos según su tipo, como frutas, verduras o lácteos.

Indicaciones

- Usa alimentos muy conocidos.
- Comienza con pocos grupos.
- Conversa sobre cada tipo de alimento.

Precauciones

- No apures la clasificación.
- Adapta la cantidad de alimentos al nivel.
- No corrijas con dureza los agrupamientos.

Materiales

- Tarjetas de alimentos.

Paso a paso



1. Coloca tarjetas de distintos alimentos.
2. Explica los grupos, por ejemplo frutas y verduras.
3. Pide que ubique cada alimento en su grupo.
4. Conversen sobre los alimentos de cada grupo.
5. Revisen juntos la clasificación final.

Consejo del terapeuta: Vincula los grupos con las comidas habituales de la persona.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Deletrear palabras conocidas



Objetivo

Ejercitar la conciencia fonológica y la atención deletreando palabras familiares letra por letra.

Indicaciones

- Comienza con palabras cortas.
- Avanza hacia palabras más largas.
- Pronuncia cada letra con claridad.

Precauciones

- No apures el deletreo.
- Adapta la longitud de las palabras al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

- Lista de palabras.



Paso a paso



1. Elige una palabra corta y conocida.
2. Pide que la deletree letra por letra.
3. Confirma el deletreo con calma.
4. Propón una palabra un poco más larga.
5. Repasen juntos las palabras deletreadas.

Consejo del terapeuta: Comienza con palabras breves para afianzar la tarea.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Reconocer animales por su sonido



Objetivo

Estimular la atención auditiva y las gnosias identificando animales a partir de sus sonidos.

Indicaciones

- Usa sonidos claros de animales conocidos.
- Reproduce un sonido por vez.
- Conversa sobre cada animal.

Materiales

Grabaciones de sonidos de animales.

Precauciones

- Cuida el volumen de la reproducción.
- Adapta la dificultad con sonidos evidentes.
- No corrijas con dureza los errores.

Paso a paso



1. Reproduce el sonido de un animal conocido.
2. Pide que identifique qué animal es.
3. Confirma la respuesta o da una pista.
4. Conversen sobre dónde vive ese animal.
5. Continúa con los siguientes sonidos.

Consejo del terapeuta: Comienza con animales domésticos muy familiares.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Moderado

Armar rompecabezas simples



Objetivo

Trabajar las praxias visoconstructivas y la atención ensamblando piezas de un rompecabezas sencillo.

Indicaciones

- Comienza con pocas piezas grandes.
- Aumenta la cantidad de forma gradual.
- Muestra la imagen completa como guía.

Precauciones

- No apures el armado.
- Adapta el número de piezas al nivel.
- No corrijas con dureza los intentos.

Materiales

Rompecabezas de pocas piezas.

Paso a paso



1. Muestra la imagen completa del rompecabezas.
2. Mezcla las piezas sobre la mesa.
3. Invita a comenzar por los bordes.
4. Acompaña el armado sin resolver por la persona.
5. Observen juntos la imagen terminada.

Consejo del terapeuta:
Empieza por los bordes para dar una estrategia clara.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar precios de productos



Objetivo

Ejercitar la memoria numérica y el cálculo recordando precios aproximados de productos cotidianos.

Indicaciones

- Usa productos de compra habitual.
- Comienza con pocos productos.
- Relaciona los precios con compras reales.

Precauciones

- No apures el recuerdo.
- Adapta la cantidad de productos al nivel.
- No enfatices los olvidos.

Materiales

Tarjetas de productos con precios.

Paso a paso



1. Muestra productos con un precio asignado.
2. Comenten cada precio en voz alta.
3. Retira las tarjetas de la vista.
4. Pregunta el precio de cada producto.
5. Comprueben juntos los precios recordados.

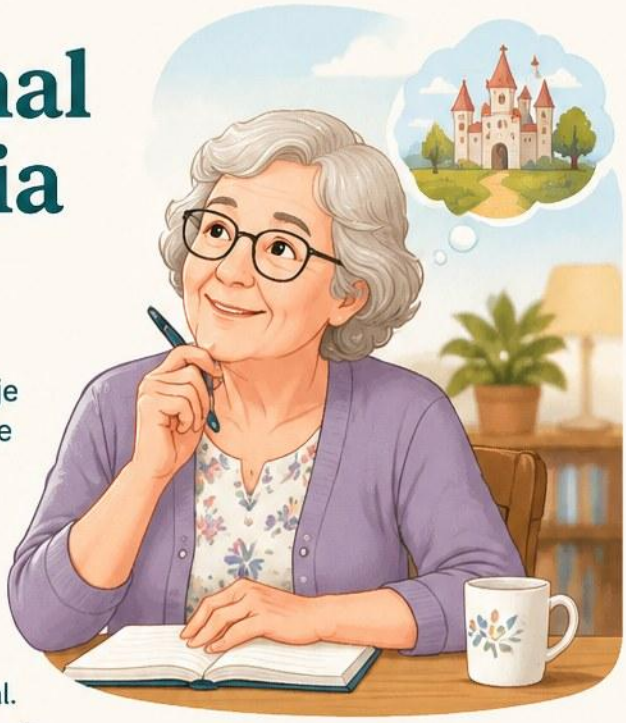
Consejo del terapeuta:
Relaciona los precios con productos que la persona suele comprar.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Inventar el final de una historia



Objetivo

Estimular la creatividad y el lenguaje narrativo proponiendo un desenlace para una historia inconclusa.

Indicaciones

- Elige historias breves y abiertas.
- Anima a imaginar libremente el final.
- Acepta cualquier desenlace coherente.

Precauciones

- No juzgues las ideas propuestas.
- Adapta la complejidad de la historia al nivel.
- No apures la elaboración del final.

Materiales

Historias breves sin final.

Paso a paso



1. Lee una historia breve sin desenlace.
2. Pregunta cómo cree que podría terminar.
3. Invita a desarrollar su idea con detalle.
4. Escucha el final propuesto con interés.
5. Comenten juntos otros finales posibles.

Consejo del terapeuta:
Valora la imaginación por encima de la coherencia perfe

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Reconocer el valor del dinero



Objetivo

Reforzar el cálculo funcional identificando billetes y monedas y componiendo cantidades.

Indicaciones

- Usa billetes y monedas de práctica.
- Comienza identificando cada valor.
- Avanza a formar cantidades sencillas.

Precauciones

- No apures la identificación.
- Adapta las cantidades al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Billetes y monedas de juguete.

Paso a paso



1. Muestra distintos billetes y monedas.
2. Pide que identifique el valor de cada uno.
3. Propón formar una cantidad determinada.
4. Acompaña la composición del monto.
5. Verifiquen juntos la cantidad formada.

Consejo del terapeuta: Relaciona los montos con compras cotidianas para dar sentido.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Asociar imágenes con palabras



Objetivo

Estimular la denominación y la memoria semántica emparejando imágenes con su palabra correspondiente.

Indicaciones

- Usa imágenes claras y conocidas.
- Presenta pocas imágenes al inicio.
- Nombra cada imagen junto a la persona.

Precauciones

- No apures el emparejamiento.
- Adapta la cantidad de imágenes al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

- Tarjetas de imágenes
- Tarjetas de palabras

Paso a paso



1. Coloca las imágenes sobre la mesa.
2. Coloca las palabras correspondientes mezcladas.
3. Pide que empareje cada palabra con su imagen.
4. Nombren juntos cada par formado.
5. Revisen los emparejamientos al finalizar.

Consejo del terapeuta: Comienza con imágenes muy familiares para asegurar aciertos.

Orientación

Nivel: Moderado

Recordar una dirección completa



Objetivo

Reforzar la orientación y la memoria recordando su domicilio y otras direcciones conocidas.

Indicaciones

- Comienza con el domicilio propio.
- Pide repetir la dirección completa.
- Relaciona la dirección con puntos cercanos.

Precauciones

- No expongas errores de forma incómoda.
- Adapta las preguntas al nivel.
- No insistas si aparece frustración.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso

1. Pregunta cuál es su dirección actual.
2. Pide que la repite de forma completa.
3. Invita a mencionar puntos de referencia cercanos.
4. Conversen sobre cómo llegar a su hogar.
5. Reconoce el esfuerzo al finalizar.

Consejo del terapeuta: Vincula la dirección con lugares conocidos del barrio.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Encontrar la palabra escondida



Objetivo

Ejercitar la atención visual y el reconocimiento de palabras localizando términos entre letras.

Indicaciones

- Usa cuadrículas pequeñas al inicio.
- Indica qué palabras buscar.
- Anima a recorrer de forma ordenada.

Precauciones

- No apures la búsqueda.
- Adapta el tamaño de la cuadrícula al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

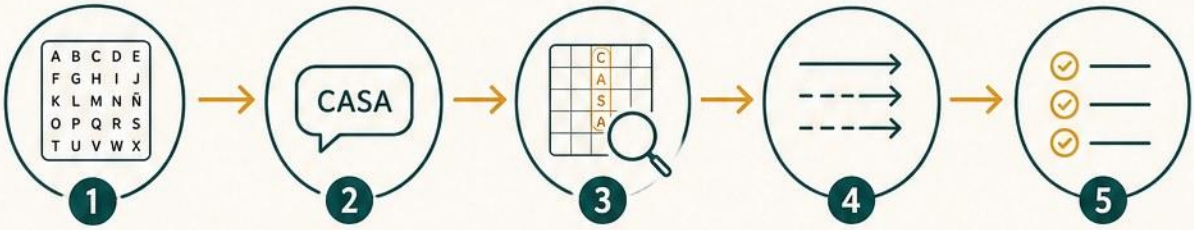


Cuadrícula de letras



Lápiz

Paso a paso



1. Muestra la cuadrícula de letras.
2. Indica una palabra concreta a buscar.
3. Pide que la localice y la marca.
4. Acompaña sugiriendo mirar por filas.
5. Continúa con las siguientes palabras.

Consejo del terapeuta: Da una palabra por vez para no sobrecargar la búsqueda.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Repetir trabalenguas cortos



Objetivo

Estimular la articulación y la fluidez verbal repitiendo trabalenguas breves y conocidos.

Indicaciones

- Elige trabalenguas cortos y sencillos.
- Repite primero tú con claridad.
- Invita a repetir sin exigir velocidad.

Materiales

Lista de trabalenguas.

Precauciones

- No apures la pronunciación.
- Adapta la dificultad del trabalenguas.
- No corrijas con dureza los tropiezos.

Paso a paso



1. Di un trabalenguas corto con claridad.
2. Invita a repetirlo despacio.
3. Repítanlo juntos una vez más.
4. Anima a decirlo un poco más rápido.
5. Celebren el intento con buen humor.

Consejo del terapeuta:
Prioriza la claridad y el juego por encima de la velocid

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar la agenda de la semana



Objetivo

Reforzar la memoria prospectiva y la orientación temporal recordando actividades previstas para la semana.

Indicaciones

- Usa una agenda o calendario visible.
- Comienza con pocas actividades.
- Relaciona cada tarea con su día.

Precauciones

- No sobrecargues la agenda.
- Adapta la cantidad de actividades al nivel.
- No enfatices los olvidos.

Materiales



Agenda o calendario



Lápiz

Paso a paso



1. Repasen juntos las actividades de la semana.
2. Asocien cada actividad con un día concreto.
3. Cierren la agenda por un momento.
4. Pregunta qué actividad corresponde a cada día.
5. Comprueben juntos con la agenda.

Consejo del terapeuta: Vincular cada tarea con su día ayuda a recordarla mejor.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Clasificar palabras por número de sílabas



Objetivo

Estimular la conciencia fonológica agrupando palabras según la cantidad de sílabas.

Indicaciones

- Usa palabras conocidas y variadas.
- Marca las sílabas con palmas.
- Comienza con palabras de una y dos sílabas.

Precauciones

- No apures el conteo de sílabas.
- Adapta la dificultad de las palabras.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

Tarjetas con palabras.

Paso a paso



1. Di una palabra y sepárenla en sílabas con palmas.
2. Cuenten juntos cuántas sílabas tiene.
3. Pide que la ubique en el grupo correspondiente.
4. Continúen con varias palabras más.
5. Revisen los grupos formados por sílabas.

Consejo del terapeuta:
Usar palmas para cada sílaba facilita el conteo.

Atención

Nivel: Moderado

Reconocer objetos incompletos



Objetivo

Estimular las gnosias visuales y el cierra perceptivo identificando objetos dibujados de forma incompleta.

Indicaciones

- Comienza con dibujos poco incompletos.
- Aumenta la dificultad de forma gradual.
- Da tiempo para reconocer la figura.

Precauciones

- No reveles el objeto de inmediato.
- Adapta el grado de incompletitud al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

Tarjetas con dibujos incompletos.

Paso a paso



1. Muestra un dibujo incompleto de un objeto.
2. Pide que observe con atención.
3. Invita a decir qué objeto cree que es.
4. Ofrece una pista si es necesario.
5. Confirma el objeto y continúa con otro dibujo.

Consejo del terapeuta: Empieza con figuras casi completas para facilitar el reconocimiento.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Recordar nombres de familiares



Objetivo

Favorecer la memoria de personas y la identidad recordando nombres y vínculos de familiares.

Indicaciones

- Comienza con familiares muy cercanos.
- Asocia cada nombre con el vínculo.
- Apóyate en fotografías si ayuda.

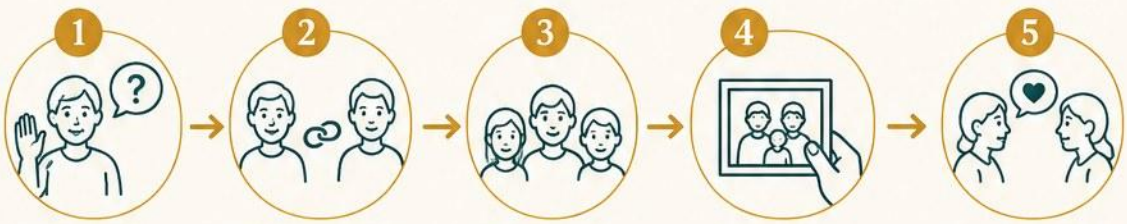
Precauciones

- No fuerces el recuerdo de nombres.
- Adapta las preguntas a su situación familiar.
- No transmitas frustración ante los olvidos.

Materiales

Fotografías familiares opcionales.

Paso a paso



1. Pregunta el nombre de un familiar cercano.
2. Asocien el nombre con el vínculo, por ejemplo hijo.
3. Continúa con otros familiares.
4. Apóyate en una foto si el nombre no aparece.
5. Conversen sobre algún recuerdo con esa persona.

Consejo del terapeuta: Vincular nombre y parentesco ayuda a fijar el recu

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Ordenar la rutina diaria



Objetivo

Trabajar la secuenciación temporal ordenando las actividades habituales de un día completo.

Indicaciones

- Usa actividades cotidianas conocidas.
- Sigue un orden desde la mañana a la noche.
- Relaciona cada actividad con un momento del día.

Precauciones

- No apures el ordenamiento.
- Adapta la cantidad de actividades al nivel.
- No corrijas con dureza el orden.

Materiales

Tarjetas con actividades diarias.

Paso a paso

1. Presenta tarjetas de actividades diarias desordenadas.
2. Pide que las ordena desde la mañana.
3. Pregunta qué hace primero al despertar.
4. Continúen ordenando hasta la noche.
5. Repasen la rutina completa en orden.

Consejo del terapeuta:
Apóyate en la rutina real de la persona para ordenar.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Reconocer figuras entre líneas cruzadas



Objetivo

Estimular las gnosias visuales y la atención distinguiendo figuras superpuestas o con líneas de fondo.

Indicaciones

- Comienza con figuras poco superpuestas.
- Aumenta la superposición gradualmente.
- Anima a seguir el contorno de cada figura.

Precauciones

- No apures la identificación.
- Adapta la complejidad al nivel visual.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

Láminas con figuras superpuestas.

Paso a paso



1. Muestra una lámina con figuras superpuestas.
2. Pide que identifique cada figura por separado.
3. Invita a seguir el contorno con el dedo.
4. Nombren juntos las figuras halladas.
5. Continúa con una lámina más compleja.

Consejo del terapeuta: Seguir el contorno con el dedo ayuda a separar las figuras.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Evocar palabras de un mismo campo



Objetivo

Estimular la fluidez verbal semántica evocando palabras relacionadas con un tema específico.

Indicaciones

- Elige temas cotidianos y concretos.
- Da tiempo para evocar cada palabra.
- Acepta todas las palabras relacionadas.

Precauciones

- No apures la evocación.
- Adapta el tema al interés de la persona.
- No descalifiques respuestas válidas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un tema, por ejemplo la cocina.
2. Pide que nombra palabras relacionadas con ese tema.
3. Anota las palabras evocadas.
4. Ofrece una pista si se detiene.
5. Cierra leyendo la lista y cambia de tema.

Consejo del terapeuta: Elige temas ligados a sus intereses para facilitar la evocación.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Moderado

Reconstruir una figura con piezas



Objetivo

Trabajar las praxias visoconstructivas reconstruyendo una figura a partir de piezas geométricas.

Indicaciones

- Comienza con figuras de pocas piezas.
- Muestra un modelo de la figura final.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.

Precauciones

- No apures la reconstrucción.
- Adapta el número de piezas al nivel.
- No corrijas con dureza los intentos.

Materiales

- Piezas geométricas
- Modelo de figura

Paso a paso



1. Muestra el modelo de la figura a construir.
2. Coloca las piezas necesarias sobre la mesa.
3. Invita a reconstruir la figura del modelo.
4. Acompaña sin armar por la persona.
5. Comparen la figura lograda con el modelo.

Consejo del terapeuta: Ten siempre el modelo a la vista como referencia.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar una serie de acciones



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo y la atención recordando y ejecutando una serie de acciones simples.

Indicaciones

- Comienza con dos o tres acciones.
- Enuncia las acciones con claridad.
- Aumenta la cantidad de forma gradual.

Precauciones

- No encadenes demasiadas acciones.
- Adapta la longitud de la serie al nivel.
- No enfatices los errores de secuencia.

Materiales



Objetos cotidianos.

Paso a paso



1. Enuncia una serie corta de acciones a realizar.
2. Pide que repita la serie antes de hacerla.
3. Invita a ejecutar las acciones en orden.
4. Observa cómo completa la secuencia.
5. Reconoce el logro y amplía la serie.

Consejo del terapeuta: Pide repetir la serie en voz alta antes de ejecutarla.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Comparar cantidades y magnitudes



Objetivo

Reforzar el sentido numérico comparando conjuntos y magnitudes para decidir cuál es mayor o menor.

Indicaciones

- Usa conjuntos de diferencia clara al inicio.
- Avanza a diferencias más pequeñas.
- Anima a justificar la comparación.

Precauciones

- No apures la comparación.
- Adapta la dificultad al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Objetos contables o tarjetas.

Paso a paso



1. Presenta dos conjuntos de objetos.
2. Pregunta cuál tiene más elementos.
3. Invita a justificar su respuesta.
4. Verifiquen contando ambos conjuntos.
5. Continúa con conjuntos de diferencia menor.

Consejo del terapeuta: Comienza con diferencias evidentes y redúcelas de a poco.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Leve

Reconocer estaciones y su ropa



Objetivo

Reforzar la orientación temporal asociando las estaciones del año con su clima y su ropa.

Indicaciones

- Comienza por la estación actual.
- Relaciona cada estación con su clima.
- Asocia la ropa adecuada a cada estación.

Precauciones

- No apures las asociaciones.
- Adapta las preguntas al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Tarjetas de estaciones y ropa.

Paso a paso



1. Pregunta en qué estación del año se encuentran.
2. Conversen cómo es el clima en esa estación.
3. Pide que elija la ropa adecuada.
4. Continúen con otra estación del año.
5. Repasen juntos las cuatro estaciones.

Consejo del terapeuta: Parte de la estación actual para dar un contexto real.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Completar frases con la palabra faltante



Objetivo

Estimular el lenguaje y la comprensión completando frases a las que falta una palabra clave.

Indicaciones

- Usa frases con un contexto claro.
- Elige palabras faltantes evidentes al inicio.
- Da tiempo para pensar la palabra.

Precauciones

- No apures la respuesta.
- Adapta la dificultad de las frases al nivel.
- No descalifiques respuestas coherentes.

Materiales

Lista de frases incompletas.

Paso a paso



1. Lee una frase dejando una palabra sin decir.
2. Pide que complete la palabra que falta.
3. Confirma la respuesta o acepta alternativas válidas.
4. Lean juntos la frase completa.
5. Continúa con la siguiente frase.

Consejo del terapeuta: Un buen contexto en la frase facilita hallar la palab

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Reconocer melodías y completar la letra



Objetivo

Favorecer la memoria verbal y musical completando la letra de canciones muy conocidas.

Indicaciones

- Elige canciones populares de su época.
- Canta hasta un punto y deja continuar.
- Invita a completar la letra sin exigir exactitud.

Precauciones

- No fuerces el canto.
- Adapta las canciones a sus gustos.
- No corrijas con dureza las letras olvidadas.

Materiales

Grabaciones o letras de canciones.

Paso a paso



1. Canta el comienzo de una canción conocida.
2. Detente en un punto de la letra.
3. Pide que continúe la siguiente parte.
4. Canten juntos el fragmento completo.
5. Conversen sobre recuerdos ligados a la canción.

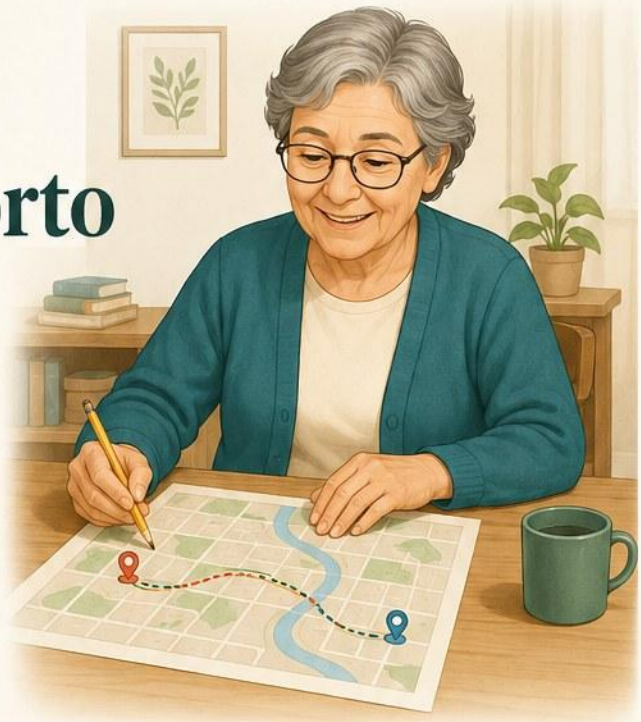
Consejo del terapeuta:
Las canciones conocidas suelen completarse casi sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Buscar el camino más corto



Objetivo

Estimular la planificación y el razonamiento espacial eligiendo la mejor ruta entre dos puntos.

Indicaciones

- Usa un mapa o croquis sencillo.
- Marca el punto de partida y el destino.
- Anima a comparar distintas rutas.

Precauciones

- No apures la elección de la ruta.
- Adapta la complejidad del mapa al nivel.
- No corrijas con dureza la ruta elegida.

Materiales

- Mapa o croquis simple
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra un croquis con dos puntos marcados.
2. Pide que encuentra un camino entre ellos.
3. Invita a buscar una ruta más corta.
4. Comparen las distintas rutas posibles.
5. Marquen juntos el camino elegido.

Consejo del terapeuta:
Comparar rutas ayuda a razonar sobre cuál conviene.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Leve

Recordar objetos por su función



Objetivo

Estimular la memoria semántica evocando objetos que cumplen una función determinada.

Indicaciones

- Formula funciones cotidianas y claras.
- Da tiempo para evocar los objetos.
- Acepta todas las respuestas válidas.

Precauciones

- No apures la evocación.
- Adapta la dificultad de las funciones al nivel.
- No descalifiques respuestas razonables.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Menciona una función, por ejemplo servir para cortar.
2. Pide que nombra objetos con esa función.
3. Anota los objetos evocados.
4. Ofrece una pista si se detiene.
5. Continúa con otra función distinta.

Consejo del terapeuta:
Elige funciones cotidianas para facilitar la evocación.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Reconocer días festivos y su fecha



Objetivo

Reforzar la orientación temporal y la memoria asociando fechas importantes con celebraciones conocidas.

Indicaciones

- Usa fechas festivas muy conocidas.
- Relaciona cada fecha con su celebración.
- Conversa sobre cómo se celebra.

Precauciones

- No apures el recuerdo de las fechas.
- Adapta las celebraciones a su cultura.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

- Calendario
- Tarjetas de fechas festivas

Paso a paso



1. Menciona una celebración conocida.
2. Pregunta en qué fecha aproximada ocurre.
3. Ubiquen juntos esa fecha en el calendario.
4. Conversen sobre cómo se celebra.
5. Continúa con otra fecha festiva.

Consejo del terapeuta: Aprovecha las celebraciones para evocar recuerdos y tradiciones.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Contar objetos y agrupar de a diez



Objetivo

Reforzar el conteo y el sentido numérico contando objetos y agrupándolos en decenas.

Indicaciones

- Usa objetos pequeños y fáciles de manipular.
- Comienza contando de uno en uno.
- Agrupen de a diez para facilitar el conteo.

Precauciones

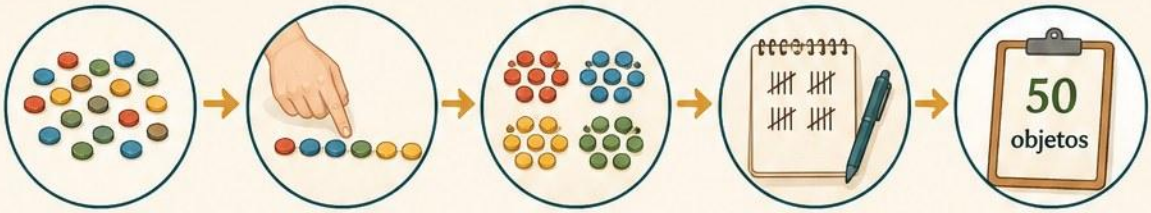
- No apures el conteo.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Objetos pequeños contables.

Paso a paso



1. Coloca un conjunto de objetos sobre la mesa.
2. Pide que los cuenta uno por uno.
3. Invita a agruparlos de a diez.
4. Cuenten juntos cuántos grupos de diez hay.
5. Sumen el total de objetos.

Consejo del terapeuta:
Agrupar de a diez hace más sencillo contar cantidades grandes.

PLENI ACTIVA

Estimulación cognitiva

Nivel: Todos

Reconocer expresiones del rostro



Objetivo

Estimular la cognición social y las gnosias identificando emociones en expresiones faciales.

Indicaciones

- Usa imágenes claras de expresiones.
- Comienza con emociones básicas.
- Conversa sobre cada emoción.

Precauciones

- No fuerces conversaciones sobre emociones difíciles.
- Adapta la actividad al estado de ánimo.
- No corrijas con dureza las interpretaciones.

Materiales

Tarjetas con expresiones faciales.

Paso a paso



1. Muestra una imagen de una expresión facial.
2. Pregunta qué emoción cree que representa.
3. Conversen sobre cuándo se siente así.
4. Continúa con otras expresiones.
5. Repasen juntos las emociones vistas.

Consejo del terapeuta:
Comienza con emociones básicas como alegría o tristeza.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar el orden de una historia contada



Objetivo

Ejercitar la memoria verbal y la secuenciación recordando el orden de los sucesos de un relato escuchado.

Indicaciones

- Usa relatos con eventos bien diferenciados.
- Lee el relato pausadamente.
- Pide recordar el orden de los sucesos.

Precauciones

- No apures el recuerdo.
- Adapta la longitud del relato al nivel.
- No enfatices los errores de orden.

Materiales

- Relato breve impreso.

Paso a paso



1. Lee un relato corto con varios sucesos.
2. Comenten de qué trató la historia.
3. Pide que recuerda qué pasó primero.
4. Continúen ordenando los sucesos siguientes.
5. Repasen juntos la secuencia completa.

Consejo del terapeuta:
Apóyate en preguntas sobre qué ocurrió antes y después.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Nombrar elementos de una habitación



Objetivo

Estimular la denominación y la atención visual nombrando los objetos presentes en un ambiente.

Indicaciones

- Usa la habitación donde se realiza la actividad.
- Anima a recorrer el ambiente con la mirada.
- Acepta todos los objetos nombrados.

Precauciones

- No apures la denominación.
- Adapta la actividad a la movilidad de la persona.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Invita a observar la habitación con calma.
2. Pide que nombra los objetos que ve.
3. Anima a recorrer el ambiente por zonas.
4. Anota los objetos mencionados.
5. Repasen juntos la lista de objetos.

Consejo del terapeuta: Recorrer el ambiente por zonas ayuda a no olvidar objetos.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Resolver problemas cotidianos



Objetivo

Estimular el razonamiento y la toma de decisiones buscando soluciones a situaciones de la vida diaria.

Indicaciones

- Plantea situaciones realistas y cercanas.
- Anima a proponer varias soluciones.
- Conversa sobre las ventajas de cada opción.

Precauciones

- No juzgues las soluciones propuestas.
- Adapta la complejidad de la situación al nivel.
- No apures la búsqueda de soluciones.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Plantea una situación cotidiana con un problema.
2. Pregunta qué haría la persona en ese caso.
3. Invita a pensar más de una solución.
4. Conversen sobre las ventajas de cada opción.
5. Elijan juntos la solución que parece mejor.

Consejo del terapeuta:
Usa situaciones realistas para que la reflexión sea significativa.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Leve

Reconocer letras entre números



Objetivo

Ejercitar la atención selectiva localizando letras específicas mezcladas entre números.

Indicaciones

- Usa una letra objetivo clara.
- Comienza con hojas poco cargadas.
- Anima a recorrer de forma ordenada.

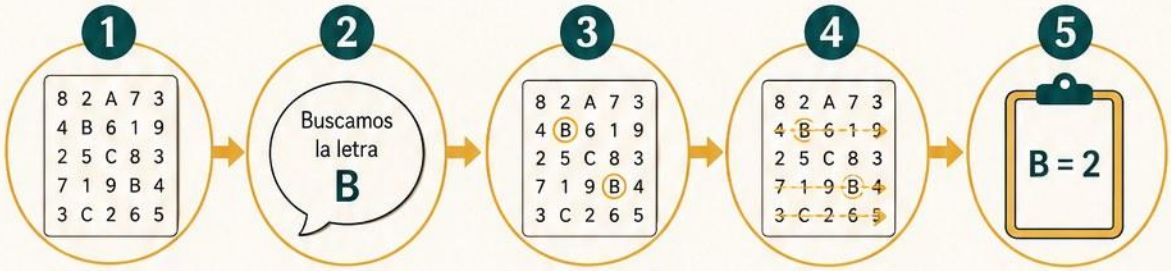
Precauciones

- No apures la búsqueda.
- Adapta la densidad de la hoja al nivel.
- No transmitas impaciencia si tarda.

Materiales

- Hoja con letras y números
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra la hoja con letras y números mezclados.
2. Indica cuál es la letra a buscar.
3. Pide que la marca cada vez que aparezca.
4. Sugiere recorrer renglón por renglón.
5. Cuenten juntos cuántas letras encontró.

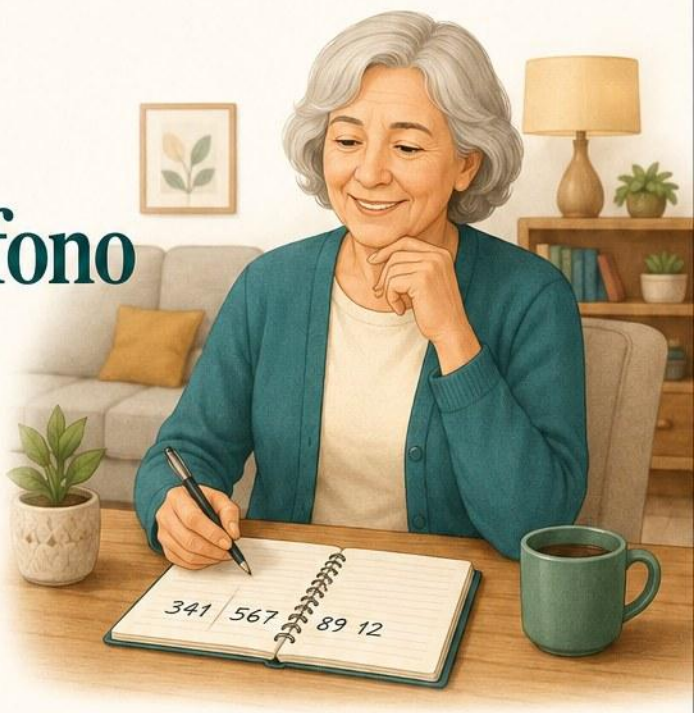
Consejo del terapeuta:
Recorrer por renglones evita saltear elementos.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar un número de teléfono



Objetivo

Ejercitar la memoria numérica recordando un número de teléfono agrupando sus cifras.

Indicaciones

- Usa números conocidos si es posible.
- Agrupa las cifras en bloques.
- Comienza con números cortos.

Precauciones

- No apures el recuerdo.
- Adapta la longitud del número al nivel.
- No enfatices los errores.

Materiales

Papel

Lápiz

Paso a paso



1. Elige un número de teléfono conocido.
2. Léelo agrupando las cifras en bloques.
3. Pide que lo repite en voz alta.
4. Retira el número de la vista.
5. Pide que lo recuerde y comprueben juntos.

Consejo del terapeuta: Agrupar las cifras en bloques facilita recordar el número.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Asociar objetos con su lugar en la casa



Objetivo

Estimular la categorización y la orientación asociando objetos con el ambiente del hogar donde se usan.

Indicaciones

- Usa objetos y ambientes muy conocidos.
- Comienza con asociaciones evidentes.
- Conversa sobre el uso de cada objeto.

Precauciones

- No apures las asociaciones.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Tarjetas de objetos y ambientes.

Paso a paso



1. Muestra la imagen de un objeto del hogar.
2. Pregunta en qué ambiente se usa.
3. Pide que lo asocie con ese ambiente.
4. Conversen sobre su uso cotidiano.
5. Continúa con los siguientes objetos.

Consejo del terapeuta: Comienza con objetos que tienen un lugar muy claro en la casa.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Repetir una frase larga



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo verbal y la atención repitiendo frases de longitud creciente.

Indicaciones

- Comienza con frases cortas.
- Aumenta la longitud de forma gradual.
- Pronuncia con claridad y ritmo pausado.

Precauciones

- No aumentes la longitud demasiado rápido.
- Adapta la extensión de la frase al nivel.
- No enfatices los errores de repetición.

Materiales

- Lista de frases.

Paso a paso



1. Di una frase corta con claridad.
2. Pide que la repite tal cual.
3. Propón una frase un poco más larga.
4. Continúa aumentando la longitud gradualmente.
5. Detente en la extensión cómoda y reconoce el logro.

Consejo del terapeuta: Detente en la longitud donde repite con seguridad.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Reconocer objetos por su sonido al usarlos



Objetivo

Estimular las gnosias auditivas identificando objetos a partir del sonido que producen al utilizarlos.

Indicaciones

- Usa objetos con sonidos característicos.
- Produce el sonido fuera de la vista.
- Conversa sobre cada objeto.

Precauciones

- Cuida el volumen del sonido.
- Adapta la dificultad con sonidos evidentes.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Objetos cotidianos que suenan.

Paso a paso



1. Elige un objeto con sonido característico.
2. Produce su sonido sin que la persona lo vea.
3. Pide que identifique el objeto.
4. Muestren el objeto para confirmar.
5. Continúa con otros objetos sonoros.

Consejo del terapeuta:
Elige objetos de uso diario con sonidos muy reconocibles.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Ordenar palabras para formar una frase



Objetivo

Estimular la construcción sintáctica ordenando palabras desordenadas para formar una frase con sentido.

Indicaciones

- Comienza con frases de pocas palabras.
- Usa vocabulario cotidiano.
- Anima a leer la frase en voz alta al terminar.

Precauciones

- No apures el ordenamiento.
- Adapta la longitud de la frase al nivel.
- No corrijas con dureza el orden.

Paso a paso

Materiales

Tarjetas con palabras.

1. Coloca las palabras de una frase desordenadas.
2. Explica que deben formar una frase con sentido.
3. Pide que las ordena correctamente.
4. Lean juntos la frase formada.
5. Continúa con una frase más larga.

Consejo del terapeuta: Comienza con frases breves para afianzar la tarea.

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar la ubicación de objetos ocultos



Objetivo

Ejercitar la memoria espacial recordando dónde se escondieron varios objetos en el entorno.

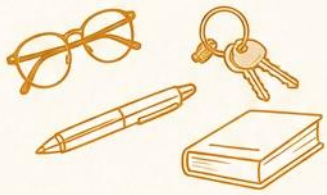
Indicaciones

- Comienza escondiendo pocos objetos.
- Muestra dónde se guarda cada uno.
- Aumenta la cantidad de forma gradual.

Precauciones

- No escondas objetos en lugares inseguros.
- Adapta la cantidad de objetos al nivel.
- No enfatices los olvidos.

Materiales



Objetos cotidianos.

Paso a paso



1. Esconde varios objetos a la vista de la persona.
2. Comenten en voz alta dónde queda cada uno.
3. Dejen pasar unos minutos conversando.
4. Pide que recuerda dónde está cada objeto.
5. Busquen juntos para comprobar.

Consejo del terapeuta: Verbalizar dónde se guarda cada objeto refuerza el recuerdo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Reconocer la parte por el todo



Objetivo

Estimular el razonamiento y la memoria semántica identificando el conjunto al que pertenece una parte dada.

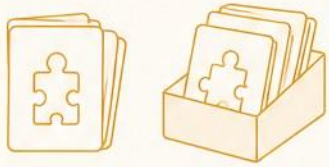
Indicaciones

- Usa relaciones parte-todo evidentes.
- Presenta una parte por vez.
- Conversa sobre la relación encontrada.

Precauciones

- No apures la respuesta.
- Adapta la dificultad de las relaciones al nivel.
- No descalifiques respuestas razonables.

Materiales



Tarjetas de partes y conjuntos.

Paso a paso



1. Menciona una parte, por ejemplo una rueda.
2. Pregunta a qué objeto pertenece.
3. Conversen sobre la relación entre ambos.
4. Invita a pensar otras partes de ese objeto.
5. Continúa con otra relación parte-todo.

Consejo del terapeuta: Comienza con relaciones muy claras como rueda y auto.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Seguir un ritmo con instrumentos



Objetivo

Ejercitar la atención auditiva y la coordinación siguiendo y reproduciendo patrones rítmicos simples.

Indicaciones

- Usa instrumentos sencillos de percusión.
- Comienza con ritmos lentos.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.

Precauciones

- Respeta las limitaciones motrices.
- Adapta la velocidad del ritmo al nivel.
- No fuerces si aparece cansancio.

Materiales

Instrumentos de percusión simples.



Paso a paso



1. Entrega un instrumento sencillo a la persona.
2. Marca un ritmo lento y claro.
3. Pide que lo siga con su instrumento.
4. Introduce una variación en el ritmo.
5. Toquen juntos siguiendo el nuevo patrón.

Consejo del terapeuta:
Mantén ritmos cómodos para que la actividad sea disfrutable.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar y reproducir un dibujo



Objetivo

Ejercitar la memoria visual reproduciendo un dibujo sencillo tras observarlo brevemente.

Indicaciones

- Comienza con dibujos muy simples.
- Da un tiempo prudente para observar.
- Aumenta la complejidad de forma gradual.

Precauciones

- No apures la reproducción.
- Adapta la complejidad del dibujo al nivel.
- No corrijas con dureza el resultado.

Materiales

- Dibujo modelo
- Papel
- Lápiz

Paso a paso



1. Muestra un dibujo sencillo por unos segundos.
2. Retira el dibujo de la vista.
3. Pide que lo reproduzca de memoria.
4. Comparen el dibujo original con el reproducido.
5. Continúa con un dibujo un poco más complejo.

Consejo del terapeuta:
Empieza con figuras simples para asegurar el éxito inicial.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Leve

Clasificar palabras por su inicial



Objetivo

Estimular la conciencia fonológica y la atención agrupando palabras según su letra inicial.

Indicaciones

- Usa letras iniciales bien diferenciadas.
- Comienza con dos letras distintas.
- Pronuncia el inicio de cada palabra.

Precauciones

- No apures la clasificación.
- Adapta la cantidad de palabras al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales

- Tarjetas con palabras.



Paso a paso



1. Elige dos letras iniciales, por ejemplo M y P.
2. Muestra una palabra y pronuncia su inicio.
3. Pide que la ubique según su letra inicial.
4. Continúen con varias palabras más.
5. Revisen juntos los grupos formados.

Consejo del terapeuta:
Comienza con dos letras muy diferentes para facilitar la tarea.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Estimar el tiempo de una actividad



Objetivo

Trabajar la estimación temporal y la planificación calculando cuánto dura una tarea cotidiana.

Indicaciones

- Usa actividades conocidas por la persona.
- Invita a estimar antes de verificar.
- Conversa sobre las estimaciones.

Precauciones

- No apures la estimación.
- Adapta la dificultad al nivel.
- No corrijas con dureza las estimaciones.

Materiales



Reloj o cronómetro.

Paso a paso



1. Elige una actividad cotidiana conocida.
2. Pide que estime cuánto tiempo lleva.
3. Anoten la estimación propuesta.
4. Conversen sobre cómo llegó a esa estimación.
5. Comparen con una referencia de tiempo real.

Consejo del terapeuta: Usa actividades familiares para que la estimación tenga sentido.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Reconocer objetos por su categoría opuesta



Objetivo

Estimular el razonamiento categorial y el vocabulario identificando objetos que pertenecen a categorías contrarias.

Indicaciones

- Usa categorías con contraste claro.
- Presenta un ejemplo por vez.
- Conversa sobre las diferencias entre categorías.

Precauciones

- No apures la clasificación.
- Adapta la dificultad de las categorías al nivel.
- No descalifiques respuestas razonables.

Materiales

- Tarjetas de objetos.

Paso a paso



1. Presenta dos categorías opuestas, por ejemplo frío y caliente.
2. Muestra un objeto a la persona.
3. Pregunta a qué categoría pertenece.
4. Continúen clasificando varios objetos.
5. Repasen juntos los grupos formados.

Consejo del terapeuta: Comienza con categorías de contraste muy evidente.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar la lista de invitados



Objetivo

Ejercitar la memoria de nombres recordando una lista breve de personas para un encuentro imaginario.

Indicaciones

- Comienza con listas cortas de nombres.
- Asocia cada nombra con un dato simple.
- Aumenta la cantidad de forma gradual.

Materiales

Papel

Lápiz

Precauciones

- No aumentes la lista de golpe.
- Adapta la cantidad de nombres al nivel.
- No enfatices los olvidos.

Paso a paso



1. Propón una lista breve de invitados.
2. Lean la lista asociando un dato a cada nombra.
3. Retira la lista de la vista.
4. Conversen sobre otro tema unos minutos.
5. Pide que recuerda los nombres de la lista.

Consejo del terapeuta: Asociar cada nombra con un detalle ayuda a recordarlo.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Reconocer formas en objetos cotidianos



Objetivo

Estimular la percepción visual identificando formas geométricas presentes en objetos de la vida diaria.

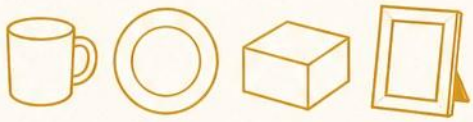
Indicaciones

- Comienza con formas básicas conocidas.
- Anima a buscar formas en el entorno.
- Nombren juntos cada forma hallada.

Precauciones

- No apures la búsqueda.
- Adapta la dificultad de las formas al nivel.
- No corrijas con dureza los errores.

Materiales



Objetos cotidianos.

Paso a paso



1. Recuerden juntos formas básicas como círculo o cuadrado.
2. Elige un objeto y pregunta qué forma tiene.
3. Invita a buscar objetos con esa forma.
4. Nombren cada forma encontrada.
5. Continúa con otra forma geométrica.

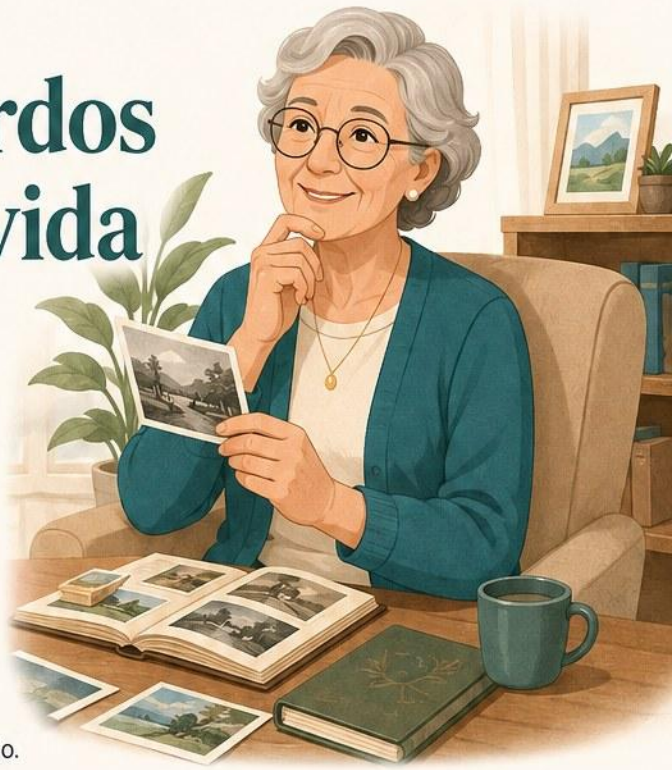
Consejo del terapeuta:
Buscar formas en el entorno conecta la actividad con lo cotidiano.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Evocar recuerdos por temas de vida



Objetivo

Favorecer la reminiscencia y la memoria autobiográfica evocando recuerdos organizados por temas de la vida.

Indicaciones

- Elige temas agradables como viajes o trabajo.
- Invita a compartir recuerdos con calma.
- Escucha cada relato con interés.

Precauciones

- No insistas en recuerdos que generen malestar.
- Adapta los temas a la historia de la persona.
- No corrijas datos del recuerdo con insistencia.

Materiales

Fotografías u objetos evocadores opcionales.

Paso a paso



1. Propón un tema de vida como los viajes.
2. Invita a recordar una experiencia sobre ese tema.
3. Escucha el relato con atención.
4. Formula preguntas suaves para ampliar el recuerdo.
5. Cierren conversando sobre lo que más disfrutó.

Consejo del terapeuta: Deja que la persona elige los recuerdos que quiere compartir.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Cadena de la compra acumulativa



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo repitiendo una lista que crece de a un elemento.

Indicaciones

- Empieza con un solo objeto de la compra.
- Cada turno repite todo lo anterior y agrega uno nuevo.
- Usa objetos de una misma tienda para dar contexto.

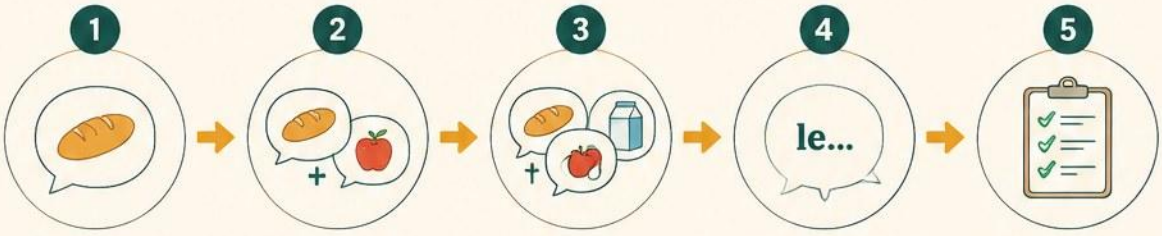
Precauciones

- No apures el turno de la persona.
- Adapta el largo de la lista a su nivel.
- No corrijas con dureza si olvida un elemento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Di: fui al mercado y compré pan.
2. Pide que repita y sume un producto.
3. Continúa sumando por turnos.
4. Si se traba, dale la primera sílaba como pista.
5. Cierra recordando juntos la lista completa.

Consejo del terapeuta: Si ves que disfruta, alarga la lista de a poco para mantener el reto amable.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Números al revés



Objetivo

Fortalecer la memoria de trabajo repitiendo secuencias de números en orden inverso.

Indicaciones

- Di una serie corta de números en voz clara.
- Pide que los repite del último al primero.
- Comienza con dos números y sube de a uno.

Precauciones

- No uses series largas al inicio.
- Adapta la dificultad si se frustra.
- No compares su desempeño con el de otros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica que dirás números para repetir al revés.
2. Di dos números y espera la respuesta invertida.
3. Aumenta a tres si acierta con comodidad.
4. Repite la serie si lo pide antes de responder.
5. Termina con una serie que pueda lograr para cerrar bien.

Consejo del terapeuta:
Elige tú un tope de números que le resulte desafiante pero alcanzable.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

¿Qué cambió en la mesa?



Objetivo

Estimular la atención al detalle detectando un cambio en un conjunto de objetos.

Indicaciones

- Coloca varios objetos y deja que los observa.
- Pídele que cierre los ojos mientras cambias algo.
- Comienza con pocos objetos y un solo cambio.

Precauciones

- No uses demasiados objetos al principio.
- Adapta el número si le cuesta.
- No lo apures a responder.

Materiales

- Objetos cotidianos
- Una mesa

Paso a paso



1. Muestra entre cuatro y seis objetos sobre la mesa.
2. Pide que los mire con atención unos segundos.
3. Haz que cierre los ojos y mueve o quita uno.
4. Pregunta qué cambió al abrir los ojos.
5. Comenten juntos el cambio y repite con otra variación.

Consejo del terapeuta: Si acierta rápido, agrega un objeto más para subir el reto sin frustrarlo.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Recordar tres palabras tras una charla



Objetivo

Trabajar la memoria episódica reteniendo palabras pese a una distracción intermedia.

Indicaciones

- Di tres palabras sin relación y pide que las repita.
- Conversa de otro tema por un minuto.
- Vuelve a preguntar por las tres palabras.

Precauciones

- No elijas palabras difíciles de pronunciar.
- Adapta el tiempo de charla si es mucho.
- No insistas si no las recuerda todas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige tres palabras simples y dilas despacio.
2. Pide que las repita para asegurar que las escuchó.
3. Cambia de tema y charlen un momento.
4. Vuelve a pedir las tres palabras.
5. Ofrece una pista de categoría si falta alguna.

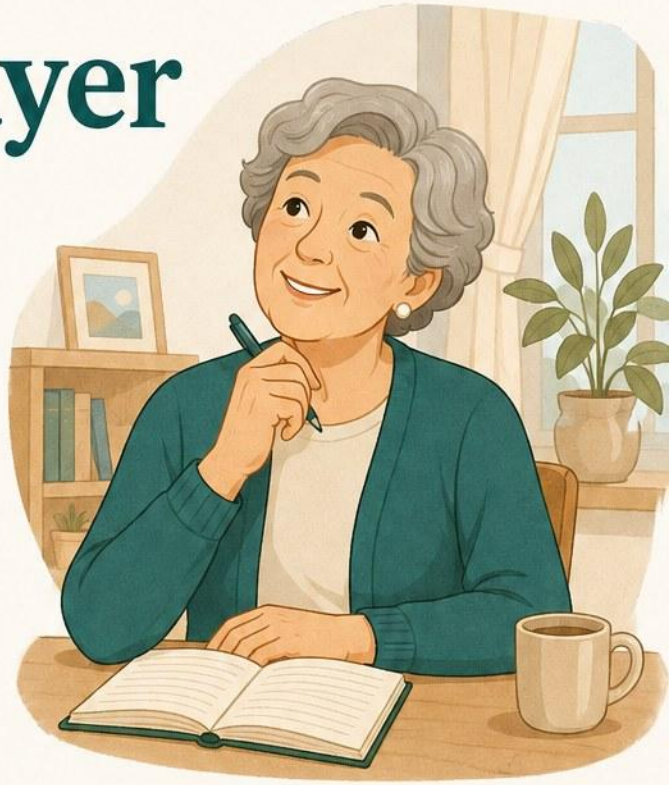
Consejo del terapeuta: Anota tú las palabras antes de empezar para verificar sin dudar al final.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Menú de ayer



Objetivo

Reforzar la memoria episódica reciente recordando las comidas del día anterior.

Indicaciones

- Pregunta con calma qué desayunó ayer.
- Avanza por almuerzo, merienda y cena.
- Acompaña con pistas suaves si se traba.

Precauciones

- No conviertas la charla en un examen.
- Adapta el ritmo a su comodidad.
- No lo corrijas si mezcla días.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Invita a recordar el día de ayer con tranquilidad.
2. Pregunta comida por comida en orden.
3. Anima a describir sabores o quién cocinó.
4. Da pistas de contexto si le cuesta.
5. Cierra comentando su comida favorita del día.

Consejo del terapeuta: Elige un tono de conversación amable para que recordar sea un placer, no una prueba.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Voltear y encontrar la pareja



Objetivo

Estimular la memoria visoespacial ubicando pares de cartas ocultas.

Indicaciones

- Coloca las cartas boca abajo en filas.
- Pide que voltee dos por turno buscando pares.
- Comienza con pocas parejas.

Precauciones

- No uses un tablero muy grande al inicio.
- Adapta la cantidad de pares al nivel.
- No lo apures entre jugadas.

Materiales

Cartas o fichas con pares de dibujos.

Paso a paso



1. Mezcla y acomoda las cartas boca abajo.
2. Explica que hay que encontrar parejas iguales.
3. Deja que voltee dos cartas por turno.
4. Si no coinciden, vuélvelas a tapar.
5. Continúen hasta juntar todos los pares.

Consejo del terapeuta:
Empieza con seis cartas y suma pares a medida que gane confianza.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

La alarma de la tarea



Objetivo

Ejercitar la memoria prospectiva recordando hacer algo cuando ocurra una señal.

Indicaciones

- Acuerden una acción para cuando suene una alarma.
- Sigan con otra actividad mientras esperan.
- Observa si recuerda la tarea al sonar.

Precauciones

- No elijas plazos demasiado largos al inicio.
- Adapta la señal a algo fácil de oír.
- No lo regañes si olvida la consigna.

Materiales

- Un reloj o temporizador.

Paso a paso



1. Acuerda una tarea sencilla para más tarde.
2. Programa una alarma en pocos minutos.
3. Realicen otra actividad mientras tanto.
4. Espera a que suene la señal.
5. Anímalo a cumplir la tarea acordada.

Consejo del terapeuta: Empieza con intervalos cortos y ve alargándolos según su seguridad.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Repetir la lista tras contar



Objetivo

Trabajar la retención frente a la interferencia de una tarea numérica.

Indicaciones

- Di una lista corta de palabras.
- Pide contar del uno al diez en el medio.
- Solicita repetir la lista después.

Precauciones

- No uses listas largas al comienzo.
- Adapta la tarea de conteo si distrae mucho.
- No insistas si recuerda solo algunas.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Presenta cuatro palabras simples.
2. Pide que las repite una vez.
3. Interrumpe pidiendo contar hasta diez.
4. Solicita nuevamente la lista de palabras.
5. Ofrece pistas suaves si falta alguna.

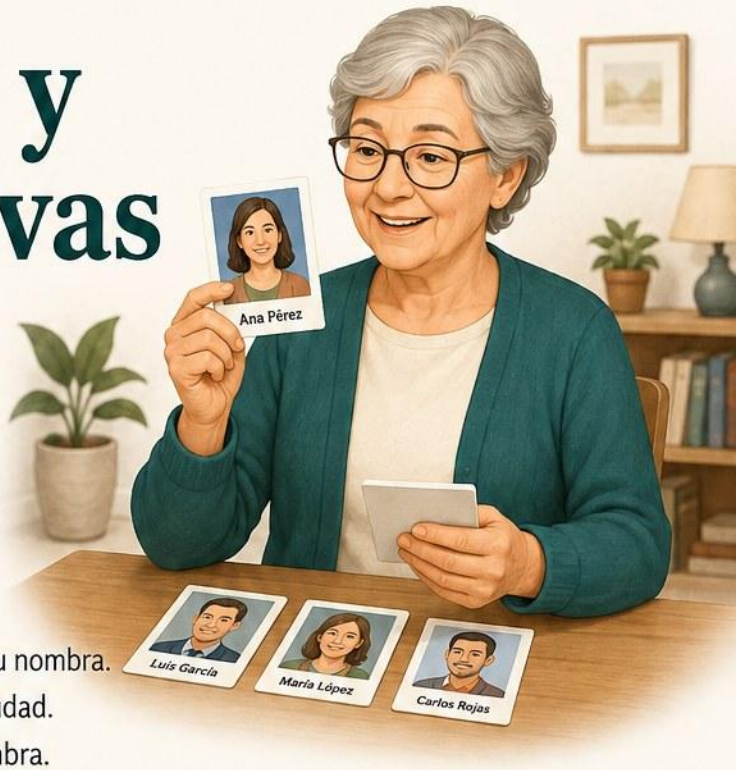
Consejo del terapeuta: Elige tú palabras concretas y fáciles de imaginar para apoyar el recuerdo.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Moderado

Nombres y caras nuevas



Objetivo

Asociar rostros con nombres y datos para reforzar la memoria asociativa.

Indicaciones

- Muestra fotos de personas con su nombra.
- Agrega un dato como oficio o ciudad.
- Luego pide identificar cada nombra.

Precauciones

- No presentes muchas caras a la vez.
- Adapta la cantidad al nivel.
- No lo corrijas con dureza al fallar.

Materiales

Fotos o tarjetas con rostros y nombres.

Paso a paso



1. Muestra dos o tres rostros con su nombra.
2. Cuenta un dato memorable de cada uno.
3. Guarda las tarjetas un momento.
4. Muestra un rostro y pide su nombra.
5. Recuerden juntos el dato asociado.

Consejo del terapeuta: Vincula cada nombra a una pista visual para que a él le resulte más fácil evocarlo.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Repetir una serie de golpes



Objetivo

Estimular la memoria auditiva de trabajo reproduciendo un patrón de sonidos.

Indicaciones

- Golpea la mesa con un patrón corto.
- Pide que lo repite igual.
- Aumenta los golpes de a uno.

Precauciones

- No hagas patrones muy rápidos.
- Adapta el largo a su nivel.
- No repitas hasta cansarlo.

Materiales

Una mesa o superficie.

Paso a paso



1. Explica que reproducirá golpes de memoria.
2. Haz dos golpes con una pausa clara.
3. Pide que copie el patrón.
4. Suma un golpe si acierta cómodo.
5. Termina con un patrón que logre repetir.

Consejo del terapeuta:
Marca tú un ritmo pausado para que pueda escuchar y retener cada golpe.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Cazar la palabra clave



Objetivo

Entrenar la atención sostenida detectando una palabra dentro de un relato.

Indicaciones

- Acuerden una palabra clave a vigilar.
- Lee un texto donde aparezca varias veces.
- Pide una señal cada vez que la oiga.

Precauciones

- No leas demasiado rápido.
- Adapta el largo del texto a su atención.
- No lo apures si pierde alguna.

Materiales

Un texto corto o relato.

Paso a paso



1. Elijan juntos la palabra a detectar.
2. Explica que debe avisar al oírla.
3. Lee el relato con ritmo tranquilo.
4. Cuenten cuántas veces la detectó.
5. Comenten el resultado con buen ánimo.

Consejo del terapeuta: Elige un cuento que le interese para que sostener la atención sea agradable.

Atención

Nivel: Moderado

Responde solo con los animales



Objetivo

Trabajar el control inhibitorio respondiendo a una categoría y frenando ante otra.

Indicaciones

- Acuerden dar una señal solo con animales.
- Menciona una mezcla de palabras.
- Pide inhibir la señal con las demás.

Precauciones

- No aceleres el ritmo al principio.
- Adapta la lista si se confunde seguido.
- No lo hagas sentir mal por errar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica que responda solo al oír un animal.
2. Di palabras variadas con pausas.
3. Observa si acierta y frena a tiempo.
4. Refuerza los aciertos con calma.
5. Cierra con una ronda sencilla y positiva.

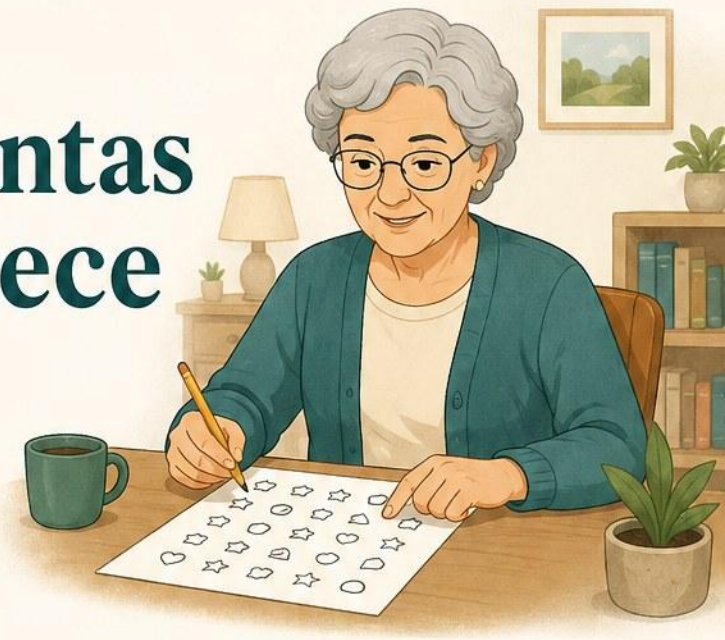
Consejo del terapeuta: Marca tú pausas amplias entre palabras para darle tiempo a decidir.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Contar cuántas veces aparece



Objetivo

Ejercitar la atención sostenida y la concentración contando repeticiones de un elemento.

Indicaciones

- Elige una letra, palabra o dibujo objetivo.
- Presenta una lista o serie con repeticiones.
- Pide contar cuántas veces aparece.

Precauciones

- No uses series muy largas al inicio.
- Adapta la densidad de repeticiones.
- No lo interrumpas mientras cuenta.

Materiales



Una hoja con símbolos o una lista leída.

Paso a paso



1. Indica el elemento que debe contar.
2. Presenta la serie de forma clara.
3. Deja que recorra y cuenta con calma.
4. Anota tú el total real para comparar.
5. Comenten el resultado sin presión.

Consejo del terapeuta: Prepara tú de antemano el conteo correcto para dar una devolución segura.

Atención

Nivel: Moderado

Saltar entre letras y números



Objetivo

Estimular la atención alternante cambiando entre dos secuencias distintas.

Indicaciones

- Pide alternar una letra y un número.
- Guía con el orden del abecedario y el conteo.
- Ayuda a retomar si pierde el hilo..

Precauciones

- No exijas velocidad al comienzo.
- Adapta la longitud de la serie.
- No lo corrijas de forma brusca..

Paso a paso

1. Explica la idea: A, 1, B, 2, C, 3.
2. Comienza tú los primeros pares.
3. Deja que continúe alternando.
4. Recuerda la última posición si duda.
5. Cierra en un punto cómodo para él.

Consejo del terapeuta:

Marca tú un ritmo lento para que el cambio de tarea no lo ago

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Contar campanadas con los ojos cerrados



Objetivo

Reforzar la atención auditiva y la concentración contando sonidos sin apoyo visual.

Indicaciones

- Pide cerrar los ojos y escuchar.
- Produce una cantidad de sonidos iguales.
- Solicita decir cuántos oyó.

Precauciones

- No hagas sonidos muy seguidos.
- Adapta el número al nivel.
- No lo sobresaltes con sonidos fuertes.

Materiales

Un objeto que suene, como una cuchara y un vaso.

Paso a paso



1. Invita a cerrar los ojos y relajarse.
2. Explica que contará los sonidos.
3. Produce los golpes con pausas claras.
4. Pide el total al terminar.
5. Confirmen juntos la cantidad correcta.

Consejo del terapeuta: Espacia tú los sonidos para que p… contarlos con tranquilidad.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Leve

Buscar el número perdido



Objetivo

Entrenar el rastreo visual y la atención selectiva localizando un número entre muchos.

Indicaciones

- Presenta una hoja con muchos números.
- Indica cuál debe encontrar.
- Pide señalarlo cada vez que aparezca.

Precauciones

- No uses una hoja muy cargada al inicio.
- Adapta el tamaño de letra si hace falta.
- No lo apures a terminar rápido.

Materiales

- Una hoja impresa con números.

Paso a paso



1. Entrega la hoja con la serie de números.
2. Indica el número objetivo a buscar.
3. Deja que recorra fila por fila.
4. Acompaña marcando los que encuentra.
5. Cuenten juntos cuántos halló.

Consejo del terapeuta: Sugiere que recorra de izquierda a derecha para no saltear ninguno.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Caminar y nombrar a la vez



Objetivo

Trabajar la atención dividida combinando una tarea física suave con una verbal.

Indicaciones

- Pide caminar despacio en un lugar seguro.
- Al mismo tiempo, que nombra elementos de una categoría.
- Acompaña de cerca para dar seguridad.

Precauciones

- No lo hagas si hay riesgo de caída.
- Adapta el ritmo y ofrece apoyo.
- No insistas si se marea o se cansa.

Materiales

Un espacio despejado y seguro.

Paso a paso



1. Elijan una categoría, como frutas.
2. Comienza a caminar a su lado.
3. Pide nombrar elementos mientras avanza.
4. Reduce el paso si le cuesta hablar.
5. Detente y descansen al terminar.

Consejo del terapeuta: Camina tú a su lado y frena la actividad ante cualquier señal de inestabilidad.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Palabras que riman



Objetivo

Estimular la fluidez verbal y la conciencia fonológica buscando rimas.

Indicaciones

- Di una palabra sencilla.
- Pide otras que rimen con ella.
- Acepten rimas simples y palabras inventadas con gracia.

Precauciones

- No elijas palabras sin rimas fáciles.
- Adapta la ayuda si se traba.
- No corrijas cada intento con dureza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica qué significa que dos palabras rimen.
2. Da un ejemplo claro como gato y pato.
3. Ofrece una palabra para empezar.
4. Anota las rimas que vaya diciendo.
5. Cierra leyendo juntos la lista lograda.

Consejo del terapeuta: Da tú la primera rima como ejemplo para destrabar la búsqueda.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Completar el refrán



Objetivo

Activar la memoria semántica y el lenguaje automatizado completando dichos populares.

Indicaciones

- Di la primera parte de un refrán conocido.
- Pide que lo completa.
- Elige refranes de su generación.

Precauciones

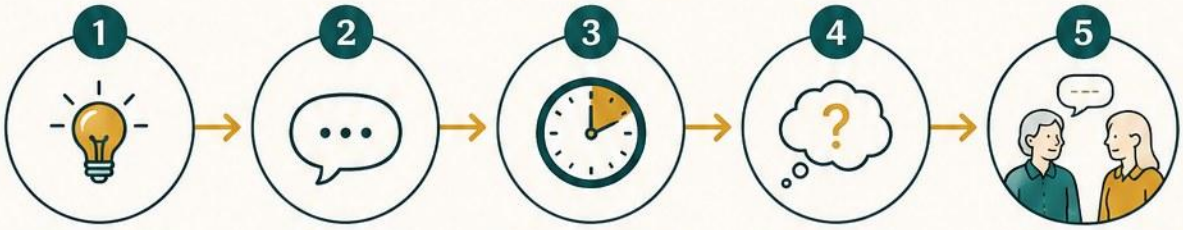
- No uses refranes muy raros.
- Adapta con pistas si no lo recuerda.
- No lo corrijas si ofrece otra versión válida.

Materiales



Una lista de refranes.

Paso a paso



1. Elige un refrán muy conocido.
2. Di solo la primera mitad.
3. Deja una pausa para que complete.
4. Da una pista si duda.
5. Comenten qué significa el refrán.

Consejo del terapeuta:
Elige refranes que él haya escuchado toda la vida para facilitar la evocación.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Palabras en un minuto



Objetivo

Ejercitar la fluidez verbal nombrando palabras de una categoría en un tiempo dado.

Indicaciones

- Elige una categoría, como animales.
- Pide nombrar todas las que pueda en un minuto.
- Anota cuántas logró.

Precauciones

- No presiones con el reloj a la vista.
- Adapta el tiempo si genera ansiedad.
- No compares con intentos anteriores en voz alta.

Materiales

- Un reloj o temporizador.

Paso a paso



1. Acuerden la categoría a explorar.
2. Explica que dirá palabras durante un minuto.
3. Toma el tiempo con discreción.
4. Anota cada palabra mencionada.
5. Cuenten juntos el total al final.

Consejo del terapeuta: Elige tú una categoría amplia y familiar para que fluyan las palabras.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Explícalo con tus palabras



Objetivo

Fortalecer el acceso al léxico y la expresión definiendo objetos comunes.

Indicaciones

- Nombra un objeto cotidiano.
- Pide que explique qué es y para qué sirve.
- Anima a usar sus propias palabras.

Precauciones

- No exijas definiciones de diccionario.
- Adapta a objetos familiares.
- No interrumpas su explicación.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Elige un objeto conocido, como una llave.
2. Pide que lo describe con sus palabras
3. Anima a decir su uso y forma.
4. Haz una pregunta si se traba.
5. Agradece la explicación y sigue con otro.

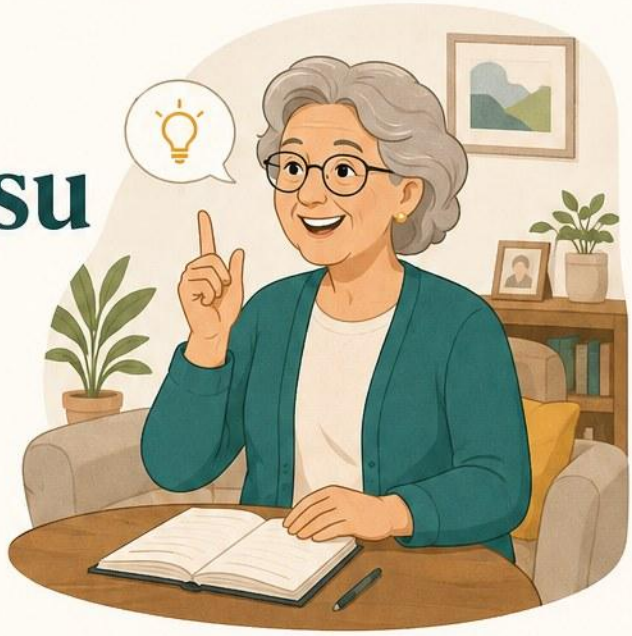
Consejo del terapeuta: Valora toda respuesta que capte la idea, aunque no sea la definición exacta.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Adivina la palabra por su definición



Objetivo

Estimular la evocación de palabras a partir de una descripción de su significado.

Indicaciones

- Describe un objeto sin nombrarlo.
- Pide que adivine de qué palabra hablas.
- Da pistas extra si hace falta.

Precauciones

- No uses conceptos abstractos difíciles.
- Adapta las pistas al nivel.
- No lo apures a responder.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa una palabra concreta.
2. Descríbela por su uso y características.
3. Deja tiempo para que adivine.
4. Suma una pista si duda.
5. Confirma la palabra y elige otra.

Consejo del terapeuta: Prepara tú varias pistas de menor a mayor claridad para dosificar la ayuda.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Cadena de palabras por sílaba



Objetivo

Trabajar la fluidez y la conciencia silábica encadenando palabras.

Indicaciones

- Di una palabra y toma su última sílaba.
- Pide una nueva palabra que empieza con ella.
- Continúen la cadena por turnos.

Precauciones

- No exijas rapidez.
- Adapta con pistas si se traba.
- No descartes intentos aproximados.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica la regla con un ejemplo: casa, sapo.
2. Di la primera palabra.
3. Pide continuar con la última sílaba.
4. Sigue tú el turno para dar ritmo.
5. Cuenten cuántas palabras encadenaron.

Consejo del terapeuta: Repite tú en voz alta la última sílaba para orientar su búsqueda.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Di un sinónimo



Objetivo

Ampliar el acceso léxico buscando palabras de significado parecido.

Indicaciones

- Di una palabra común.
- Pide otra que signifique casi lo mismo.
- Acepten sinónimos cercanos.

Precauciones

- No uses palabras muy técnicas.
- Adapta con ejemplos si duda.
- No corrijas cada matiz de significado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica qué es un sinónimo con un ejemplo.
2. Ofrece una palabra sencilla.
3. Espera a que proponga un sinónimo.
4. Da una pista de contexto si se traba.
5. Sigue con otra palabra a su ritmo.

Consejo del terapeuta:
Da tú un primer par de ejemplo para que capte bien la consigna.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Veinte preguntas



Objetivo

Ejercitar el razonamiento deductivo formulando preguntas para adivinar un objeto.

Indicaciones

- Piensa un objeto en secreto.
- Pide que haz preguntas de sí o no.
- Guía para que descarte por categorías.

Precauciones

- No elijas objetos demasiado abstractos.
- Adapta la cantidad de preguntas.
- No adelantes la respuesta antes de tiempo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un objeto y no lo reveles.
2. Explica que solo respondes sí o no.
3. Anima a preguntar por características generales.
4. Responde con claridad cada pregunta.
5. Celebra el acierto y cambien de rol.

Consejo del terapeuta: Sugiere empezar por preguntas amplias antes de ir a los detalles.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Descríbelo sin nombrarlo



Objetivo

Estimular la expresión y la circunlocución describiendo un objeto sin decir su nombre.

Indicaciones

- Muéstrale una tarjeta con un objeto.
- Pide que lo describe para que otro adivine.
- Recuérdale no decir el nombre.

Precauciones

- No uses objetos difíciles de describir.
- Adapta el nivel de las palabras.
- No lo apures durante la descripción.

Materiales



Tarjetas con imágenes de objetos.

Paso a paso



1. Entrega una tarjeta en secreto.
2. Explica que debe describir sin nombrar.
3. Anima a decir forma, color y uso.
4. Adivina tú a partir de sus pistas.
5. Comenten juntos y pasen a otra tarjeta.

Consejo del terapeuta: Valora las descripciones creativas aunque den vueltas para llegar a la idea.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Historia con tres palabras



Objetivo

Fomentar la creatividad verbal y la organización del discurso creando un relato.

Indicaciones

- Ofrece tres palabras sin relación.
- Pide inventar una historia que las incluya.
- Anima a un relato con inicio y final.

Precauciones

- No exijas una historia larga.
- Adapta las palabras a su interés.
- No juzgues la coherencia con dureza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige tres palabras variadas.
2. Pide que las una en un relato.
3. Anima a empezar por el principio.
4. Escucha sin interrumpir.
5. Comenten la historia con entusiasmo.

Consejo del terapeuta: Elige palabras con las que él tenga recuerdos para que el relato fluya.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Alternar dos categorías al nombrar



Objetivo

Trabajar la flexibilidad cognitiva alternando entre dos categorías al listar palabras.

Indicaciones

- Elijan dos categorías, como frutas y colores.
- Pide nombrar una de cada, alternando.
- Ayuda a retomar el orden si se pierde.

Precauciones

- No exijas velocidad.
- Adapta a categorías familiares.
- No lo corrijas de forma brusca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Definan las dos categorías.
2. Explica que debe ir alternando.
3. Da tú el primer ejemplo de cada una.
4. Deja que continúe alternando.
5. Recuerden juntos cuál toca si duda.

Consejo del terapeuta: Nombra tú en voz alta la categoría que sigue cuando notes que se traba.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Familias de palabras



Objetivo

Ampliar el vocabulario generando palabras derivadas de una misma raíz.

Indicaciones

- Elige una palabra base, como pan.
- Pide palabras relacionadas, como panadero o panadería.
- Acompaña con ejemplos si se traba.

Precauciones

- No uses raíces poco productivas.
- Adapta con pistas si le cuesta.
- No descartes aportes cercanos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Presenta la palabra base.
2. Explica que buscan palabras de la misma familia.
3. Da un ejemplo para empezar.
4. Anota las palabras que aporte.
5. Lean juntos la familia formada.

Consejo del terapeuta: Elige tú raíces cotidianas para que las derivadas surjan con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Formar palabras con letras sueltas



Objetivo

Estimular el lenguaje y la memoria de trabajo combinando letras para armar palabras.

Indicaciones

- Entrega un grupo de letras móviles.
- Pide formar la mayor cantidad de palabras.
- Anima a probar combinaciones.

Precauciones

- No uses demasiadas letras al inicio.
- Adapta incluyendo vocales suficientes.
- No lo apures a encontrarlas.

Materiales



Letras móviles o tarjetas con letras.



Paso a paso



1. Coloca seis o siete letras a la vista.
2. Explica que arme palabras posibles.
3. Anima a empezar por palabras cortas.
4. Anota cada palabra que forme.
5. Cuenten juntos cuántas logró.

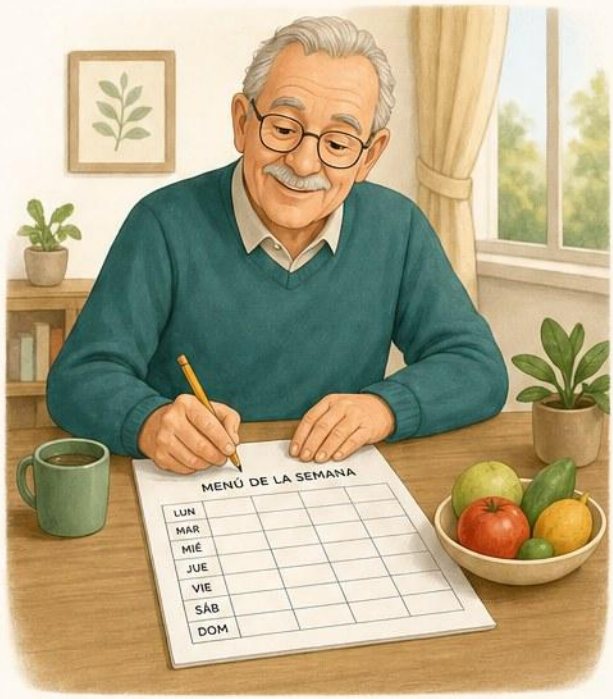
Consejo del terapeuta: Incluye tú varias vocales para que siempre pueda formar alguna palabra.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Planear el menú de la semana



Objetivo

Ejercitar la planificación organizando comidas para varios días.

Indicaciones

- Pide pensar una comida por día.
- Anímalo a variar y equilibrar.
- Anota el plan para revisarlo.

Precauciones

- No sobrecargues con demasiados días.
- Adapta a sus gustos y posibilidades.
- No critiques sus elecciones.

Materiales

- Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Explica que armará el menú de la semana.
2. Recorran los días uno por uno.
3. Anota cada comida elegida.
4. Revisen que haya variedad.
5. Lean juntos el plan terminado.

Consejo del terapeuta: Guía con preguntas para que él decida cada comida y sienta el plan como suyo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

El acertijo de lógica



Objetivo

Estimular el razonamiento resolviendo un problema con pistas.

Indicaciones

- Presenta un racertijo corto con pistas claras.
- Léelo despacio y repítelo si hace falta.
- Guía el razonamiento paso a paso.

Precauciones

- No uses acertijos con trampa.
- Adapta la dificultad a su nivel.
- No des la respuesta enseguida.

Materiales

Un acertijo escrito.

Paso a paso



1. Lee el acertijo con calma.
2. Repasa las pistas una por una.
3. Anima a pensar en voz alta.
4. Da una pista extra si se estanca.
5. Comenten juntos la solución.

Consejo del terapeuta: Elige tú acertijos con solución lógica y dobla sentido para no frustrarlo.

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Preparar el desayuno paso a paso



Objetivo

Trabajar la secuenciación y la planificación ordenando los pasos de una rutina real.

Indicaciones

- Pide describir cómo prepara su desayuno.
- Anímalo a decir los pasos en orden.
- Ayuda a completar si falta alguno.

Precauciones

- No lo corrijas de forma tajante.
- Adapta a su forma habitual de hacerlo.
- No conviertas la charla en examen.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Invita a imaginar la preparación del desayuno.
2. Pide el primer paso.
3. Avancen paso por paso en orden.
4. Pregunta qué sigue si se salta algo.
5. Repasen juntos la secuencia completa.

Consejo del terapeuta: Usa una rutina que él conozca de memoria para que ordenar los pasos sea natural.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Vestirse según el clima



Objetivo

Ejercitar el juicio y la toma de decisiones eligiendo ropa adecuada a una situación.

Indicaciones

- Plantea un clima, como día de lluvia.
- Pide elegir qué ropa usar.
- Comenten por qué conviene esa elección.

Precauciones

- No plantees situaciones confusas.
- Adapta a prendas conocidas.
- No descartes sus decisiones razonables.

Materiales

Tarjetas de ropa o solo la imaginación.

Paso a paso



1. Describe una situación de clima.
2. Pide elegir prendas adecuadas.
3. Pregunta el motivo de la elección.
4. Plantea otro clima distinto.
5. Comparen las decisiones tomadas.

Consejo del terapeuta: Propón climas bien diferentes para que la elección tenga sentido claro.

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Cambia la regla del juego



Objetivo

Estimular la flexibilidad cognitiva cambiando el criterio de clasificación a mitad de tarea.

Indicaciones

- Pide clasificar objetos por un criterio.
- Luego cambia la regla a otro criterio.
- Ayuda a reorganizar según la nueva regla.

Precauciones

- No cambies la regla muy seguido.
- Adapta con criterios simples.
- No lo apures en el cambio.

Materiales

Objetos o tarjetas variadas.

Paso a paso



1. Pide agrupar por color, por ejemplo.
2. Deja que forme los grupos.
3. Anuncia que ahora agrupa por tamaño.
4. Acompaña la reorganización.
5. Comenten cómo cambió el resultado.

Consejo del terapeuta: Avisa con claridad el cambio de regla para que note que ahora manda otro criterio.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

¿Qué harías si...?



Objetivo

Trabajar la resolución de problemas cotidianos ante situaciones imprevistas.

Indicaciones

- Plantea una situación común y sencilla.
- Pide que proponga una solución.
- Valida las respuestas razonables.

Precauciones

- No uses situaciones angustiantes.
- Adapta a su vida diaria.
- No juzgues las soluciones simples.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Describe una situación, como perder las llaves.
2. Pregunta qué haría en ese caso.
3. Escucha su propuesta.
4. Anima a pensar una alternativa más.
5. Comenten cuál conviene y por qué.

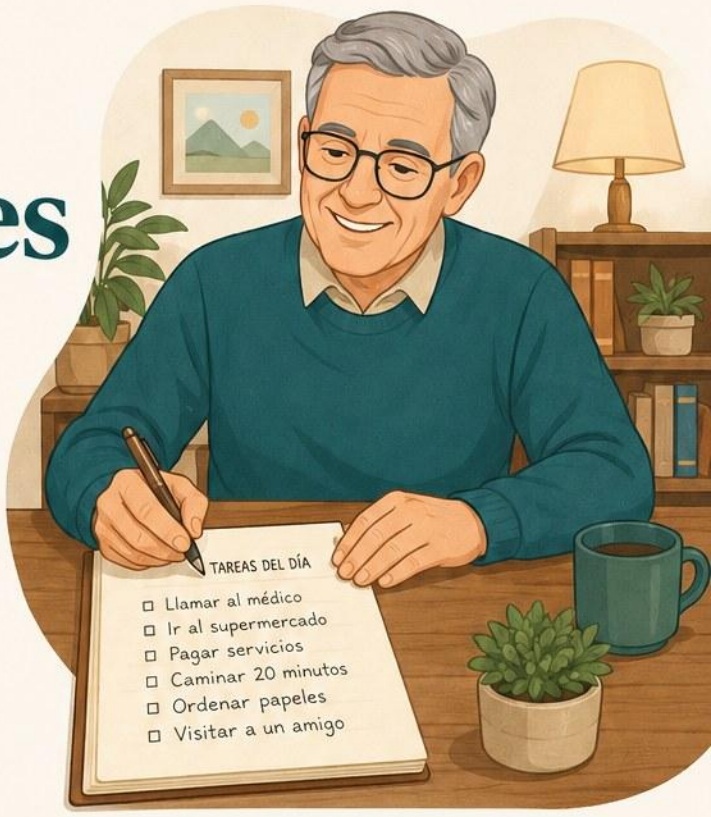
Consejo del terapeuta: Elige situaciones realistas y cercanas para que las soluciones tengan sentido para él.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Ordenar prioridades del día



Objetivo

Ejercitar la planificación y el criterio ordenando tareas por importancia.

Indicaciones

- Presenta una lista de tareas del día.
- Pide ordenarlas por prioridad.
- Comenten el motivo de cada orden.

Precauciones

- No uses listas muy largas.
- Adapta a tareas realistas.
- No impongas tu propio orden.

Materiales

Papel y lápiz.

Paso a paso

1. Escriban juntos tres o cuatro tareas.
2. Explica que las ordena por importancia.
3. Pregunta cuál va primero y por qué.
4. Anota el orden que él proponga.
5. Revisen si el plan es cómodo.

Consejo del terapeuta: Deja que él justifique el orden; el razonamiento vale más que la respuesta perfecta.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Descubre la regla oculta



Objetivo

Estimular el razonamiento inductivo descubriendo el patrón de una serie.

Indicaciones

- Arma una serie con una regla simple.
- Pide adivinar cómo continúa.
- Anima a explicar la regla que encontró.

Precauciones

- No uses reglas muy complejas.
- Adapta con pistas si se estanca.
- No reveles la regla de inmediato.

Materiales

Objetos, dibujos o números en serie.

Paso a paso



1. Presenta los primeros elementos de la serie.
2. Pide observar qué patrón siguen.
3. Anima a proponer el siguiente elemento.
4. Da una pista si le cuesta.
5. Confirmen juntos la regla oculta.

Consejo del terapeuta: Muestra tú suficientes elementos para que el patrón se vuelva reconocible.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Anticipar el final



Objetivo

Trabajar el razonamiento causal anticipando la consecuencia de una situación.

Indicaciones

- Describe el inicio de una situación.
- Pide predecir qué pasará después.
- Comenten distintos desenlaces posibles.

Precauciones

- No uses escenas angustiantes.
- Adapta a hechos cotidianos.
- No descartes finales razonables.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Cuenta el comienzo de una escena simple.
2. Pregunta qué cree que ocurrirá.
3. Escucha su predicción.
4. Propón otra posibilidad para comparar.
5. Comenten cuál es más probable.

Consejo del terapeuta: Usa situaciones de la vida diaria para que la predicción se apoya en su experiencia.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Torres por tamaño con regla



Objetivo

Ejercitar la planificación y el control apilando piezas siguiendo una consigna.

Indicaciones

- Entrega piezas o vasos de distintos tamaños.
- Da una regla, como del más grande al más chico.
- Pide armar la torre respetando la regla.

Precauciones

- No uses demasiadas piezas al inicio.
- Adapta la regla al nivel.
- No lo apures al construir.

Materiales

Vasos o cajas de distintos tamaños.

Paso a paso



1. Coloca las piezas mezcladas a la vista.
2. Explica la regla de orden.
3. Pide planear antes de empezar.
4. Acompaña el armado de la torre.
5. Revisen juntos si respetó la regla.

Consejo del terapeuta: Invita a mirar todas las piezas antes de empezar para que planifique el orden.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

El vuelto de la compra



Objetivo

Trabajar el cálculo funcional estimando el cambio de una compra sencilla.

Indicaciones

- Plantea un precio y un pago con billete.
- Pide calcular cuánto vuelto corresponde.
- Usa cifras redondas al inicio.

Precauciones

- No uses cifras difíciles al comienzo.
- Adapta con apoyo de monedas reales.
- No lo apures con el cálculo.

Materiales

Monedas y billetes de juguete o reales.

Paso a paso



1. Plantea una compra con un precio claro.
2. Indica con qué billete se paga.
3. Pide calcular el vuelto.
4. Verifiquen contando monedas si hace falta.
5. Repitan con otro precio a su ritmo.

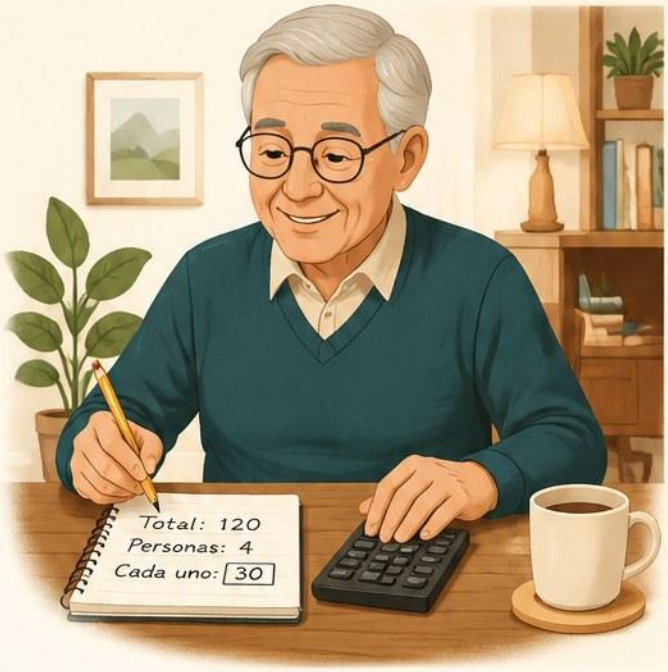
Consejo del terapeuta: Apóyate en dinero real para que el cálculo se sienta cercano y concreto.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Dividir la cuenta



Objetivo

Ejercitar el cálculo funcional repartiendo un total entre varias personas.

Indicaciones

- Plantea un total y una cantidad de personas.
- Pide calcular cuánto paga cada una.
- Usa números que se dividan de forma pareja.

Precauciones

- No uses divisiones con decimales al inicio.
- Adapta la dificultad al nivel.
- No lo corrijas con impaciencia.

Materiales



Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Plantea una cuenta compartida sencilla.
2. Indica entre cuántos se divide.
3. Pide calcular la parte de cada uno.
4. Verifiquen sumando las partes.
5. Prueben con otro reparto simple.

Consejo del terapeuta:
Elige totales divisibles en partes iguales para que el reparto salga claro.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Receta para el dobla de personas



Objetivo

Trabajar el cálculo funcional ajustando cantidades de una receta.

Indicaciones

- Toma una receta con ingredientes conocidos.
- Pide calcular las cantidades para el dobla.
- Recorran ingrediente por ingrediente.

Precauciones

- No uses recetas con muchos ingredientes.
- Adapta a números fáciles de duplicar.
- No lo apures con las cuentas.

Materiales

Una receta simple escrita.

Paso a paso



1. Lean la receta original juntos.
2. Explica que servirá para el dobla.
3. Pide duplicar cada cantidad.
4. Anota los nuevos valores.
5. Revisen la receta ajustada.

Consejo del terapeuta:
Empieza duplicando y, si va cómodo, prueba luego con la mitad para variar.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

¿Cuánto falta para la hora?



Objetivo

Ejercitar el cálculo temporal estimando el tiempo hasta un momento dado.

Indicaciones

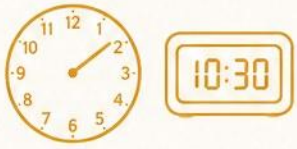
- Indica la hora actual y una hora futura.
- Pide calcular cuánto falta.
- Apóyate en un reloj visible.

Precauciones

- No uses intervalos complicados al inicio.
- Adapta con horas redondas.
- No lo apures a responder.

Materiales

- Un reloj con agujas o digital.



Paso a paso



1. Muestra la hora actual en el reloj.
2. Menciona una hora más tarde.
3. Pide calcular los minutos u horas que faltan.
4. Verifiquen mirando el reloj.
5. Repitan con otro horario.

Consejo del terapeuta: Usa un reloj de agujas para que pueda visualizar el paso del tiempo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Sumar las monedas del monedero



Objetivo

Reforzar el cálculo funcional y el reconocimiento del dinero sumando su valor.

Indicaciones

- Coloca varias monedas sobre la mesa.
- Pide identificar y sumar su valor.
- Acompaña el conteo si hace falta.

Precauciones

- No uses demasiadas monedas al inicio.
- Adapta a valores que reconozca.
- No lo apures durante la suma.

Materiales



Monedas variadas.

Paso a paso



1. Coloca un grupo de monedas a la vista.
2. Pide reconocer el valor de cada una.
3. Anima a sumarlas de a poco.
4. Verifiquen el total juntos.
5. Cambia las monedas y repitan.

Consejo del terapeuta:
Ordena las monedas de mayor a menor valor para facilitar la suma.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

El presupuesto del mercado



Objetivo

Ejercitar la planificación y el cálculo ajustando una compra a un presupuesto.

Indicaciones

- Da un presupuesto y una lista de precios.
- Pide elegir qué comprar sin pasarse.
- Sumen el gasto de lo elegido.

Precauciones

- No uses listas muy extensas.
- Adapta los precios a cifras claras.
- No critiques sus elecciones.

Materiales

Una lista de productos con precios

Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Presenta el presupuesto disponible.
2. Muestra los productos y sus precios.
3. Pide elegir dentro del límite.
4. Sumen el gasto total.
5. Revisen que no se pasó del presupuesto.

Consejo del terapeuta: Elige precios redondos para que el control del presupuesto sea más sencillo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Calcular la edad por el año



Objetivo

Trabajar el cálculo funcional obteniendo edades a partir del año de nacimiento.

Indicaciones

- Menciona un año de nacimiento.
- Pide calcular la edad actual.
- Apóyate en el año en curso.

Precauciones

- No uses años difíciles de restar.
- Adapta con apoyo escrito.
- No lo apures con la resta.

Materiales

Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Recuerden juntos el año actual.
2. Menciona un año de nacimiento.
3. Pide restar para hallar la edad.
4. Verifiquen el resultado.
5. Prueben con otra fecha conocida.

Consejo del terapeuta: Empieza por su propio año de nacimiento para que el cálculo tenga sentido personal.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Medidas de cocina



Objetivo

Reforzar el cálculo funcional convirtiendo medidas comunes de cocina.

Indicaciones

- Plantea equivalencias simples de cocina.
- Pide convertir de una medida a otra.
- Usa ejemplos de tazas y cucharadas.

Precauciones

- No uses conversiones poco usuales.
- Adapta a medidas conocidas.
- No lo apures con las cuentas.

Materiales



Tazas y cucharas medidoras.

Paso a paso



1. Explica una equivalencia sencilla.
2. Plantea una cantidad a convertir.
3. Pide calcular la equivalencia.
4. Verifiquen con los utensilios.
5. Prueben con otra medida.

Consejo del terapeuta:
Muestra los utensilios reales para que la conversión sea concreta y visible.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Imitar la secuencia de manos



Objetivo

Estimular las praxias y la memoria motora reproduciendo una secuencia de gestos.

Indicaciones

- Haz una serie corta de posiciones de la mano.
- Pide que la repite en el mismo orden.
- Aumenta los movimientos de a uno.

Precauciones

- No hagas secuencias muy rápidas.
- Adapta a movimientos cómodos para sus manos.
- No lo corrijas con dureza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Muestra dos gestos, como puño y palma.
2. Pide que los repite en orden.
3. Suma un tercer gesto si acierta.
4. Repite la serie si lo necesita.
5. Cierra con una secuencia que logre bien.

Consejo del terapeuta: Haz los gestos despacio y bien marcados para que pueda memorizarlos.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Leve

Gestos de la vida diaria



Objetivo

Trabajar las praxias representando con mímica acciones cotidianas.

Indicaciones

- Nombra una acción, como saludar o despedirse.
- Pide representarla con gestos.
- Comenten qué acción es cada mímica.

Precauciones

- No pidas gestos que le resulten incómodos.
- Adapta a acciones familiares.
- No fuerces movimientos amplios.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra una acción cotidiana.
2. Pide representarla sin palabras.
3. Observa el gesto con atención.
4. Adivinen juntos otra acción por mímica.
5. Alternen los roles para variar.

Consejo del terapeuta:

Elige acciones muy conocidas para que los gestos surjan de forma natural.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Doblar el papel en pasos



Objetivo

Estimular las praxias construccionales siguiendo una secuencia de pliegues.

Indicaciones

- Muestra un doblez simple del papel.
- Pide que copie cada paso en orden.
- Avancen de a un pliegue por vez.

Precauciones

- No uses figuras muy complejas.
- Adapta el ritmo a su motricidad.
- No lo apures entre pasos.

Materiales

- Hojas de papel.

Paso a paso



1. Entrega una hoja a cada uno.
2. Haz el primer doblez y espera que copie.
3. Continúa con el siguiente pliegue.
4. Acompaña si se traba en un paso.
5. Comparen las figuras terminadas.

Consejo del terapeuta: Haz cada pliegue despacio y a la vista para que pueda imitarlo con calma.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Dibujar el reloj



Objetivo

Ejercitar la organización visoespacial y la planificación dibujando un reloj con una hora.

Indicaciones

- Pide dibujar un reloj redondo con sus números.
- Indica una hora para marcar con las agujas.
- Acompaña sin dibujar por él.

Precauciones

- No lo corrijas mientras dibuja.
- Adapta la hora a algo sencillo.
- No conviertas la tarea en examen.

Materiales



Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Pide dibujar el círculo del reloj.
2. Anima a ubicar los doce números.
3. Indica una hora concreta.
4. Pide dibujar las agujas en esa hora.
5. Comenten juntos el resultado.

Consejo del terapeuta: Elige una hora fácil como las tres en punto para que la consigna sea clara.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Secuencia de tres gestos



Objetivo

Estimular las praxias y el control motor repitiendo una serie fija de movimientos de mano.

Indicaciones

- Muestra tres posiciones seguidas de la mano.
- Pide repetirlas siempre en el mismo orden.
- Practiquen la serie varias veces.

Precauciones

- No aceleres el ritmo.
- Adapta los gestos a su comodidad.
- No lo presiones si se equivoca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Enseña la serie de tres gestos.
2. Realízala tú despacio dos veces.
3. Pide que la copie contigo.
4. Deja que la haz solo.
5. Repitan hasta que la logre con soltura.

Consejo del terapeuta: Repite tú la serie a su lado hasta que el ritmo le salga automático.

Orientación

Nivel: Todos

Adivinar por el peso



Objetivo

Estimular la gnosia táctil comparando objetos por su peso.

Indicaciones

- Entrega dos objetos de peso distinto.
- Pide indicar cuál pesa más.
- Varía las parejas de objetos.

Precauciones

- No uses objetos pesados que lo lastimen.
- Adapta a diferencias de peso claras.
- No lo apures al comparar.

Materiales



Objetos de distinto peso.

Paso a paso



1. Coloca un objeto en cada mano.
2. Pide sopesarlos con calma.
3. Pregunta cuál es más pesado.
4. Confirmen la respuesta.
5. Cambien los objetos y repitan.

Consejo del terapeuta:
Elige al inicio diferencias de peso bien marcadas para que note el contraste.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

¿Qué instrumento suena?



Objetivo

Trabajar la gnosia auditiva reconociendo sonidos de instrumentos musicales.

Indicaciones

- Reproduce sonidos de instrumentos conocidos.
- Pide identificar cuál es cada uno.
- Comenten dónde suele escucharse.

Precauciones

- No uses volúmenes altos.
- Adapta a instrumentos familiares.
- No lo apures a responder.

Materiales

Grabaciones de sonidos de instrumentos.

Paso a paso



1. Explica que escuchará instrumentos.
2. Reproduce un sonido a la vez.
3. Pide nombrar el instrumento.
4. Confirmen juntos la respuesta.
5. Comenten alguna canción con ese instrumento.

Consejo del terapeuta: Empieza con instrumentos muy distintos entre sí para facilitar el reconocimiento.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Reconocer el objeto ampliado



Objetivo

Estimular la gnosia visual identificando objetos vistos muy de cerca o en fragmento.

Indicaciones

- Muestra imágenes de detalles de objetos.
- Pide adivinar de qué objeto se trata.
- Revelen la imagen completa al final.

Precauciones

- No uses imágenes muy confusas.
- Adapta a objetos conocidos.
- No lo apures a adivinar.

Materiales



Imágenes de detalles u objetos ampliados.

Paso a paso



1. Muestra el detalle ampliado de un objeto.
2. Pide observar formas y colores.
3. Anima a proponer qué objeto es.
4. Da una pista si duda.
5. Muestra la imagen completa y comenten.

Consejo del terapeuta:
Ten a mano la imagen completa para revelar el objeto y cerrar con claridad.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

¿De quién es la voz?



Objetivo

Trabajar la gnosia auditiva reconociendo voces de personas conocidas.

Indicaciones

- Reproduce grabaciones breves de voces familiares.
- Pide identificar a cada persona.
- Comenten cómo la reconoció.

Precauciones

- No uses grabaciones de mala calidad.
- Adapta a voces muy conocidas.
- No lo presiones si no la reconoce.

Materiales

Grabaciones cortas de voces conocidas.

Paso a paso



1. Explica que escuchará voces conocidas.
2. Reproduce una grabación corta.
3. Pide decir de quién es la voz.
4. Confirmen la respuesta juntos.
5. Comenten un recuerdo con esa persona.

Consejo del terapeuta: Usa voces de personas cercanas para que el reconocimiento despierte afecto.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

Aromas de la cocina



Objetivo

Estimular la gnosia olfativa reconociendo aromas cotidianos de la cocina.

Indicaciones

- Ofrece oler alimentos o especias comunes.
- Pide identificar cada aroma.
- Comenten con qué comida lo asocia.

Precauciones

- No uses olores fuertes o irritantes.
- Adapta a aromas conocidos.
- No fuerces si tiene rechazo a alguno.

Materiales

Alimentos o especias aromáticas.

Paso a paso



1. Prepara varios aromas suaves.
2. Pide oler uno a la vez con los ojos cerrados.
3. Anima a nombrar el aroma.
4. Confirmen juntos qué era.
5. Comenten un plato con ese ingrediente.

Consejo del terapeuta: Elige aromas familiares de su cocina para conectar el olor con recuerdos.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Monedas al tacto



Objetivo

Trabajar la gnosia táctil reconociendo monedas sin mirarlas.

Indicaciones

- Coloca monedas en una bolsa o su mano.
- Pide identificarlas solo con el tacto.
- Verifiquen mirándolas después.

Precauciones

- No uses monedas muy pequeñas.
- Adapta a valores que reconozca.
- No lo apures al palpar.

Materiales



Monedas variadas



Una bolsa de tela

Paso a paso



1. Coloca las monedas en la bolsa.
2. Pide tomar una sin mirar.
3. Anima a reconocerla por tamaño y bordes.
4. Que diga qué moneda cree que es.
5. Verifiquen sacándola a la vista.

Consejo del terapeuta: Empieza con monedas de tamaños bien distintos para que el tacto las diferencie.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

La fecha completa de hoy



Objetivo

Reforzar la orientación temporal recordando el día, mes y año actuales.

Indicaciones

- Pregunta con calma qué fecha es hoy.
- Recorran día de la semana, número, mes y año.
- Apóyate en un calendario si hace falta.

Precauciones

- No lo hagas sentir evaluado.
- Adapta con pistas amables.
- No lo corrijas con dureza.

Materiales

- Un calendario.

Paso a paso



1. Pregunta qué día de la semana es.
2. Sigue con el número del día.
3. Pregunta el mes y luego el año.
4. Consulten el calendario para confirmar.
5. Repasen juntos la fecha completa.

Consejo del terapeuta: Ten un calendario a la vista para apoyar la respuesta sin ponerlo en aprietos.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

Estación, mes y clima



Objetivo

Trabajar la orientación temporal vinculando el mes, la estación y el clima.

Indicaciones

- Pregunta en qué mes y estación están.
- Comenten cómo es el clima típico.
- Relacionen con la ropa de la época.

Precauciones

- No lo apures a responder.
- Adapta con pistas del entorno.
- No conviertas la charla en examen.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pregunta el mes actual.
2. Pregunta a qué estación pertenece.
3. Comenten el clima habitual.
4. Relacionen con actividades de la época.
5. Cierren con qué ropa conviene usar.

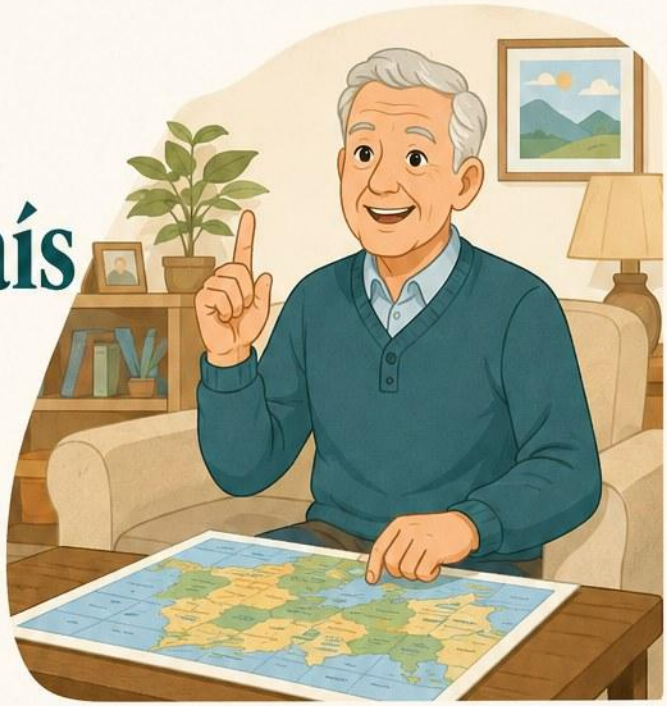
Consejo del terapeuta: Mira por la ventana con él para anclar la charla en el clima reali de hoy.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

Mi ciudad, provincia y país



Objetivo

Reforzar la orientación espacial ubicando el lugar donde vive.

Indicaciones

- Pregunta en qué ciudad se encuentra.
- Amplíen a la provincia o región y al país.
- Comenten datos del lugar.

Precauciones

- No lo hagas sentir examinado.
- Adapta con pistas suaves.
- No lo corrijas de forma tajante.

Materiales



Un mapa, opcional.

Paso a paso



1. Pregunta la ciudad donde vive.
2. Sigue con la provincia o región.
3. Pregunta el país.
4. Ubiquen el lugar en un mapa si lo tienen.
5. Comenten algo que le guste del lugar.

Consejo del terapeuta:
Aprovecha un mapa para que ubicar su lugar sea también un paseo agradable.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Todos

¿Qué día fue ayer?



Objetivo

Ejercitar la orientación temporal calculando días anteriores y posteriores.

Indicaciones

- Pregunta qué día es hoy.
- Pide deducir qué día fue ayer y será mañana.
- Apóyate en el calendario si hace falta.

Precauciones

- No lo apures.
- Adapta con pistas amables.
- No lo corrijas con dureza.

Materiales

- Un calendario.

Paso a paso



1. Pregunta el día de hoy.
2. Pide nombrar el de ayer.
3. Pide nombrar el de mañana.
4. Confirmen con el calendario.
5. Repasen juntos los tres días.

Consejo del terapeuta:
Recita con él los días de la semana en orden para apoyar el cálculo.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Leve

El momento del día



Objetivo

Trabajar la orientación temporal relacionando actividades con partes del día.

Indicaciones

- Menciona una actividad cotidiana.
- Pide indicar en qué momento del día ocurre.
- Comenten su rutina diaria.

Precauciones

- No uses actividades ambiguas.
- Adapta a su rutina habitual.
- No lo apures a responder.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra una actividad, como desayunar.
2. Pregunta en qué momento del día se hace.
3. Continúa con otras actividades.
4. Ordenen su rutina de la mañana a la noche.
5. Comenten qué hace en cada momento.

Consejo del terapeuta:

Apóyate en su propia rutina para que las respuestas surjan de su experiencia.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Mi línea de vida



Objetivo

Estimular la memoria autobiográfica ordenando hechos importantes de su vida en el tiempo.

Indicaciones

- Invita a recordar hechos marcantes de su vida.
- Ayuda a ubicarlos en orden en el tiempo.
- Acompaña la charla con calidez.

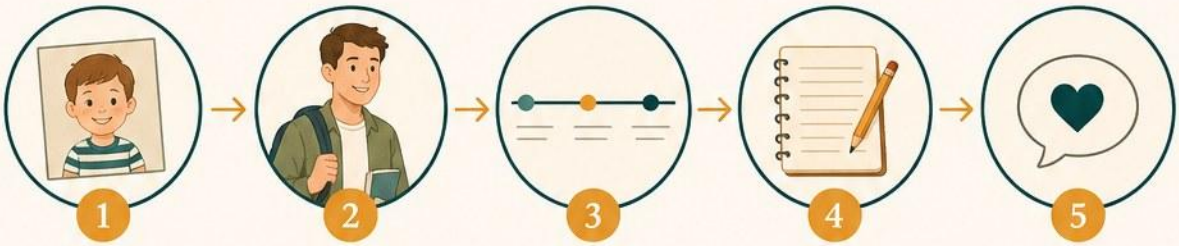
Precauciones

- No fuerces recuerdos dolorosos.
- Adapta el ritmo a su emoción.
- No lo corrijas si duda con las fechas.

Materiales

Papel y lápiz, opcional.

Paso a paso



1. Invita a recordar su infancia.
2. Avancen hacia la juventud y la adultez.
3. Ubiquen cada hecho en su época.
4. Anota los hitos si él quiere.
5. Cierren repasando su línea de vida.

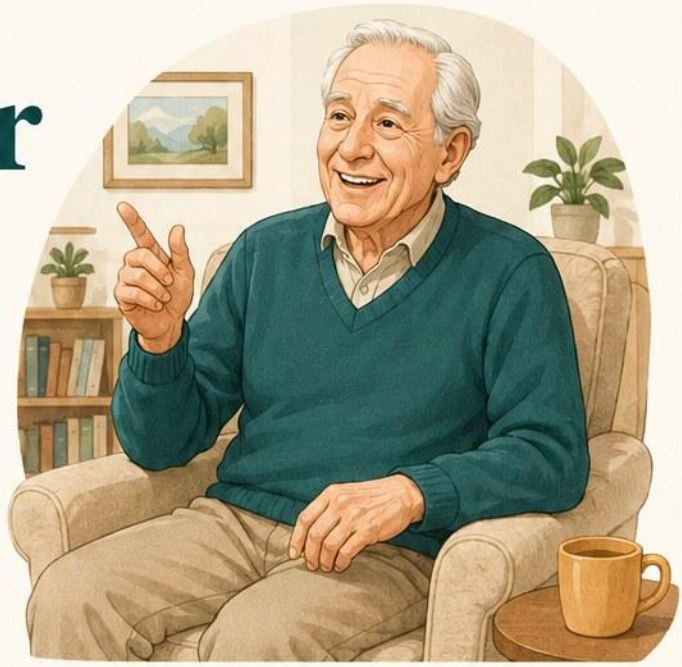
Consejo del terapeuta: Deja que él elige qué recuerdos compartir y acompáñalo sin apurar.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Mi primer trabajo



Objetivo

Activar la reminiscencia evocando recuerdos del primer empleo.

Indicaciones

- Pregunta por su primer trabajo.
- Anima a describir tareas y compañeros.
- Escucha con interés genuino.

Precauciones

- No insistas si el recuerdo incomoda.
- Adapta el ritmo a su emoción.
- No corrijas los detalles que evoque.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pregunta cuál fue su primer trabajo.
2. Anima a contar cómo lo consiguió.
3. Pregunta por sus tareas diarias.
4. Recuerden a compañeros o jefes.
5. Cierren con qué aprendió de esa etapa.

Consejo del terapeuta: Haz preguntas abiertas para que el relato fluya a su propio ritmo.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

El día de mi boda



Objetivo

Estimular la reminiscencia recordando un día significativo de su historia.

Indicaciones

- Invita a recordar el día de su boda o una celebración importante.
- Pregunta por detalles como la música o la comida.
- Acompaña con afecto.

Precauciones

- No insistas si el tema entristece.
- Adapta a su historia personal.
- No lo corrijas si mezcla detalles.

Materiales

Fotos, opcional.

Paso a paso



1. Invita a recordar esa celebración.
2. Pregunta quiénes estuvieron presentes.
3. Recuerden la música y la comida.
4. Comenten una anécdota del día.
5. Cierren con lo que más disfrutó.

Consejo del terapeuta: Si hay fotos de la ocasión, míralas juntos para avivar los recuerdos.

Memoria

Nivel: Todos

Juegos de mi infancia



Objetivo

Activar la reminiscencia recordando juegos y pasatiempos de la niñez.

Indicaciones

- Pregunta a qué jugaba de niño.
- Anima a describir las reglas.
- Comenten con quién solía jugar.

Precauciones

- No apures la conversación.
- Adapta a su época y lugar.
- No corrijas los recuerdos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Pregunta por sus juegos de la infancia.
2. Anima a explicar cómo se jugaba.
3. Recuerden dónde solía jugar.
4. Pregunta por sus compañeros de juego.
5. Cierren con su juego preferido.

Consejo del terapeuta:
Muestra curiosidad por las reglas para que reviva el juego con detalle.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

El barrio donde crecí



Objetivo

Estimular la memoria autobiográfica describiendo el lugar donde vivió de niño.

Indicaciones

- Invita a describir su barrio de la infancia.
- Pregunta por vecinos, calles y comercios.
- Escucha con atención los detalles..

Precauciones

- No fuerces recuerdos difíciles.
- Adapta el ritmo a su emoción.
- No lo corrijas si duda..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Pide que imagine su barrio de niño.
2. Pregunta cómo era su casa.
3. Recuerden a los vecinos y comercios.
4. Anima a describir un paseo por el barrio.
5. Cierren con lo que más recuerda de allí.

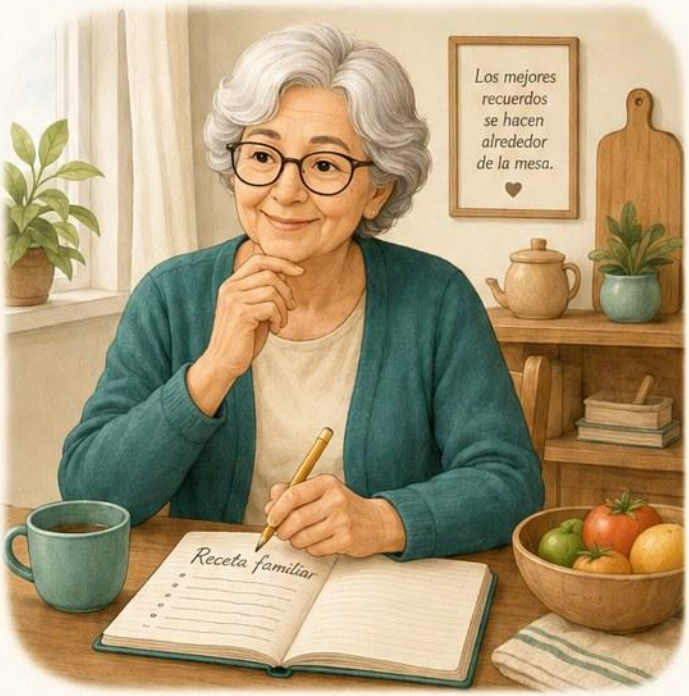
Consejo del terapeuta:

Pide que te guíe como en un recorrido para que los recuerdos se ordenen solos.

Memoria

Nivel: Todos

Recetas de la familia



Objetivo

Activar la reminiscencia y la memoria semántica recordando comidas familiares.

Indicaciones

- Pregunta por una comida típica de su familia.
- Anima a recordar los ingredientes y pasos.
- Comenten quién la preparaba.

Precauciones

- No lo apures con los pasos.
- Adapta a sus recuerdos.
- No corrijas la receta que evoque.

Materiales



Papel y lápiz, opcional.

Paso a paso



1. Pregunta por un plato familiar querido.
2. Anima a nombrar los ingredientes.
3. Recuerden juntos cómo se preparaba.
4. Pregunta quién solía cocinarlo.
5. Cierren con qué le hacía especial ese plato.

Consejo del terapeuta: Anota la receta si él quiere; será un recuerdo valioso para conservar.

Memoria

Nivel: Todos

La música de mi época



Objetivo

Estimular la reminiscencia evocando canciones y artistas de su juventud.

Indicaciones

- Pregunta por la música que escuchaba de joven.
- Reproduzcan una canción conocida si es posible.
- Anima a compartir recuerdos ligados a ella.

Precauciones

- No uses volúmenes altos.
- Adapta a sus gustos.
- No fuerces recuerdos tristes.

Materiales



Grabaciones de música de su época, opcional.

Paso a paso



1. Pregunta qué música le gustaba de joven.
2. Nombren juntos artistas o canciones.
3. Reproduzcan una si la tienen a mano.
4. Comenten un recuerdo ligado a esa música.
5. Cierren tarareando o cantando un fragmento.

Consejo del terapeuta: Poné una canción de su juventud; la música suele abrir recuerdos con facilidad.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Oficios de antes



Objetivo

Trabajar la memoria semántica y la reminiscencia recordando oficios de otras épocas.

Indicaciones

- Nombra oficios antiguos, como el lechero o el afilador.
- Pide recordar en qué consistían.
- Comenten cuáles ya no existen.

Precauciones

- No uses oficios desconocidos para él.
- Adapta a su época y región.
- No lo apures a recordar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra un oficio de antes.
2. Pregunta en qué consistía ese trabajo.
3. Recuerden cómo se lo veía en el barrio.
4. Comenten por qué desapareció.
5. Continúen con otro oficio antiguo.

Consejo del terapeuta: Elige oficios que él haya visto de joven para que los recuerda con detalle.

PLENI ACTIVA

Memoria

Nivel: Todos

Fotos que cuentan historias



Objetivo

Estimular la memoria autobiográfica narrando historias a partir de fotografías.

Indicaciones

- Elige fotos de su vida.
- Pide contar qué ocurría en cada una.
- Anima a recordar personas y lugares.

Precauciones

- No fuerces fotos de momentos dolorosos.
- Adapta el ritmo a su emoción.
- No corrijas los detalles que evoque.

Materiales

Fotografías personales o familiares.

Paso a paso



1. Muestra una fotografía a la vez.
2. Pregunta quiénes aparecen y dónde es.
3. Anima a contar qué pasaba ese día.
4. Recuerden juntos alguna anécdota.
5. Cierren con la foto que más le gusta.

Consejo del terapeuta: Deja que él elige las fotos que quiera comentar y sígalo sin apurar.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

¿Qué objeto sobra?



Objetivo

Ejercitar el razonamiento y la categorización identificando el elemento que no pertenece a un grupo.

Indicaciones

- Presenta un grupo de objetos con uno distinto.
- Pide señalar cuál no pertenece.
- Anima a explicar por qué.

Precauciones

- No uses grupos ambiguos.
- Adapta a categorías claras.
- No lo apures a decidir.

Materiales

Objetos o tarjetas de imágenes.

Paso a paso



1. Muestra tres objetos de una categoría y uno ajeno.
2. Pide observar qué tienen en común.
3. Anima a señalar el que sobra.
4. Pregunta por qué no pertenece.
5. Confirmen juntos y repitan con otro grupo.

Consejo del terapeuta: Elige un intruso claramente distinto al inicio para que capte la consigna.

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Analogías: A es a B



Objetivo

Estimular el razonamiento por relaciones completando analogías sencillas.

Indicaciones

- Plantea una relación entre dos palabras.
- Pide completar la analogía con una cuarta.
- Usa relaciones cotidianas.

Precauciones

- No uses analogías abstractas al inicio.
- Adapta con pistas si se traba.
- No lo apures a responder.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica con un ejemplo: mano es a guante como pie es a...
2. Plantea una analogía a completar.
3. Deja tiempo para pensar.
4. Da una pista si duda.
5. Confirmen la respuesta y sigan con otra.

Consejo del terapeuta: Empieza con relaciones muy visibles parte y todo, para que las capte.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Clasificar por dos criterios



Objetivo

Trabajar el razonamiento y la atención agrupando objetos según dos características a la vez.

Indicaciones

- Entrega objetos que varíen en color y forma.
- Pide agruparlos por ambas cosas juntas.
- Acompaña la organización.

Precauciones

- No uses demasiados objetos.
- Adapta a criterios simples.
- No lo apures a clasificar.

Materiales

Objetos o fichas de distintos colores y formas.

Paso a paso



1. Muestra los objetos variados.
2. Explica los dos criterios a la vez.
3. Pide formar los grupos combinados.
4. Acompaña si mezcla criterios.
5. Revisen juntos los grupos formados.

Consejo del terapeuta: Empieza con solo dos colores y dos for para que la combinación sea manejable.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Adivinanzas de números



Objetivo

Ejercitar el razonamiento numérico adivinando un número a partir de pistas.

Indicaciones

- Da pistas sobre un número, como es mayor que diez.
- Pide adivinar de qué número se trata.
- Suma pistas si hace falta.

Precauciones

- No uses rangos muy amplios.
- Adapta las pistas al nivel.
- No lo apures a acertar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa un número dentro de un rango pequeño.
2. Da la primera pista.
3. Deja que proponga un número.
4. Responde si es mayor o menor.
5. Continúen hasta acertarlo.

Consejo del terapeuta:
Guía con pistas de mayor y menor para que se acerca por descarte.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Contar de tres en tres



Objetivo

Estimular la atención sostenida y el cálculo contando en saltos fijos.

Indicaciones

- Pide contar sumando de tres en tres.
- Acompaña el ritmo al inicio.
- Ayuda a retomar si se pierde.

Precauciones

- No exijas velocidad.
- Adapta el salto al nivel, incluso de dos en dos.
- No lo corrijas con dureza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica que sumará de tres en tres.
2. Comienza tú: tres, seis, nueve.
3. Deja que continúe la serie.
4. Recuerda el último número si duda.
5. Cierra en un punto cómodo.

Consejo del terapeuta: Marca los primeros saltos con él para que agarre el ritmo del conteo.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Leve

El intruso entre los dibujos



Objetivo

Trabajar la atención selectiva y la categorización hallando la imagen distinta de una serie.

Indicaciones

- Presenta una fila de dibujos casi iguales.
- Pide encontrar el que es diferente.
- Anima a mirar con atención.

Precauciones

- No uses diferencias muy sutiles al inicio.
- Adapta el tamaño de las imágente.
- No lo apures a encontrarlo.

Materiales

Una hoja con series de dibujos.

Paso a paso



1. Muestra la fila de dibujos.
2. Explica que uno es distinto.
3. Deja que los observa con calma.
4. Pide señalar el diferente.
5. Confirmen juntos y pasen a otra fila.

Consejo del terapeuta: Empieza con una diferencia bien visible para que gane confianza.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

¿En qué se parecen?



Objetivo

Estimular el razonamiento abstracto encontrando lo común entre dos conceptos.

Indicaciones

- Nombra dos objetos o ideas.
- Pide decir en qué se parecen.
- Anima a buscar la categoría que comparten.

Precauciones

- No uses conceptos muy abstractos al inicio.
- Adapta con ejemplos concretos.
- No descartes respuestas parciales.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra dos elementos, como manzana y naranja.
2. Pregunta en qué se parecen.
3. Anima a pensar en su categoría común.
4. Da una pista si se traba.
5. Continúen con otro par.

Consejo del terapeuta: Comienza por pares muy cercanos para que hallar lo común sea sencillo.

PLENI ACTIVA

Funciones ejecutivas

Nivel: Moderado

Ordenar de más pesado a más liviano



Objetivo

Trabajar el razonamiento y la seriación ordenando objetos por su peso.

Indicaciones

- Entrega varios objetos de peso distinto.
- Pide ordenarlos del más pesado al más liviano.
- Anima a compararlos de a pares.

Precauciones

- No uses objetos peligrosos ni muy pesados.
- Adapta la cantidad de objetos.
- No lo apures a ordenar.

Materiales



Objetos de distinto peso.

Paso a paso



1. Coloca los objetos sobre la mesa.
2. Pide compararlos sopesándolos.
3. Anima a ubicar primero el más pesado.
4. Continúen ordenando el resto.
5. Revisen juntos la fila terminada.

Consejo del terapeuta: Sugiere comparar de a dos objetos para construir el orden sin confundirse.

PLENI ACTIVA

Nivel: Leve

¿Verdadero o falso?



Objetivo

Ejercitar el juicio y el razonamiento evaluando afirmaciones cotidianas.

Indicaciones

- Di una afirmación simple.
- Pide decir si es verdadera o falsa.
- Anima a explicar por qué.

Precauciones

- No uses afirmaciones con trampa.
- Adapta a temas conocidos.
- No lo corrijas con dureza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Di una afirmación clara, como el sol sale de noche.
2. Pregunta si es verdadera o falsa.
3. Pide que explique su respuesta.
4. Confirmen juntos.
5. Continúen con otra afirmación.

Consejo del terapeuta: Mezcla afirmaciones evidentes con alguna curiosa para mantener el interés.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Refrán al revés



Objetivo

Estimular el lenguaje y la flexibilidad cambiando el final habitual de un refrán.

Indicaciones

- Di un refrán con un final cambiado.
- Pide detectar el error y corregirlo.
- Comenten el refrán verdadero.

Precauciones

- No uses refranes poco conocidos.
- Adapta con pistas si no lo nota.
- No lo apures a corregir.

Materiales

- Una lista de refranes.

Paso a paso



1. Elige un refrán muy conocido.
2. Dilo con el final equivocado.
3. Pregunta si algo suena mal.
4. Pide decir el final correcto.
5. Comenten el significado del refrán.

Consejo del terapeuta:
Elige refranes que él usa a diario para que note el cambio enseguida.

PLENI ACTIVA

Orientación

Nivel: Moderado

Dibujar el mapa de tu casa



Objetivo

Trabajar la orientación espacial y la memoria representando la distribución de su hogar.

Indicaciones

- Pide dibujar un plano simple de su casa.
- Anima a ubicar las habitaciones.
- Acompaña sin dibujar por él.

Precauciones

- No exijas exactitud.
- Adapta a un plano sencillo.
- No lo corrijas de forma tajante.

Materiales



Papel y lápiz.

Paso a paso



1. Pide imaginar su casa desde arriba.
2. Anima a dibujar la entrada.
3. Sigan ubicando cada habitación.
4. Pregunta cómo se pasa de una a otra.
5. Comenten juntos el plano terminado.

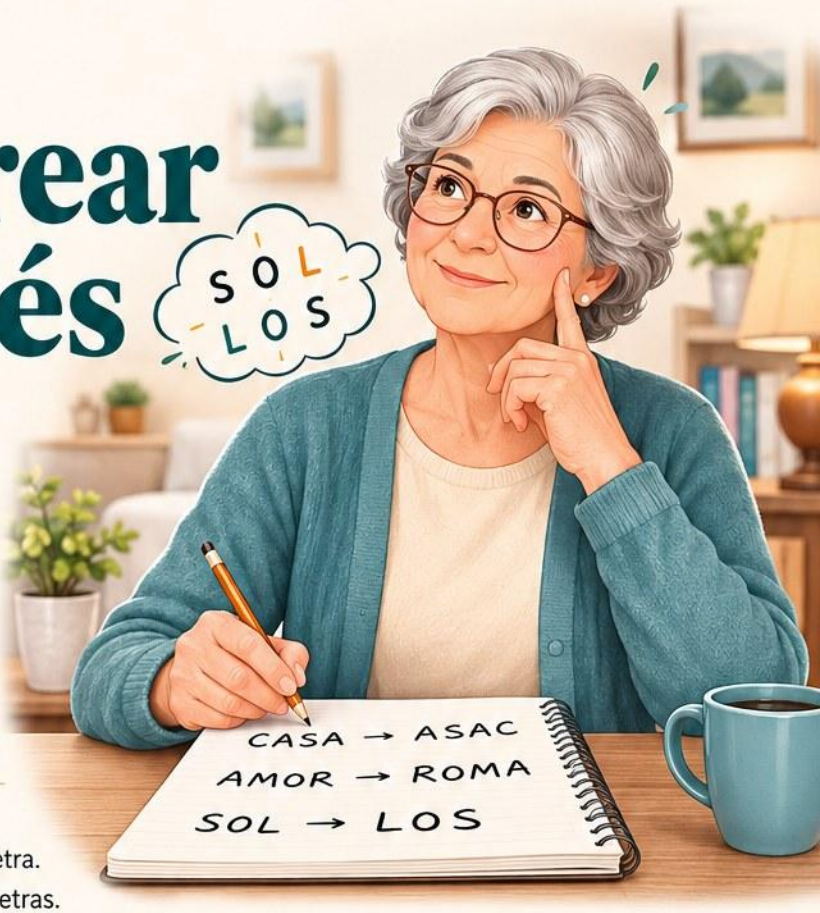
Consejo del terapeuta:
Guía con preguntas sobre el recorrido para que ordene los espacios.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Moderado

Deletrear al revés



Objetivo

Ejercitar la memoria de trabajo y la atención deletreando palabras de atrás hacia adelante.

Indicaciones

- Di una palabra corta.
- Pide deletrearla desde la última letra.
- Comienza con palabras de pocas letras.

Precauciones

- No uses palabras largas al inicio.
- Adapta a palabras conocidas.
- No lo apures a deletrear.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige una palabra corta y familiar.
2. Pide primero deletrearla al derecho.
3. Luego pide hacerlo al revés.
4. Acompaña recordando las letras si duda.
5. Continúen con otra palabra.

Consejo del terapeuta:
Empieza con palabras de tres letras para que domine el mecanismo antes de crecer.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Palabras encadenadas por significado



Objetivo

Estimular la asociación de ideas encadenando palabras relacionadas por su significado.

Indicaciones

- Di una palabra y una relacionada.
- Pide continuar con otra ligada a la anterior.
- Acepten asociaciones libres.

Precauciones

- No juzgues las asociaciones.
- Adapta con ejemplos si se traba.
- No lo apures a continuar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica con un ejemplo: playa, mar, pez.
2. Di la primera palabra.
3. Pide una palabra relacionada.
4. Sigue tú para dar ritmo.
5. Cuenten cuántas encadenaron.

Consejo del terapeuta:
Valora cualquier asociación con sentido para él, aunque sea personal.

PLENI ACTIVA

Nivel: Moderado

¿Qué tienen en común?



Objetivo

Trabajar la categorización encontrando la clase a la que pertenece un grupo de elementos.

Indicaciones

- Nombra tres elementos de una misma categoría.
- Pide decir qué tienen en común.
- Anima a nombrar la categoría.

Precauciones

- No uses grupos con relación forzada.
- Adapta a categorías conocidas.
- No lo apures a responder.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra tres elementos, como perro, gato y caballo.
2. Pregunta qué tienen en común.
3. Anima a decir la categoría.
4. Da una pista si se traba.
5. Continúen con otro grupo.

Consejo del terapeuta:
Elige grupos con una categoría clara para que la abstracción sea accesible.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Moderado

Contar una anécdota con inicio y final



Objetivo

Estimular la organización del discurso narrando un hecho con estructura completa.

Indicaciones

- Invita a contar una anécdota personal.
- Anima a incluir inicio, desarrollo y final.
- Escucha sin interrumpir.

Precauciones

- No fuerces recuerdos incómodos.
- Adapta el tema a su interés.
- No lo apures a terminar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Pide elegir una anécdota para contar.
2. Anima a comenzar por cómo empezó todo.
3. Acompaña el desarrollo con preguntas.
4. Pide que cuente cómo terminó.
5. Comenten juntos la historia.

Consejo del terapeuta:
Haz preguntas suaves para ayudarlo a ordenar el relato de principio a fin.

PLENI ACTIVA

Atención

Nivel: Todos

Buscar todo lo de un color en la sala



Objetivo

Estimular la atención selectiva y el rastreo visual localizando objetos de un color en el entorno.

Indicaciones

- Elige un color presente en la sala.
- Pide encontrar todos los objetos de ese color.
- Acompaña recorriendo el lugar con la mirada.

Precauciones

- No elijas colores casi ausentes.
- Adapta el tiempo a su comodidad.
- No lo apures a encontrarlos todos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elijan juntos un color a buscar.
2. Explica que nombra todo lo de ese color.
3. Anima a recorrer la sala con la vista.
4. Anota cada objeto que encuentra.
5. Cuenten cuántos halló y prueben otro color.

Consejo del terapeuta: Empieza con un color abundante en la sala para que gane confianza rápido.

PLENI ACTIVA

Lenguaje

Nivel: Todos

Nombrar lo que hay en la heladera



Objetivo

Trabajar la fluidez verbal con restricción semántica evocando alimentos de un lugar concreto.

Indicaciones

- Pide nombrar cosas que se guardan en la heladera.
- Anima a evocar tantas como pueda.
- Da pistas de estantes si se traba.

Precauciones

- No presiones con el tiempo.
- Adapta con pistas amables.
- No descartes aportes cercanos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica que nombra alimentos de la heladera.
2. Anima a empezar por los más comunes.
3. Da una pista de estante si se detiene.
4. Anota cada alimento mencionado.
5. Lean juntos la lista lograda.

Consejo del terapeuta: Sugiere imaginar que abre la heladera para que las palabras surjan más fácil.

LÁMINAS IMPRIMIBLES

para trabajar con el paciente

Sopas de letras · Laberintos · Ordenar los pasos

PleniActiva

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Frutas

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

I	O	U	L	F	L	L	G	V	I	W	V
S	A	N	D	I	A	U	C	T	U	F	B
M	R	X	H	F	O	M	I	U	W	R	A
H	E	V	N	K	Y	Y	B	H	B	Z	N
K	M	L	I	A	P	C	G	S	W	K	A
G	U	P	O	E	R	M	U	O	E	I	N
E	U	H	R	N	X	A	R	R	I	X	A
S	V	A	N	S	M	L	N	H	E	Q	P
C	A	Y	B	D	E	U	F	J	Z	V	N
T	C	M	M	T	O	Q	I	R	A	A	V
K	I	W	I	X	D	V	R	Y	I	Y	U
M	A	N	Z	A	N	A	K	D	J	N	F

Palabras para encontrar:

- BANANA
- KIWI
- MANZANA
- MELON
- NARANJA
- PERA
- SANDIA
- UVA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Animales

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

H	S	H	A	C	W	U	B	H	C	B	K
C	Q	H	I	V	P	G	R	E	X	S	S
P	H	Z	P	Z	N	G	D	G	D	V	N
L	N	N	O	P	X	B	A	V	U	U	D
B	M	X	K	Z	E	T	D	H	G	G	P
R	L	C	O	E	O	R	N	F	I	O	A
H	E	A	C	O	Z	R	R	D	B	U	T
R	O	B	A	C	Y	H	F	O	N	P	O
P	N	A	G	M	B	F	V	M	P	E	Z
A	M	L	O	V	E	J	A	A	I	Z	Z
O	J	L	N	W	X	Z	R	V	C	W	P
E	G	O	J	G	B	S	X	R	B	A	X

Palabras para encontrar:

- CABALLO
- GATO
- LEON
- OVEJA
- PATO
- PERRO
- PEZ
- VACA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Colores

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

A	G	V	U	I	Q	P	I	B	C	U	N
I	M	B	L	A	N	C	O	B	A	K	Y
E	U	A	I	F	X	O	R	W	N	R	A
D	C	W	R	V	E	R	B	L	S	R	E
N	E	B	N	I	E	J	L	Z	B	L	G
V	H	V	D	E	L	R	R	L	Y	R	G
N	T	X	E	H	G	L	D	O	F	Z	R
A	Z	U	L	Z	F	R	O	E	J	N	I
A	R	O	S	A	F	X	O	K	Z	O	S
N	Z	V	X	Z	H	I	F	Z	W	D	M
B	P	H	G	O	L	J	Z	H	H	A	V
G	M	K	I	C	Y	I	L	U	Q	M	V

Palabras para encontrar:

- AMARILLO
- AZUL
- BLANCO
- GRIS
- NEGRO
- ROJO
- ROSA
- VERDE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: La casa

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

E	Z	O	V	C	Q	R	T	K	Y	O	T
V	X	Q	N	O	R	O	F	X	P	O	I
Y	E	H	U	C	I	Y	Y	Q	P	U	H
I	M	N	O	I	C	W	J	H	I	S	K
K	R	E	T	N	C	E	E	H	I	M	W
E	W	G	S	A	C	N	N	L	K	R	O
N	C	A	M	A	N	B	L	G	N	M	Y
S	V	W	A	Y	S	A	M	P	A	L	J
Y	A	M	N	P	L	A	T	O	R	X	X
R	S	Z	T	H	P	P	U	E	R	T	A
H	O	I	N	P	A	M	K	V	V	Z	M
X	F	O	E	T	R	A	M	S	S	V	A

Palabras para encontrar:

- CAMA
- COCINA
- MESA
- PLATO
- PUERTA
- SILLA
- VASO
- VENTANA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El cuerpo

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

W	E	U	Y	P	H	D	A	M	S	J	P
P	O	K	F	O	B	I	P	D	A	C	M
P	C	S	M	U	B	V	R	B	E	N	E
Z	C	B	S	R	J	C	O	H	D	R	O
Y	R	O	A	N	T	P	D	P	I	E	T
O	Z	Z	D	T	H	Y	I	Q	M	O	O
C	O	J	S	O	N	J	L	E	S	T	B
T	A	X	D	Y	G	U	L	G	R	I	V
C	F	B	H	F	R	C	A	F	A	N	N
O	W	T	E	P	J	B	H	J	W	J	A
W	O	C	V	Z	H	I	Z	Z	U	S	V
Z	G	N	D	R	A	H	U	E	I	E	C

Palabras para encontrar:

- BRAZO
- CABEZA
- CODO
- HOMBRO
- MANO
- PIE
- PIERNA
- RODILLA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Ciudad

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

Y	B	G	I	R	E	J	O	W	P	D	A
U	T	Z	H	W	F	J	B	A	N	C	O
R	A	R	N	C	H	D	O	D	U	E	P
W	P	A	R	Q	U	E	J	Q	W	I	N
P	P	I	G	L	E	S	I	A	H	O	E
R	E	M	G	T	P	Q	X	E	C	S	I
Y	Z	N	K	L	Z	Q	I	A	C	J	X
J	S	C	A	L	L	E	S	U	V	C	P
E	O	Z	R	P	L	K	E	R	I	Y	R
M	A	O	K	G	W	L	H	N	S	M	H
Y	N	B	K	X	A	P	E	W	Z	M	M
V	Z	U	E	P	B	T	I	E	N	D	A

Palabras para encontrar:

- BANCO
- CALLE
- CINE
- ESCUELA
- IGLESIA
- PARQUE
- PLAZA
- TIENDA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Verduras

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

V	X	V	M	Z	R	L	C	Z	Z	M	A
I	R	D	O	L	V	X	A	V	I	L	S
M	U	L	D	V	H	P	P	A	E	Z	T
R	K	A	J	O	A	T	H	C	A	U	C
U	C	O	W	L	J	U	H	N	N	D	T
E	H	B	L	B	J	U	A	P	D	O	D
H	O	O	R	E	G	H	M	O	M	L	V
X	C	W	R	A	O	N	S	A	X	X	E
N	L	U	D	R	P	T	T	P	N	I	B
W	O	L	I	G	O	E	O	H	A	L	D
V	L	A	C	E	B	O	L	L	A	P	R
U	L	B	M	I	G	D	O	C	V	G	A

Palabras para encontrar:

- AJO
- CEBOLLA
- CHOCLO
- LECHUGA
- PAPA
- TOMATE
- ZANAHORIA
- ZAPALLO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Flores

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

K	V	G	I	R	A	S	O	L	I	L	E
V	P	C	C	C	C	N	D	X	X	L	Z
E	R	B	S	T	U	L	I	P	A	N	R
R	K	V	D	N	L	V	Y	N	O	X	B
J	T	J	A	Z	M	I	N	J	R	L	D
M	A	R	G	A	R	I	T	A	Q	S	Q
G	E	V	P	H	R	O	S	A	U	D	L
C	L	A	V	E	L	L	R	L	I	D	Y
I	S	H	Z	N	R	I	Y	T	D	T	V
U	R	A	T	V	W	R	I	A	E	F	I
W	Y	J	K	L	A	I	F	E	A	S	V
M	C	E	X	U	A	O	C	X	Q	G	M

Palabras para encontrar:

- CLAVEL
- GIRASOL
- JAZMIN
- LIRIO
- MARGARITA
- ORQUIDEA
- ROSA
- TULIPAN

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Ropa

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

Y	K	V	T	B	Z	U	U	K	B	C	K
D	R	V	A	M	J	I	X	Z	U	V	T
S	O	M	B	R	E	R	O	A	F	E	K
G	C	S	R	V	E	L	J	P	A	U	W
U	V	M	I	E	P	C	T	A	N	W	C
A	J	R	G	M	A	U	Z	T	D	K	E
N	V	W	O	M	N	M	X	O	A	V	Q
T	C	U	I	V	T	N	E	Q	L	A	L
E	J	S	F	G	A	K	Y	D	P	G	H
E	A	E	C	J	L	Z	D	Q	I	Y	R
X	Q	B	V	K	O	Y	T	E	T	A	M
E	F	F	W	Y	N	T	Z	F	X	O	B

Palabras para encontrar:

- ABRIGO
- BUFANDA
- CAMISA
- GUANTE
- MEDIA
- PANTALON
- SOMBRERO
- ZAPATO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Cocina

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

J	N	A	T	T	L	H	O	R	N	O	H
S	N	F	V	E	V	C	Q	L	C	Q	R
Q	Z	Q	R	N	A	M	P	B	U	M	T
L	I	X	A	E	L	Z	C	C	L	H	A
O	L	L	A	D	X	V	C	U	U	D	Z
Y	S	X	Y	O	K	U	S	C	E	B	A
L	R	K	U	R	C	F	A	H	Y	V	O
W	P	U	F	H	Z	E	R	I	C	W	J
Y	O	B	A	J	G	B	T	L	Z	G	A
B	K	R	J	Q	M	R	E	L	P	I	R
B	A	Y	U	G	J	L	N	O	Y	B	R
U	K	I	D	Z	L	N	M	X	O	M	A

Palabras para encontrar:

- CUCHARA
- CUCHILLO
- HORNO
- JARRA
- OLLA
- SARTEN
- TAZA
- TENEDOR

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Oficios

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

U	S	A	S	T	R	E	Y	S	I	U	G
Y	C	S	C	N	T	U	A	P	P	U	R
M	M	O	J	A	U	J	P	H	I	Z	Z
A	E	V	S	M	R	J	O	C	N	W	B
E	D	F	O	T	N	T	P	O	T	G	K
S	I	T	E	K	U	W	E	K	O	X	L
T	C	M	E	Y	L	R	Q	R	R	R	D
R	O	K	H	O	D	I	E	O	O	H	E
O	C	H	O	F	E	R	D	R	B	J	M
T	N	H	F	K	S	X	K	G	A	Y	F
P	P	A	N	A	D	E	R	O	Q	O	P
J	P	A	C	M	Q	O	H	G	S	L	B

Palabras para encontrar:

- CARTERO
- CHOFER
- COSTURERA
- MAESTRO
- MEDICO
- PANADERO
- PINTOR
- SASTRE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Transportes

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

V	Y	X	T	R	E	N	V	U	Z	W	A
I	T	C	O	L	E	C	T	I	V	O	U
A	V	I	O	N	P	G	H	I	R	J	T
H	J	Y	J	W	G	W	W	P	K	P	O
L	R	Z	X	I	J	D	S	V	R	M	M
L	Y	Z	E	J	B	J	W	T	C	L	O
U	B	I	C	I	C	L	E	T	A	I	X
P	G	M	G	R	I	R	W	I	E	X	D
T	X	S	O	H	H	B	V	Q	H	U	I
H	B	D	N	T	K	B	A	R	C	O	W
P	D	V	Y	E	O	A	R	F	N	U	P
P	U	G	Y	J	K	J	U	B	Y	C	U

Palabras para encontrar:

- AUTO
- AVION
- BARCO
- BICICLETA
- COLECTIVO
- MOTO
- TAXI
- TREN

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Instrumentos

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

B	J	O	V	X	R	N	R	M	H	H	O
A	L	E	I	G	X	Y	D	B	Z	V	N
J	T	T	R	O	M	P	E	T	A	Y	A
O	H	G	C	D	T	B	O	T	V	W	B
H	X	B	M	O	H	T	A	M	B	O	R
R	G	Y	Y	B	E	Q	J	H	X	A	S
K	S	G	U	I	T	A	R	R	A	R	T
Y	P	I	A	N	O	V	K	H	J	P	E
F	L	A	U	T	A	V	Q	H	N	A	J
I	B	R	S	X	F	U	V	N	R	P	B
L	U	V	M	V	I	O	L	I	N	Z	Q
K	W	N	N	E	J	M	F	Y	R	P	H

Palabras para encontrar:

- ARPA
- BAJO
- FLAUTA
- GUITARRA
- PIANO
- TAMBOR
- TROMPETA
- VIOLIN

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Deportes

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

M	M	R	P	B	T	U	N	A	W	F	C
P	N	U	Z	E	K	S	A	D	Q	B	H
G	W	S	N	P	I	B	T	C	V	I	R
S	V	I	B	F	B	C	A	K	A	G	P
F	S	S	E	Y	O	I	C	W	M	C	E
U	J	F	S	H	C	C	I	S	M	V	S
T	G	O	L	F	H	L	O	R	K	M	C
B	Y	X	E	Z	A	I	N	W	X	B	A
O	C	Q	X	L	S	S	B	D	O	N	H
L	C	K	T	Y	T	M	T	X	M	Y	K
A	U	I	Z	O	P	O	E	H	L	R	M
N	F	V	S	V	M	O	C	Y	T	J	Z

Palabras para encontrar:

- BOCHAS
- BOXEO
- CICLISMO
- FUTBOL
- GOLF
- NATACION
- PESCA
- TENIS

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El clima

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

E	C	F	N	I	N	J	P	Z	C	L	I
H	X	N	I	E	V	E	U	P	T	T	L
G	O	D	E	V	I	E	N	T	O	J	L
A	M	K	T	M	Z	K	O	K	N	U	U
N	I	E	B	L	A	T	E	J	K	T	V
W	G	P	K	F	M	K	J	X	W	U	I
P	S	Z	H	K	M	N	I	Z	M	F	A
L	D	S	G	S	S	C	U	R	F	R	V
Y	R	A	X	O	O	A	W	B	G	I	O
Z	J	W	C	Z	Z	L	N	V	E	O	P
E	U	J	H	I	V	O	E	W	N	Z	M
C	O	T	P	S	M	R	R	Q	W	N	R

Palabras para encontrar:

- CALOR
- FRIO
- LLUVIA
- NIEBLA
- NIEVE
- NUBE
- SOL
- VIENTO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Meses

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

U	D	V	Z	F	X	H	Q	F	R	F	K
M	A	R	Z	O	R	N	O	H	Z	M	U
F	F	U	V	N	M	A	X	T	G	O	S
N	A	G	O	S	T	O	J	M	A	W	G
G	I	Y	W	Z	Z	C	S	U	D	Z	R
M	A	Y	O	F	L	K	A	G	N	O	D
I	V	P	Q	U	E	K	B	T	M	I	T
M	S	D	L	N	J	L	R	O	T	F	O
V	W	Z	E	U	J	T	I	S	C	V	E
K	D	R	L	H	J	D	L	F	L	W	E
Q	O	I	M	N	T	E	S	M	N	F	P
U	O	R	W	U	O	C	T	U	B	R	E

Palabras para encontrar:

- ABRIL
- AGOSTO
- ENERO
- JULIO
- JUNIO
- MARZO
- MAYO
- OCTUBRE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: La familia

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

S	A	Y	X	P	A	B	U	E	L	O	C
X	O	U	V	A	W	L	P	R	I	M	O
C	Z	R	M	D	G	N	M	H	G	P	H
I	K	J	K	R	R	A	S	E	E	S	I
P	Z	K	V	E	D	Y	B	R	B	D	J
U	Z	O	A	R	D	F	T	M	O	O	O
A	N	G	E	W	E	I	U	A	J	F	I
C	U	N	L	I	A	C	L	N	V	U	F
B	M	U	I	J	X	W	Y	O	H	N	U
C	W	D	A	E	G	P	C	E	S	H	Q
V	O	A	A	W	T	K	D	N	W	E	P
C	H	M	C	X	Z	O	D	D	K	L	J

Palabras para encontrar:

- ABUELO
- HERMANO
- HIJO
- MADRE
- NIETO
- PADRE
- PRIMO
- TIA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Emociones

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

B	H	C	N	D	O	T	T	B	J	V	X
V	X	C	A	R	I	N	O	F	D	A	W
E	W	A	F	P	L	A	Q	Q	Z	X	I
F	L	E	X	Y	I	L	X	D	Y	A	P
K	Z	N	I	Q	C	E	I	W	S	A	U
C	P	O	Q	L	B	G	S	P	Z	S	F
G	A	N	A	S	C	R	O	L	F	I	A
Y	D	S	V	A	X	I	N	D	H	X	N
Q	A	A	L	B	A	A	R	H	B	P	I
L	M	M	E	F	B	R	I	Z	W	X	M
U	A	N	O	H	K	H	S	N	X	K	O
I	C	S	L	R	D	Q	A	V	B	F	H

Palabras para encontrar:

- ALEGRIA
- AMOR
- ANIMO
- CALMA
- CARINO
- GANAS
- PAZ
- SONRISA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Bebidas

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

G	E	L	Y	Y	L	E	C	H	E	S	D
E	D	I	T	F	O	O	K	N	D	R	L
Y	G	M	O	E	J	O	I	D	C	F	Z
V	J	O	W	W	T	B	G	K	E	C	W
H	L	N	S	M	Q	B	V	J	I	F	A
M	O	A	O	R	X	R	H	D	O	D	Z
Z	E	D	D	D	A	B	Y	C	H	M	E
G	M	A	A	L	V	A	U	A	U	A	C
S	S	I	C	A	C	G	G	F	U	T	O
Z	E	C	Z	K	D	U	B	E	O	E	B
F	S	N	X	M	P	A	A	M	V	N	F
L	G	J	U	G	O	F	I	I	O	E	B

Palabras para encontrar:

- AGUA
- CAFE
- JUGO
- LECHE
- LIMONADA
- MATE
- SODA
- TE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Postres

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

C	B	H	T	H	A	Q	F	P	A	K	T
G	Z	E	K	W	F	Z	L	K	B	A	E
S	W	E	Y	D	T	Q	A	L	C	L	W
V	H	M	S	O	D	K	N	J	B	K	E
F	E	X	R	N	Z	U	P	D	U	G	U
G	L	T	K	F	W	R	U	W	D	E	T
A	A	Z	L	H	V	L	S	F	I	L	M
L	D	J	X	W	C	J	E	F	N	A	X
L	O	A	W	E	S	M	Y	S	B	T	F
E	T	K	M	O	U	S	S	E	Z	I	T
T	H	U	S	D	P	E	K	X	C	N	H
A	L	K	F	U	C	W	V	U	X	A	K

Palabras para encontrar:

- BUDIN
- DULCE
- FLAN
- GALLETA
- GELATINA
- HELADO
- MOUSSE
- TORTA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Herramientas

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

K	X	Z	C	C	M	R	M	R	K	I	Q
O	A	Z	W	T	S	Q	Z	N	D	N	E
E	S	S	T	A	L	A	D	R	O	S	Y
D	D	S	Y	D	Z	J	R	L	N	I	M
M	A	R	T	I	L	L	O	U	L	P	S
T	S	E	R	R	U	C	H	O	L	P	B
F	I	M	E	C	L	A	V	O	A	T	T
V	R	W	M	B	M	K	W	H	V	B	X
P	E	I	L	A	K	Z	J	J	E	I	P
W	G	V	D	H	E	J	X	O	Y	K	I
X	L	N	T	T	O	R	N	I	L	L	O
U	A	P	I	N	Z	A	C	G	O	G	N

Palabras para encontrar:

- CLAVO
- LLAVE
- MARTILLO
- PINZA
- REGLA
- SERRUCHO
- TALADRO
- TORNILLO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El jardin

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

I	U	N	Q	R	A	M	A	R	B	O	L
A	Y	Y	V	A	P	E	U	F	T	Z	A
H	I	T	Z	J	W	W	U	I	N	M	L
M	O	S	E	M	I	L	L	A	I	P	G
A	O	J	V	Q	T	M	S	D	A	A	Q
C	V	L	P	A	S	T	O	R	U	L	T
E	T	J	J	V	D	P	C	K	I	A	U
T	K	I	I	U	W	U	J	G	H	E	Q
A	Y	H	B	Z	Z	Z	T	O	M	V	K
V	E	X	A	U	P	J	J	I	N	M	M
X	B	S	W	S	G	A	K	X	W	H	V
R	U	Z	P	R	E	G	A	D	E	R	A

Palabras para encontrar:

- ARBOL
- HOJA
- MACETA
- PALA
- PASTO
- RAMA
- REGADERA
- SEMILLA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: La playa

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

Y	F	P	Z	Y	Y	C	E	T	N	U	N
M	N	P	M	S	A	B	R	G	X	L	A
K	Y	Q	G	O	A	V	A	U	X	H	H
W	L	B	J	M	E	D	A	R	E	N	A
M	Q	A	S	B	J	F	O	L	A	C	C
B	J	L	J	R	O	X	Q	T	Q	G	O
K	N	D	V	I	E	K	P	L	Y	A	N
G	B	E	F	L	Z	M	A	H	H	V	C
X	A	E	G	L	X	A	S	Q	F	I	H
D	R	M	L	A	W	U	Z	B	M	O	A
U	C	A	I	Y	R	T	B	T	B	T	V
D	O	R	U	A	B	W	D	N	O	A	M

Palabras para encontrar:

- ARENA
- BALDE
- BARCO
- CONCHA
- GAVIOTA
- MAR
- OLA
- SOMBRILLA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Aves

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

N	S	G	A	L	L	I	N	A	P	Z	S
V	O	P	A	T	O	G	F	T	M	Y	L
T	A	V	X	E	P	O	P	D	N	L	C
O	B	C	I	U	K	R	A	W	O	A	V
Q	Y	X	S	X	S	R	H	R	R	V	K
Q	Q	W	W	T	D	I	O	D	N	V	X
H	P	P	L	V	V	O	E	U	M	E	R
T	A	B	A	U	F	N	Q	P	P	F	C
Y	L	P	K	H	A	K	I	B	Q	H	R
U	O	M	M	L	H	C	O	O	Z	S	O
C	M	P	O	H	O	R	N	E	R	O	K
D	A	T	E	R	O	P	X	U	A	D	M

Palabras para encontrar:

- CARDENAL
- GALLINA
- GORRION
- HORNERO
- LORO
- PALOMA
- PATO
- TERO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: La escuela

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

W	S	F	X	E	D	T	I	Z	A	M	V
T	T	K	L	Q	M	N	T	W	Y	H	I
M	K	J	I	O	Z	E	E	M	N	T	W
X	Q	J	B	W	R	K	A	W	X	R	U
G	G	G	R	T	W	P	J	V	L	V	E
R	W	U	O	F	A	Q	R	W	U	K	G
E	W	D	Y	L	R	P	S	S	V	W	O
G	N	V	P	I	Z	A	R	R	A	X	M
L	R	J	N	Z	A	Q	D	A	M	E	A
A	C	U	A	D	E	R	N	O	B	V	B
G	L	A	P	I	Z	I	Y	Z	F	J	V
I	E	B	W	Z	J	G	Y	R	B	L	O

Palabras para encontrar:

- CUADERNO
- LAPIZ
- MAPA
- REGLA
- GOMA
- LIBRO
- PIZARRA
- TIZA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Musica

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

Z	Q	F	N	R	R	R	I	T	M	O	M
C	L	H	G	V	K	K	L	C	J	G	Y
T	Q	C	O	M	P	A	S	O	P	R	T
Y	U	A	D	V	L	O	H	R	U	A	M
T	T	H	B	V	K	M	Z	O	N	D	E
B	M	V	A	L	S	I	R	G	X	C	L
J	A	A	Q	Y	L	Q	O	Z	A	Q	O
O	P	I	B	J	U	G	K	N	Q	C	D
D	F	Y	L	R	R	A	C	U	C	G	I
V	U	Y	G	E	V	I	N	D	G	R	A
W	X	Y	N	U	O	C	X	V	E	A	O
W	K	B	C	N	C	B	F	Z	I	R	C

Palabras para encontrar:

- BAILE
- CANCION
- COMPAS
- CORO
- MELODIA
- RITMO
- TANGO
- VALS

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Muebles

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

U	C	R	C	J	V	C	I	D	G	X	S
P	O	K	L	E	V	U	H	D	J	T	C
G	M	B	K	P	O	K	T	V	J	W	S
E	O	A	S	P	E	R	C	H	A	S	L
Z	D	N	K	N	F	A	K	R	C	H	Z
H	A	C	W	X	U	E	O	N	A	I	L
E	V	O	X	K	S	P	P	O	J	O	L
Y	J	P	R	T	E	D	F	S	O	F	A
U	T	C	A	R	I	E	R	G	N	I	X
U	C	N	O	X	C	A	Q	U	A	S	S
M	T	Y	S	G	B	S	I	L	L	O	N
E	R	I	R	R	P	U	Y	E	L	M	H

Palabras para encontrar:

- BANCO
- CAJON
- COMODA
- ESTANTE
- PERCHA
- ROPERO
- SILLON
- SOFA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Naturaleza

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

N	T	E	C	I	E	L	O	Z	S	Y	F
T	V	Q	I	F	X	V	K	O	T	S	C
H	M	M	E	D	A	G	Q	E	Q	V	N
E	T	R	D	F	P	T	M	S	T	B	Z
R	I	L	A	G	O	Q	O	T	Y	D	C
O	P	V	E	T	V	R	N	R	A	Y	V
U	N	Q	N	A	L	B	T	E	W	Q	N
H	Z	P	L	Z	Y	M	A	L	L	S	Z
X	Y	L	W	S	D	N	N	L	E	I	P
Y	E	H	C	J	T	R	A	A	N	I	G
B	O	S	Q	U	E	A	C	A	M	P	O
W	X	Z	A	S	Q	D	Q	A	M	U	G

Palabras para encontrar:

- BOSQUE
- CAMPO
- CIELO
- ESTRELLA
- LAGO
- MONTANA
- RIO
- VALLE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Desayuno

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

I	W	O	M	S	P	Y	H	Y	K	Y	O
V	O	F	R	U	T	A	S	A	P	D	I
C	C	E	R	E	A	L	M	U	Z	H	V
W	T	H	Z	K	Q	U	E	S	O	N	L
Q	O	R	A	W	I	H	J	M	I	E	L
C	S	M	V	X	K	C	R	F	M	P	K
L	T	M	E	R	M	E	L	A	D	A	G
S	A	I	F	X	V	G	N	P	X	G	H
X	D	H	I	G	H	T	G	H	T	L	E
Y	A	D	D	C	E	V	V	P	P	T	A
Y	R	B	P	C	L	T	K	P	A	S	I
P	F	Y	A	Q	I	M	H	Y	S	N	E

Palabras para encontrar:

- CEREAL
- FRUTA
- MANTECA
- MERMELADA
- MIEL
- PAN
- QUESO
- TOSTADA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Verano

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

F	A	E	X	H	V	I	X	W	X	C	G
F	M	D	D	C	P	R	V	B	A	Y	M
Q	Y	C	D	I	T	P	E	E	C	U	S
C	M	J	H	H	L	S	N	X	J	O	O
A	U	E	H	A	I	E	T	Q	F	A	M
L	B	V	Y	E	L	K	I	P	O	R	B
O	I	A	S	R	L	O	L	E	W	R	R
R	F	T	S	T	O	A	A	U	X	U	A
S	A	N	Q	U	U	R	D	J	L	P	R
H	Z	C	O	J	L	N	O	O	I	E	J
P	I	L	E	T	A	A	R	A	Q	Y	E
L	J	P	R	A	W	P	V	I	A	J	E

Palabras para encontrar:

- CALOR
- HELADO
- PILETA
- PLAYA
- SIESTA
- SOMBRA
- VENTILADOR
- VIAJE

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Invierno

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

W	Z	E	S	T	U	F	A	B	K	C	N
Y	E	G	U	A	N	T	E	B	I	I	Y
M	M	A	B	R	I	G	O	C	E	R	P
F	A	G	I	M	A	B	D	B	Y	W	H
M	N	Y	O	H	U	F	L	X	B	G	O
X	T	Y	D	F	Q	A	R	V	G	P	M
V	A	J	A	K	F	U	X	I	B	X	R
Q	D	N	I	P	S	U	J	G	O	L	B
V	D	G	D	O	H	U	N	K	A	F	Z
A	I	S	P	D	M	Z	H	A	B	S	Z
W	P	A	W	T	E	L	Y	C	H	F	P
C	V	T	K	Y	U	B	B	L	U	E	W

Palabras para encontrar:

- ABRIGO
- BUFANDA
- ESTUFA
- FRIO
- GUANTE
- MANTA
- NIEBLA
- SOPA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El baño

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

H	R	M	G	E	G	Q	V	H	S	U	F
R	X	R	N	S	X	D	Y	U	S	L	V
O	W	V	N	P	D	F	Z	F	R	M	Q
E	K	V	F	O	R	T	J	A	B	O	N
S	O	L	K	N	R	K	T	L	N	Y	U
P	N	X	K	J	T	H	O	S	R	G	M
E	Y	R	X	A	I	L	A	O	O	M	A
J	X	C	E	P	I	L	L	O	B	D	J
O	T	A	Q	E	J	A	L	J	U	H	G
P	E	I	N	E	K	A	A	C	Y	W	I
R	Q	R	S	S	E	D	H	B	O	L	E
E	P	A	S	T	A	A	I	L	S	H	H

Palabras para encontrar:

- CEPILLO
- DUCHA
- ESPEJO
- ESPONJA
- JABON
- PASTA
- PEINE
- TOALLA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Frutas de estación

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

Q	Y	F	I	P	R	P	T	X	E	W	W
V	A	R	C	O	C	M	S	V	Q	B	I
F	B	U	E	M	I	J	G	Z	W	T	D
I	B	T	R	E	R	O	U	A	M	U	C
M	V	I	E	L	U	I	V	A	R	V	L
D	A	L	Z	O	E	J	N	A	U	M	H
M	Q	L	A	W	L	D	Z	D	K	P	T
R	C	A	F	G	A	N	L	Q	O	R	W
A	B	H	H	R	O	Q	J	I	K	P	M
X	F	A	I	L	V	L	L	U	M	J	H
Q	I	N	G	Z	B	U	I	M	A	O	R
I	A	H	O	E	K	M	V	E	C	X	N

Palabras para encontrar:

- CEREZA
- CIRUELA
- DURAZNO
- FRUTILLA
- HIGO
- LIMON
- MANDARINA
- POMELO

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El almacén

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

I	N	H	X	V	G	S	A	L	Y	F	H
G	C	F	O	T	A	P	W	K	O	I	A
H	N	M	Y	B	Z	T	X	M	X	D	R
K	M	T	Y	X	U	G	S	T	A	E	I
R	Q	A	E	U	C	A	W	Z	R	O	N
B	Q	C	R	D	A	L	O	O	R	B	A
H	Q	E	B	R	R	L	M	X	O	B	R
M	Q	I	A	Y	U	E	B	G	Z	J	O
M	J	T	Y	J	O	T	F	N	J	T	B
W	Q	E	E	O	U	A	O	C	X	Q	D
F	Y	S	W	R	E	M	N	K	O	A	F
O	S	W	G	O	C	I	K	W	U	W	Z

Palabras para encontrar:

- ACEITE
- ARROZ
- AZUCAR
- FIDEO
- GALLETA
- HARINA
- SAL
- YERBA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Fiesta

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

M	C	Y	N	R	C	J	P	E	D	W	A
I	B	R	I	N	D	I	S	K	Q	N	M
B	G	M	Q	G	W	G	T	B	D	S	I
A	L	U	X	U	Q	C	P	X	W	T	G
I	O	S	Z	W	J	N	T	K	I	Q	O
L	B	I	S	T	V	L	E	T	S	R	S
E	O	C	P	Q	X	E	U	P	E	P	Z
T	F	A	T	H	W	J	L	G	G	A	D
A	O	O	U	Z	D	X	A	A	G	Z	T
N	N	R	B	K	L	L	R	Z	U	G	A
U	G	W	T	J	O	I	Z	C	J	J	Q
R	K	Y	A	A	D	V	K	K	M	X	S

Palabras para encontrar:

- AMIGOS
- BAILE
- BRINDIS
- GLOBO
- MUSICA
- REGALO
- TORTA
- VELA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: El campo

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

J	K	G	W	C	Y	C	E	R	C	A	V
Z	R	C	Y	A	Y	O	S	E	C	Z	W
O	D	O	J	B	V	U	W	Y	O	P	H
T	H	T	R	A	C	T	O	R	E	T	I
L	R	M	F	L	W	V	K	Z	K	O	P
A	C	I	P	L	D	L	P	G	V	O	F
J	Y	L	G	O	T	S	R	A	E	Q	D
M	W	Z	D	O	K	A	C	R	U	C	Z
J	R	O	M	S	N	A	G	A	L	L	O
N	H	T	H	E	R	F	P	M	C	K	G
W	S	N	R	Z	N	S	Z	K	R	W	H
F	V	O	V	M	O	L	I	N	O	C	X

Palabras para encontrar:

- CABALLO
- CERCA
- GALLO
- GRANERO
- MOLINO
- TRACTOR
- TRIGO
- VACA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Salud

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

U	X	V	V	C	V	U	R	Z	S	J	T
V	B	K	R	Y	A	P	O	Q	P	S	X
E	K	N	L	Z	J	R	J	F	B	W	T
N	T	E	R	M	O	M	E	T	R	O	X
D	J	X	Z	S	I	B	U	P	P	S	F
A	S	B	V	J	Z	X	T	A	O	J	P
C	E	Q	R	E	C	E	T	A	C	S	Z
I	I	E	P	U	L	S	O	T	I	I	O
I	A	X	D	T	C	A	M	I	L	L	A
F	S	X	E	V	O	L	Z	F	I	Z	W
H	P	P	A	S	T	I	L	L	A	F	Z
M	E	D	I	C	O	Q	B	K	C	E	T

Palabras para encontrar:

- CAMILLA
- MEDICO
- PASTILLA
- PULSO
- RECETA
- REPOSO
- TERMOMETRO
- VENDA

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: En la plaza

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

M	T	M	K	F	A	R	O	L	B	I	I
F	O	O	C	P	G	T	M	F	U	P	D
E	R	Y	B	A	N	G	T	U	D	O	W
I	D	B	C	O	R	C	S	X	I	Y	O
A	P	E	U	U	G	B	A	B	V	M	I
E	W	K	M	S	A	A	O	Q	W	F	Y
P	A	L	O	M	A	P	N	L	U	P	N
M	X	Y	Z	S	E	N	D	E	R	O	Z
C	H	A	M	A	C	A	N	R	H	A	M
B	A	N	C	O	W	T	Y	P	D	S	R
L	K	V	J	M	E	B	U	U	C	L	R
K	C	O	Y	Y	J	U	G	F	R	B	M

Palabras para encontrar:

- ARBOL
- BANCO
- FAROL
- FUENTE
- HAMACA
- PALOMA
- SENDERO
- TOBOGAN

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Tareas del hogar

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

R	O	F	O	H	S	B	E	D	Z	U	T
M	R	Y	F	T	E	N	D	E	R	A	P
C	D	E	A	A	F	C	W	U	L	S	J
C	E	N	G	W	Z	Z	Y	A	P	W	P
O	N	E	G	A	E	U	V	I	Q	L	O
C	A	N	H	F	R	A	T	W	A	B	C
I	R	T	F	W	R	P	T	N	C	U	O
N	Z	J	L	N	A	R	C	H	G	D	S
A	Q	D	T	L	Y	H	R	Q	H	O	E
R	Y	U	V	G	A	I	B	G	D	Z	R
E	V	P	P	R	F	F	V	B	B	U	L
J	G	N	B	A	R	R	E	R	I	K	T

Palabras para encontrar:

- BARRER
- COCINAR
- COSER
- LAVAR
- ORDENAR
- PLANCHAR
- REGAR
- TENDER

Ejercicio Cognitivo — Sopa de Letras

Tema: Cuento infantil

Encuentra las palabras de la lista. Marca cada una al hallarla.

F	Z	L	U	O	W	U	A	U	C	M	W
K	Q	B	J	N	Y	I	W	T	R	S	Z
G	Z	V	C	C	A	S	T	I	L	L	O
T	P	R	I	N	C	E	S	A	C	K	X
B	Q	V	L	B	D	M	B	O	L	O	T
B	L	L	F	U	R	O	R	W	C	R	W
Y	D	G	E	K	S	O	H	R	D	U	R
P	R	X	Y	Q	N	S	H	A	D	A	E
W	A	G	U	A	Y	M	A	G	I	A	Y
X	G	E	Y	H	K	L	I	Q	V	N	I
B	O	C	L	L	O	P	Q	Q	D	P	W
R	N	V	R	J	O	T	L	Z	V	W	Z

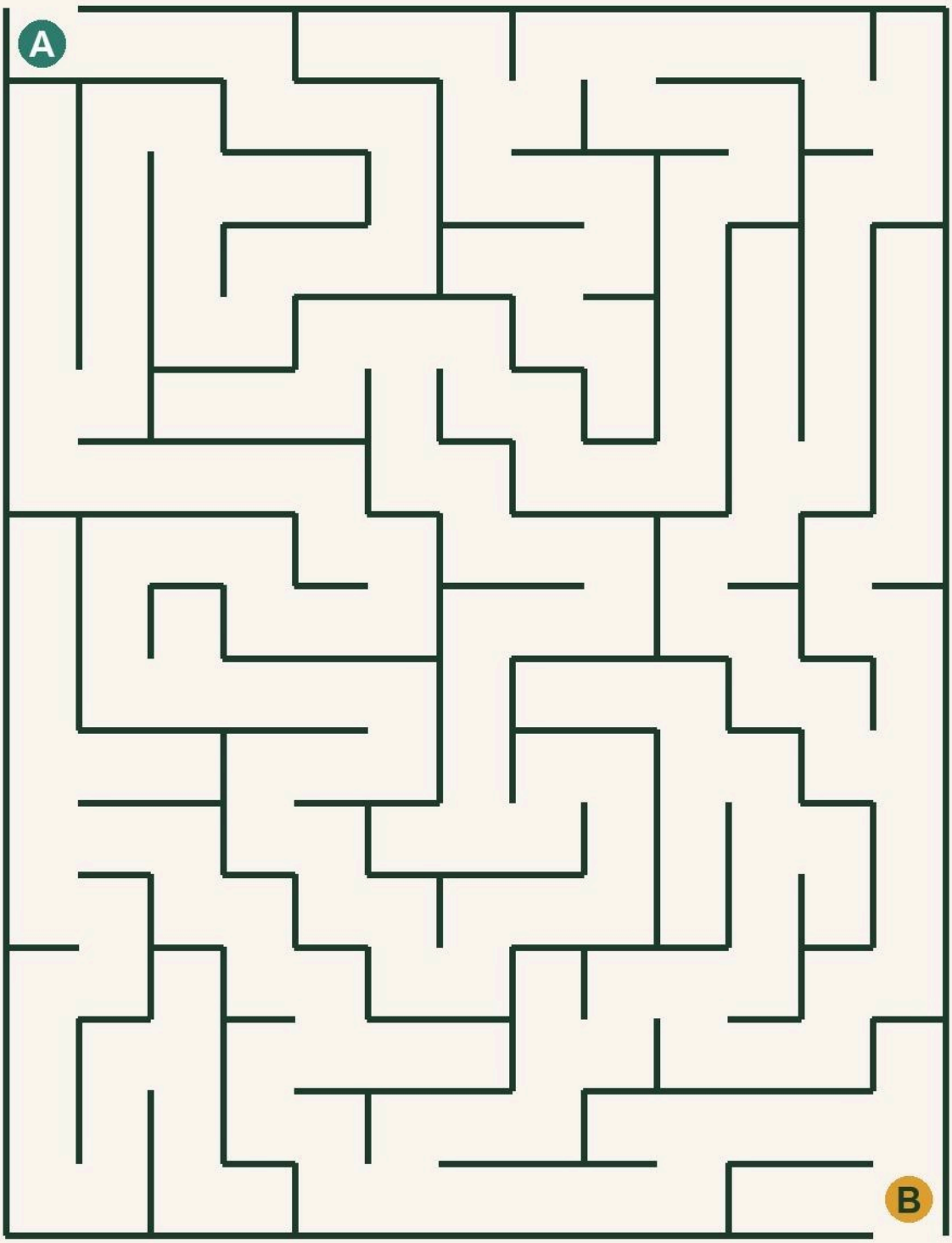
Palabras para encontrar:

- BOSQUE
- CASTILLO
- CORONA
- DRAGON
- HADA
- MAGIA
- PRINCESA
- REY

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Ayuda a la abuela a llegar a la panadería

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

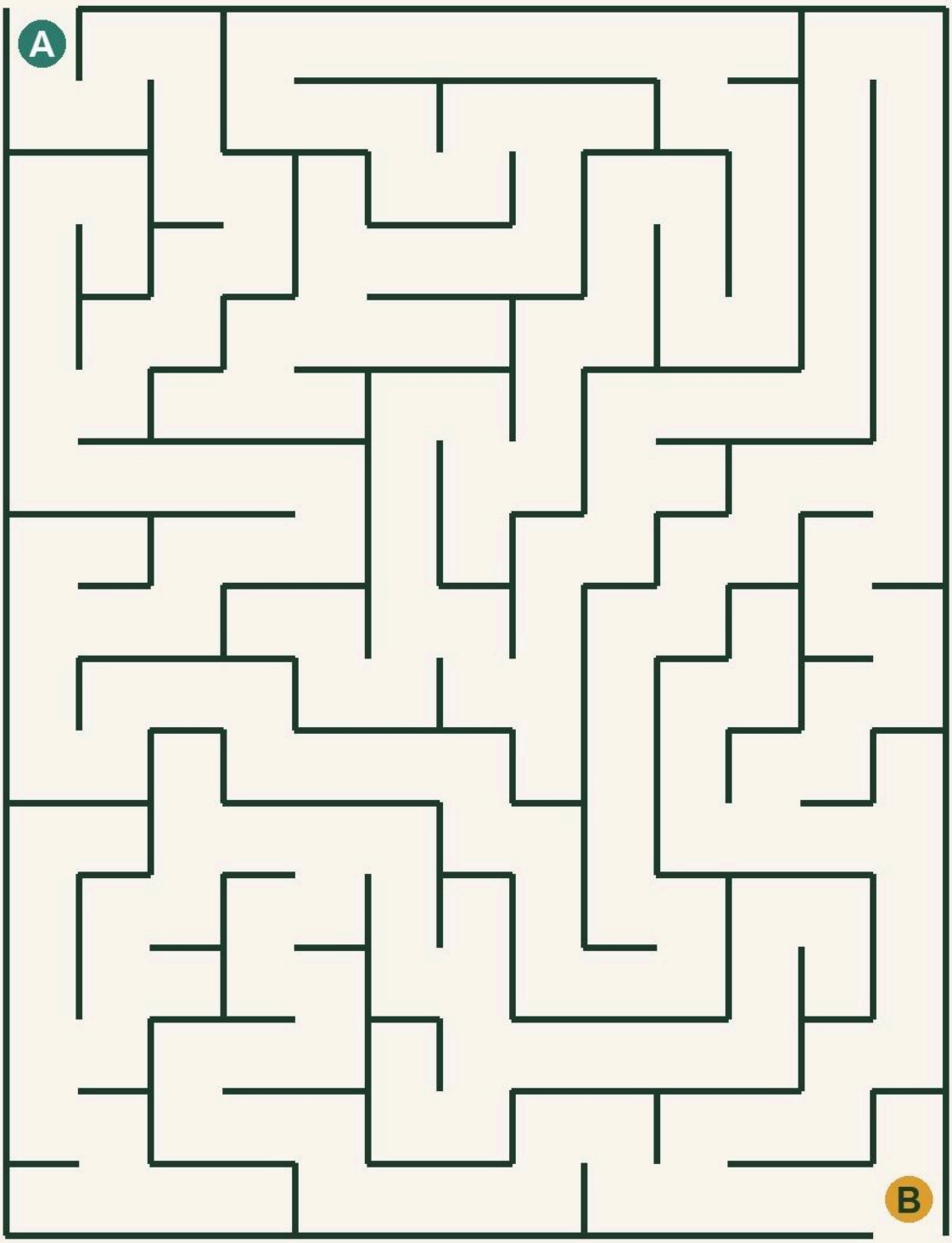


A = Casa **B = Panadería**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva al perrito hasta su plato

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

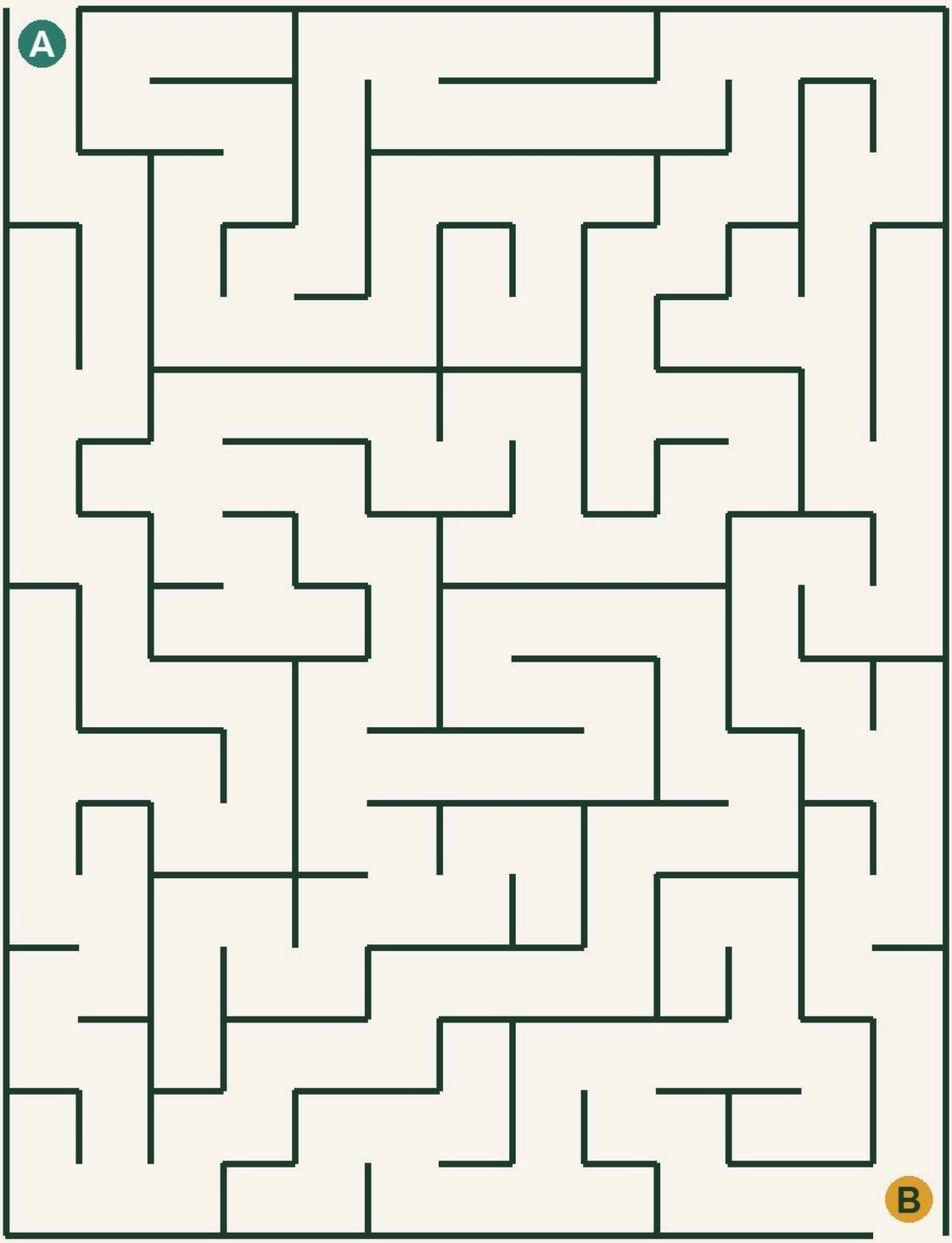


A = Perro **B = Plato**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra el camino a la plaza

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

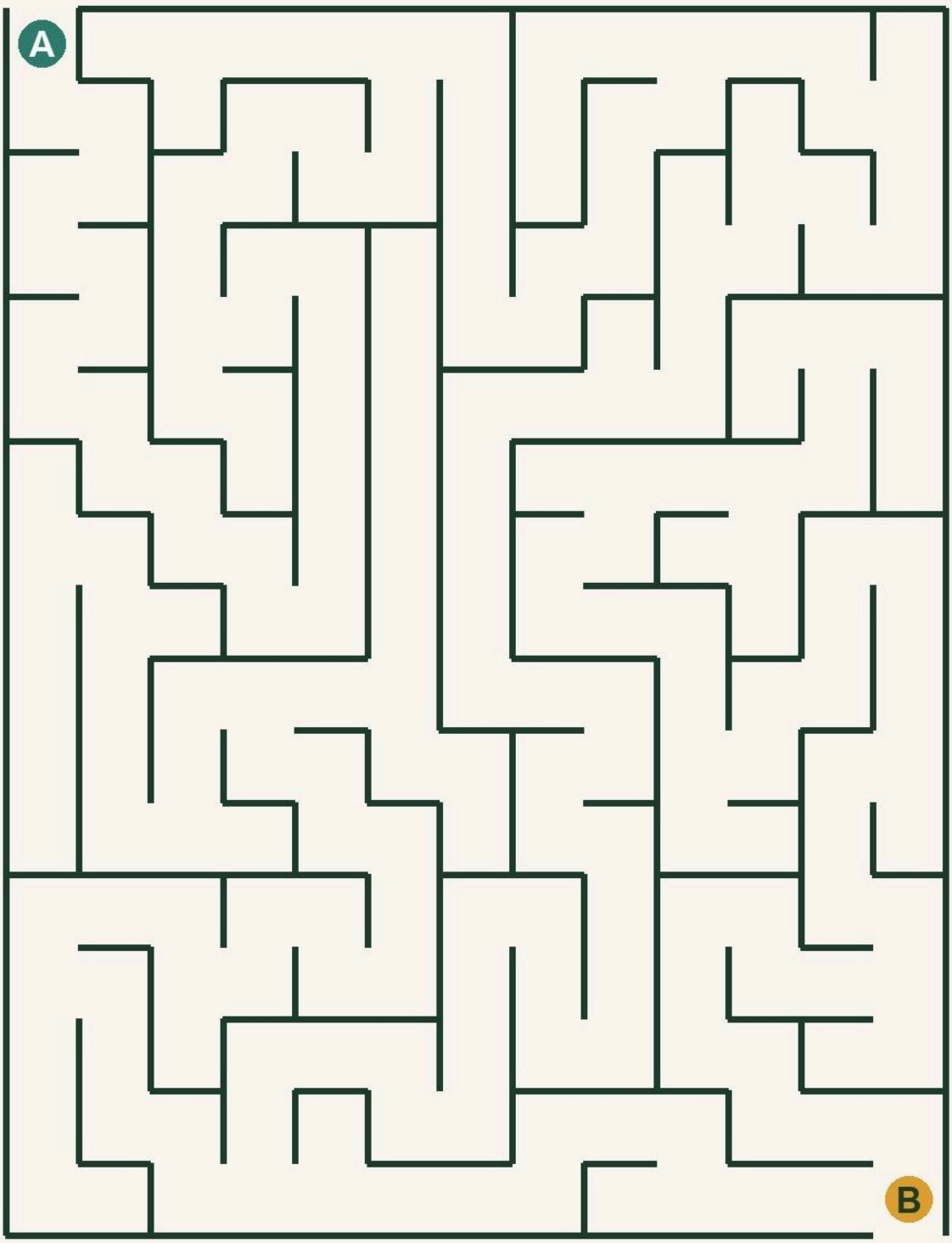


A = Inicio **B = Plaza**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Guía al cartero hasta el buzón

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

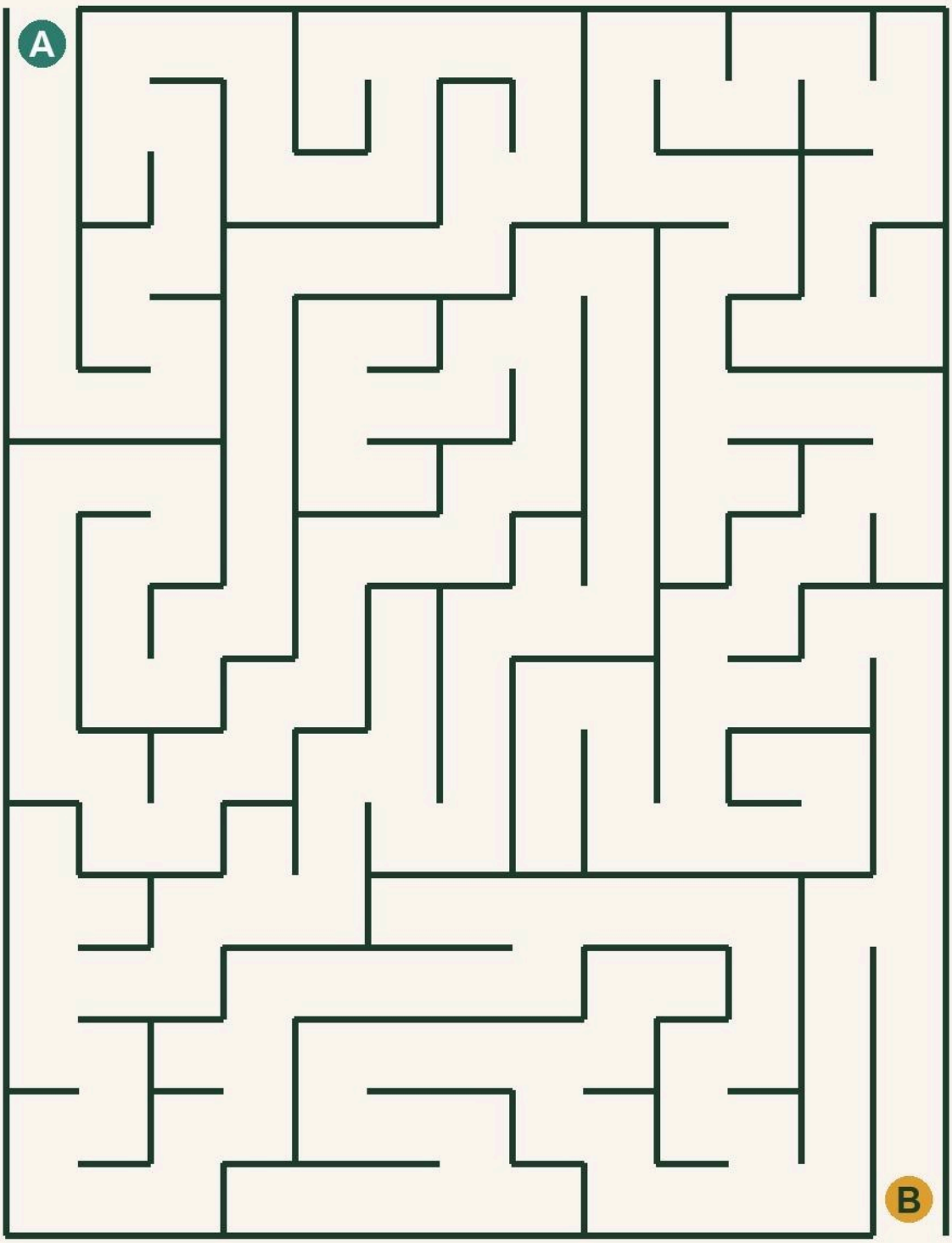


A = Cartero **B = Buzón**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva la flor hasta el jarrón

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

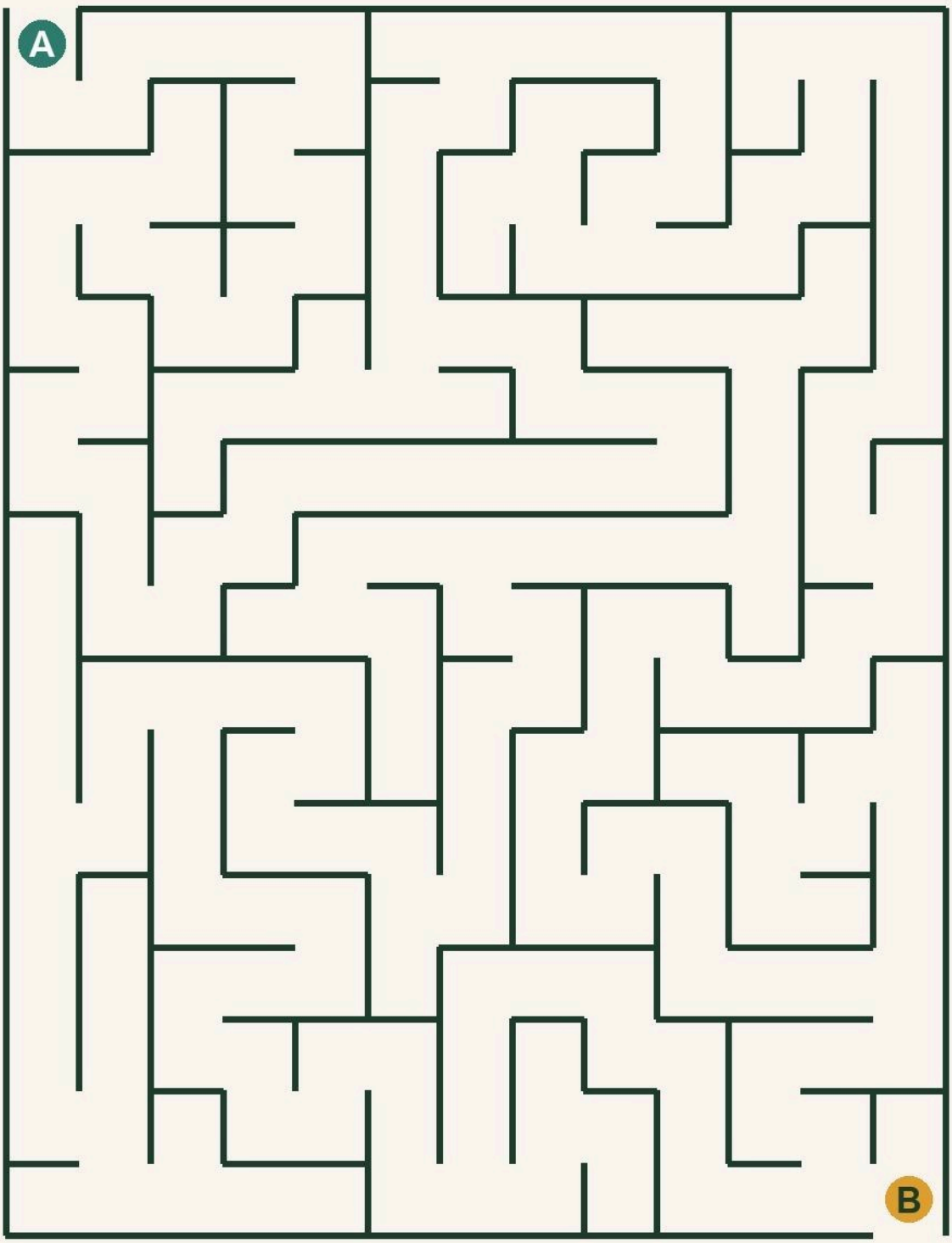


A = Flor **B = Jarrón**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra la salida del jardín

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

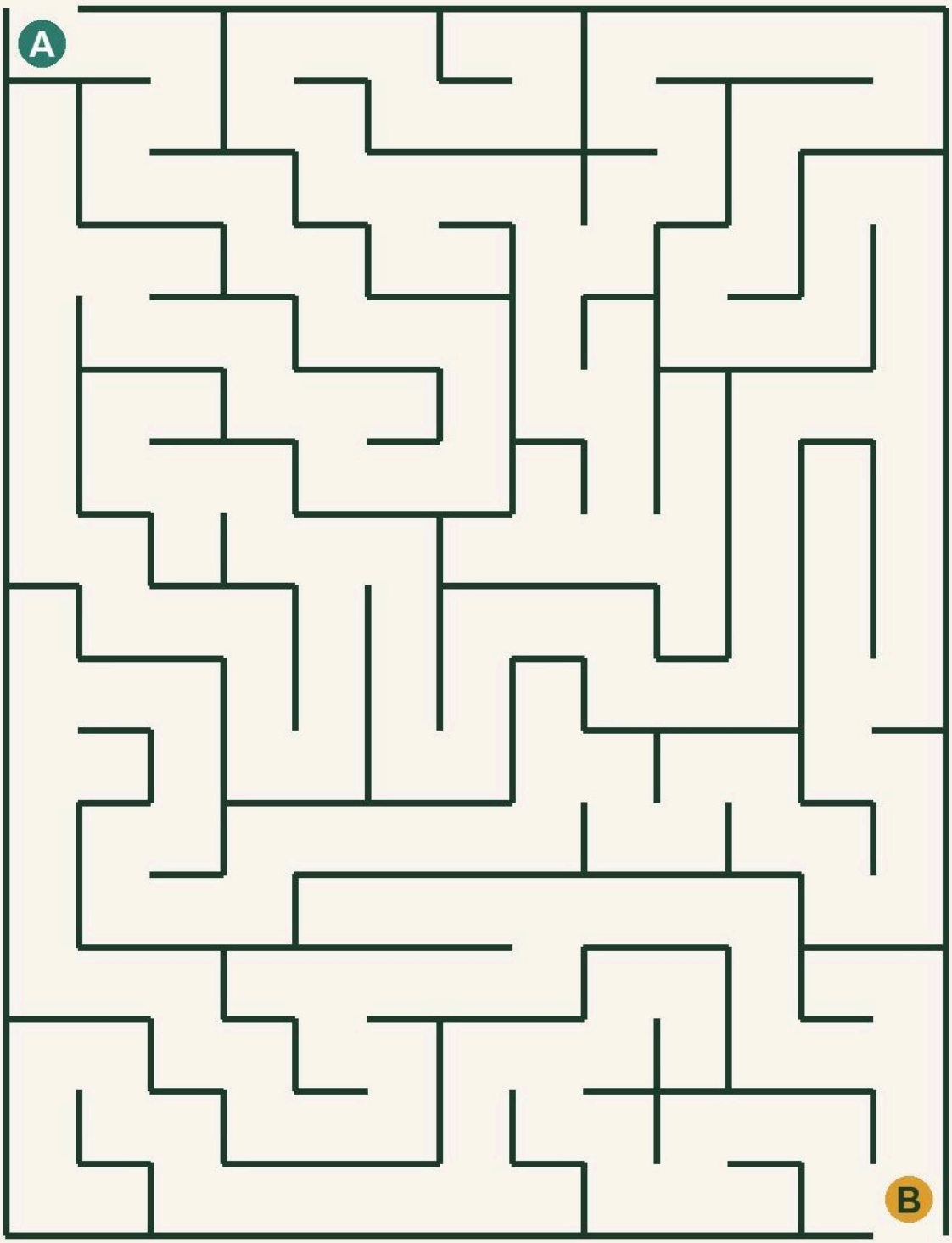


A = Entrada **B = Salida**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva al gato hasta la ventana

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

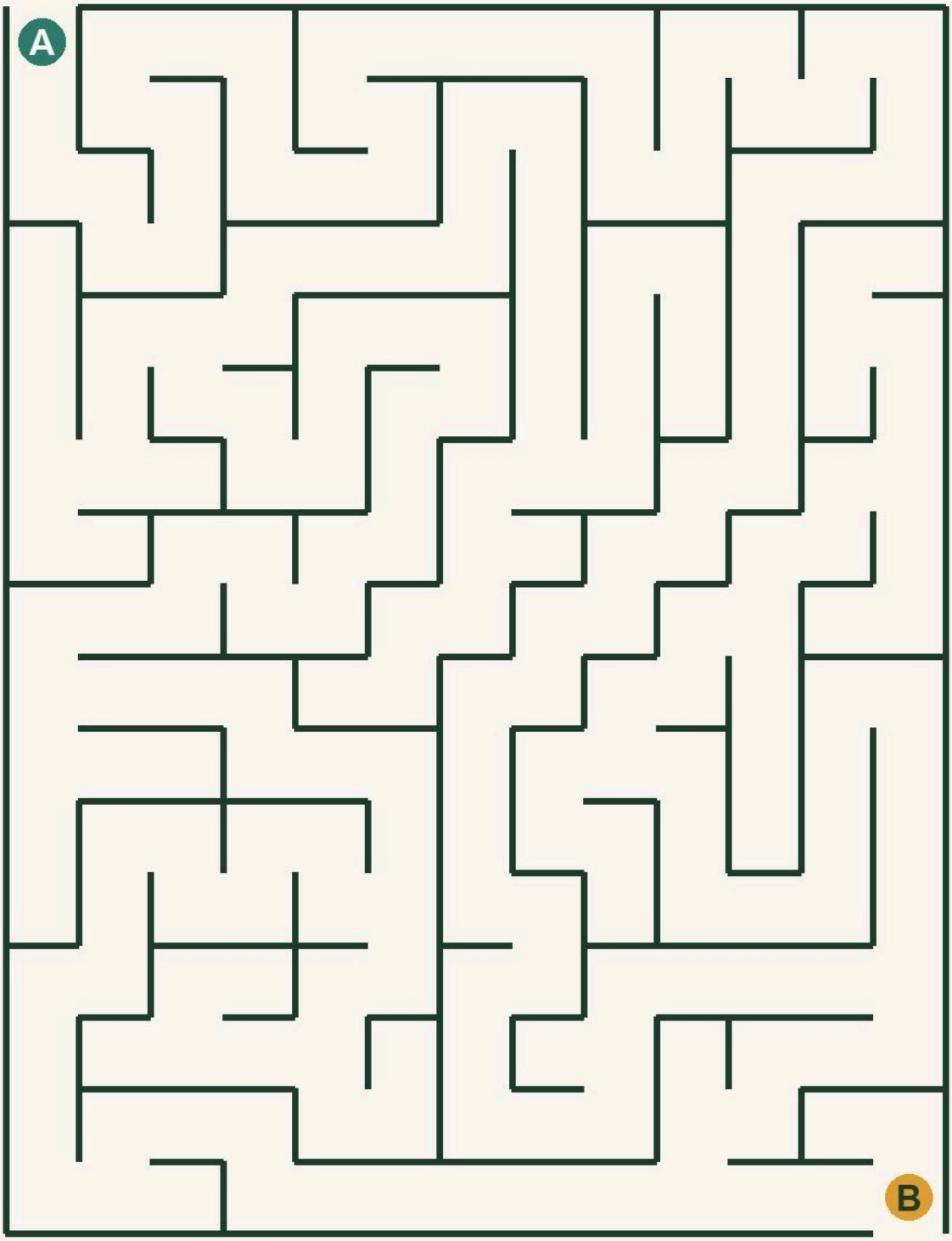


A = Gato **B = Ventana**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Camina hasta la farmacia

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

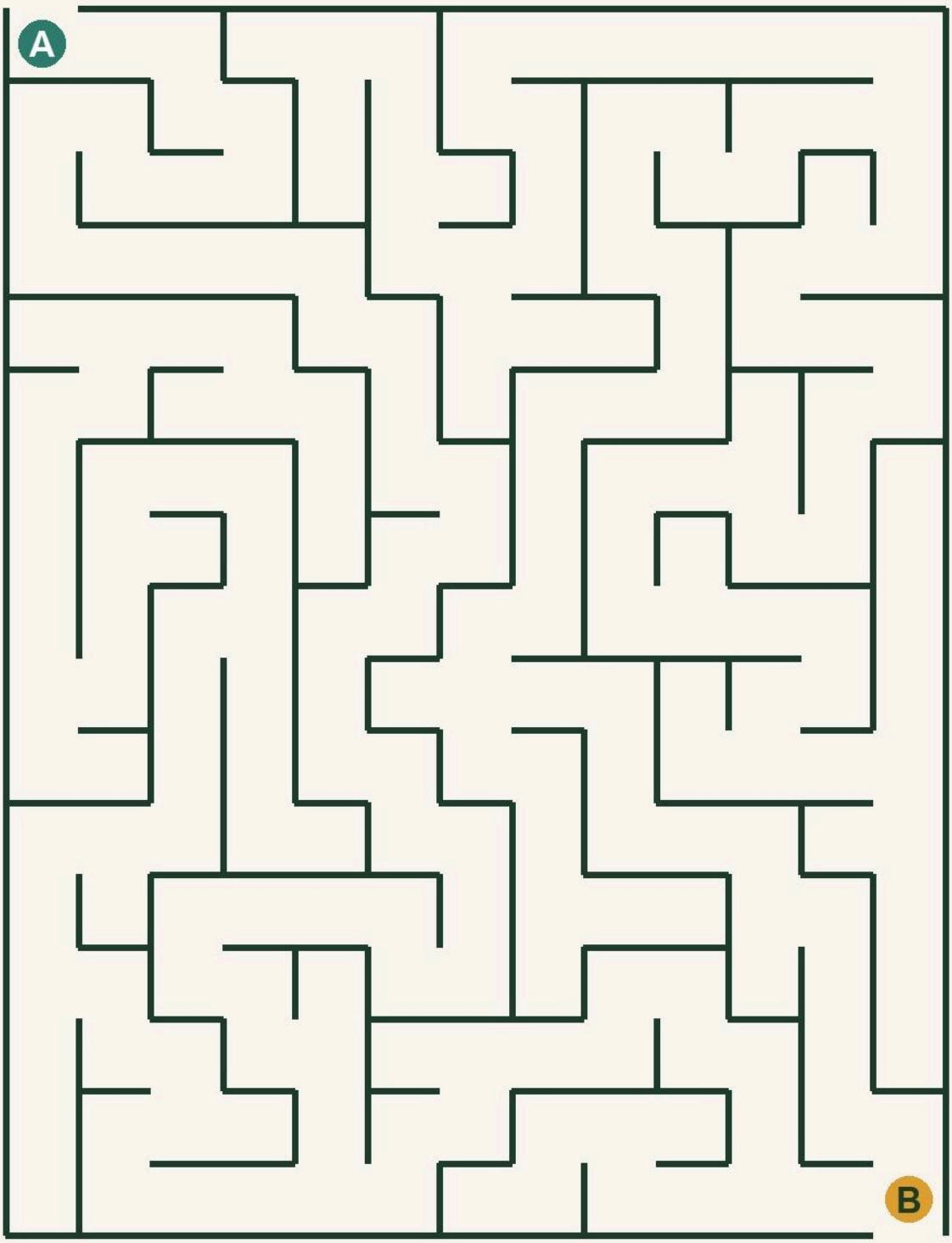


A = Casa **B = Farmacia**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva el mate hasta la mesa

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

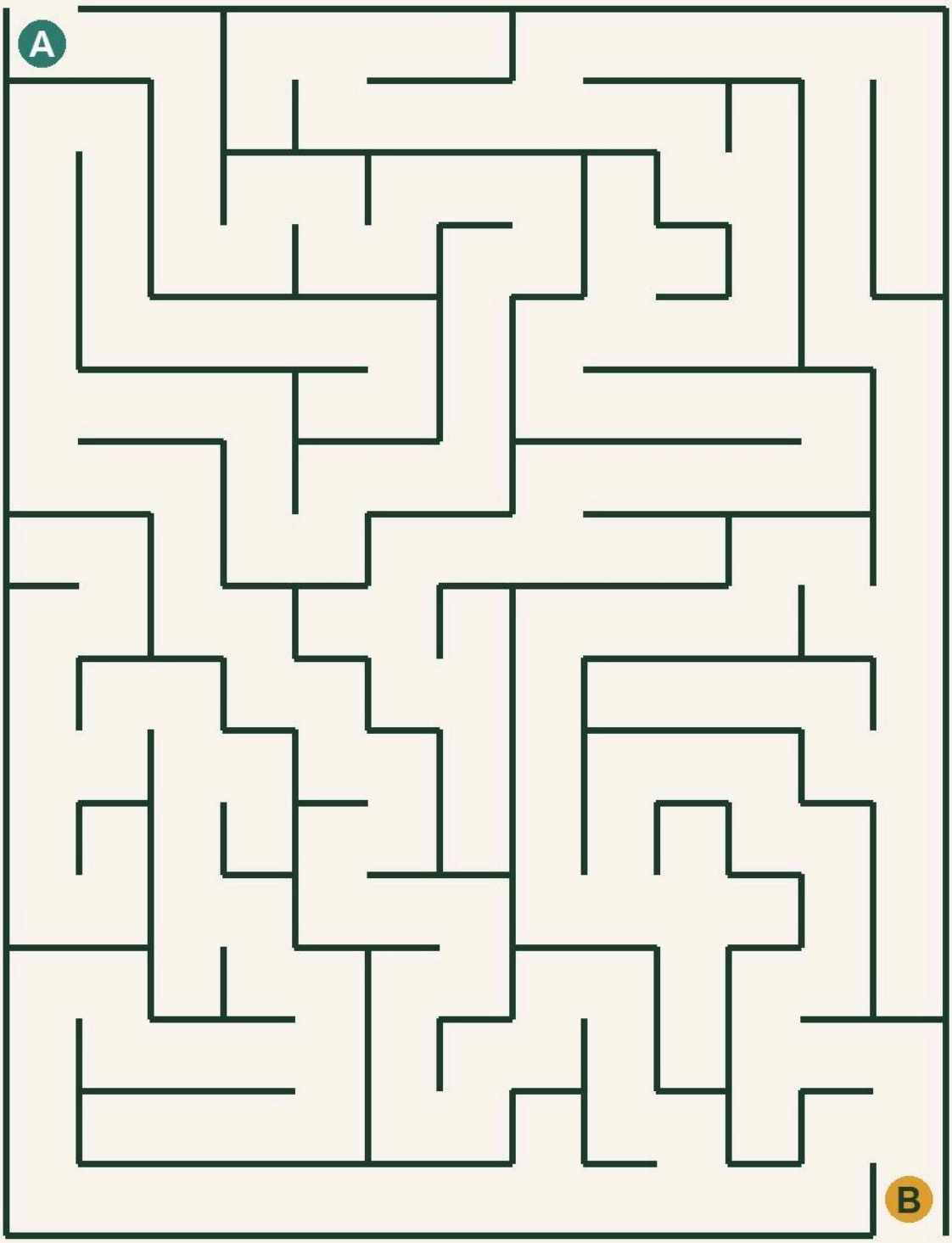


A = Mate **B = Mesa**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra el camino al parque

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

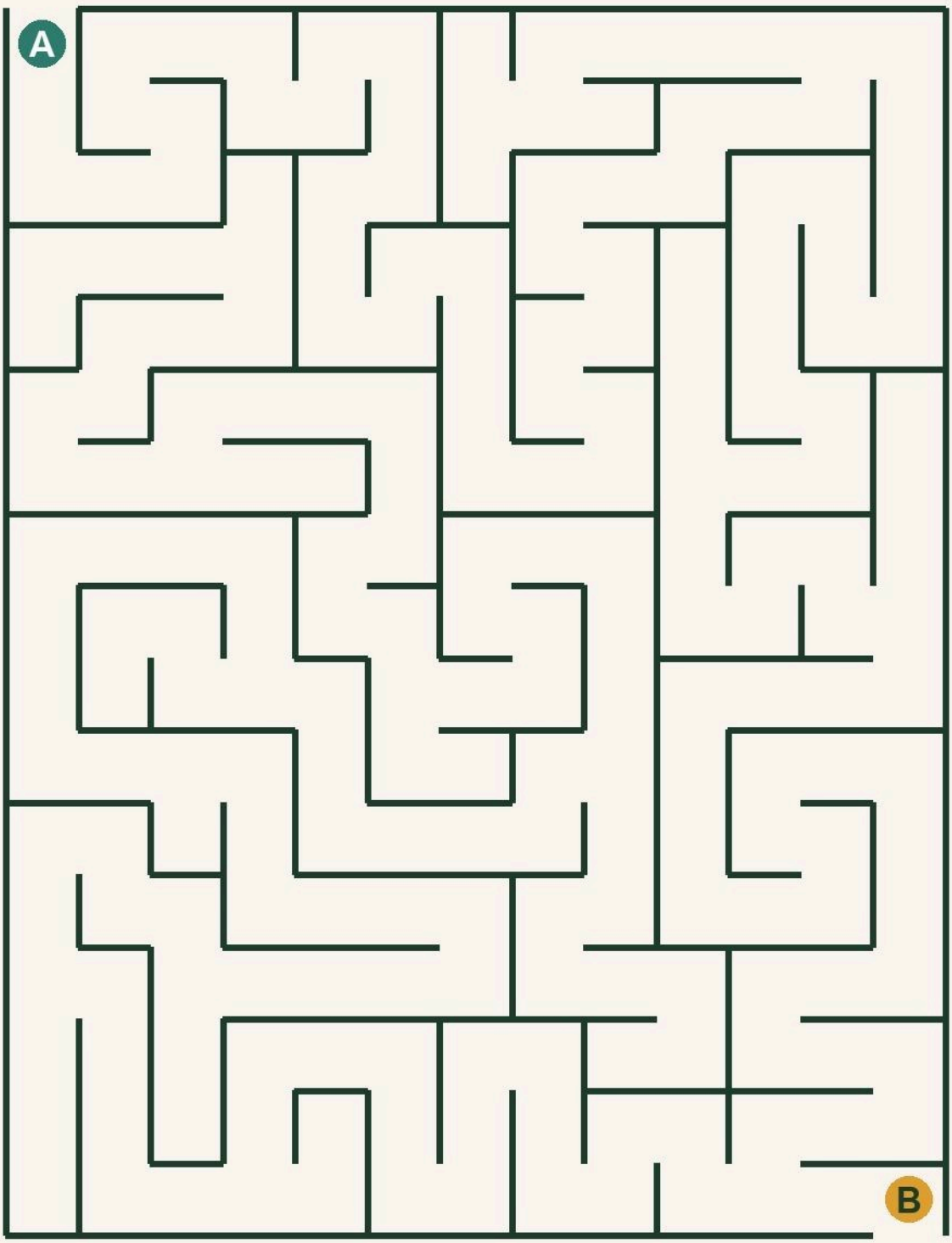


A = Inicio **B = Parque**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva el barco hasta el puerto

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

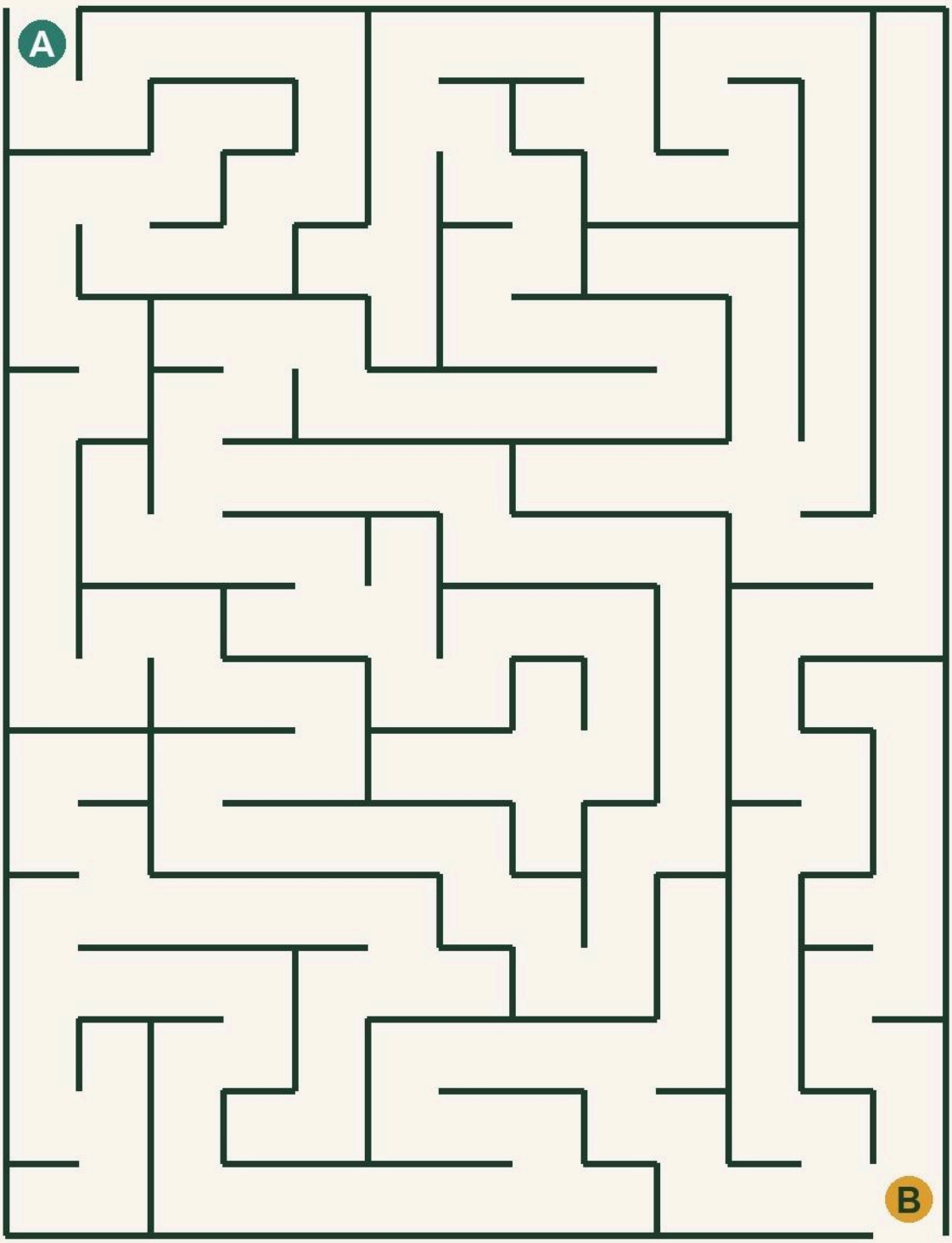


A = Barco **B = Puerto**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Guía a la abeja hasta la flor

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

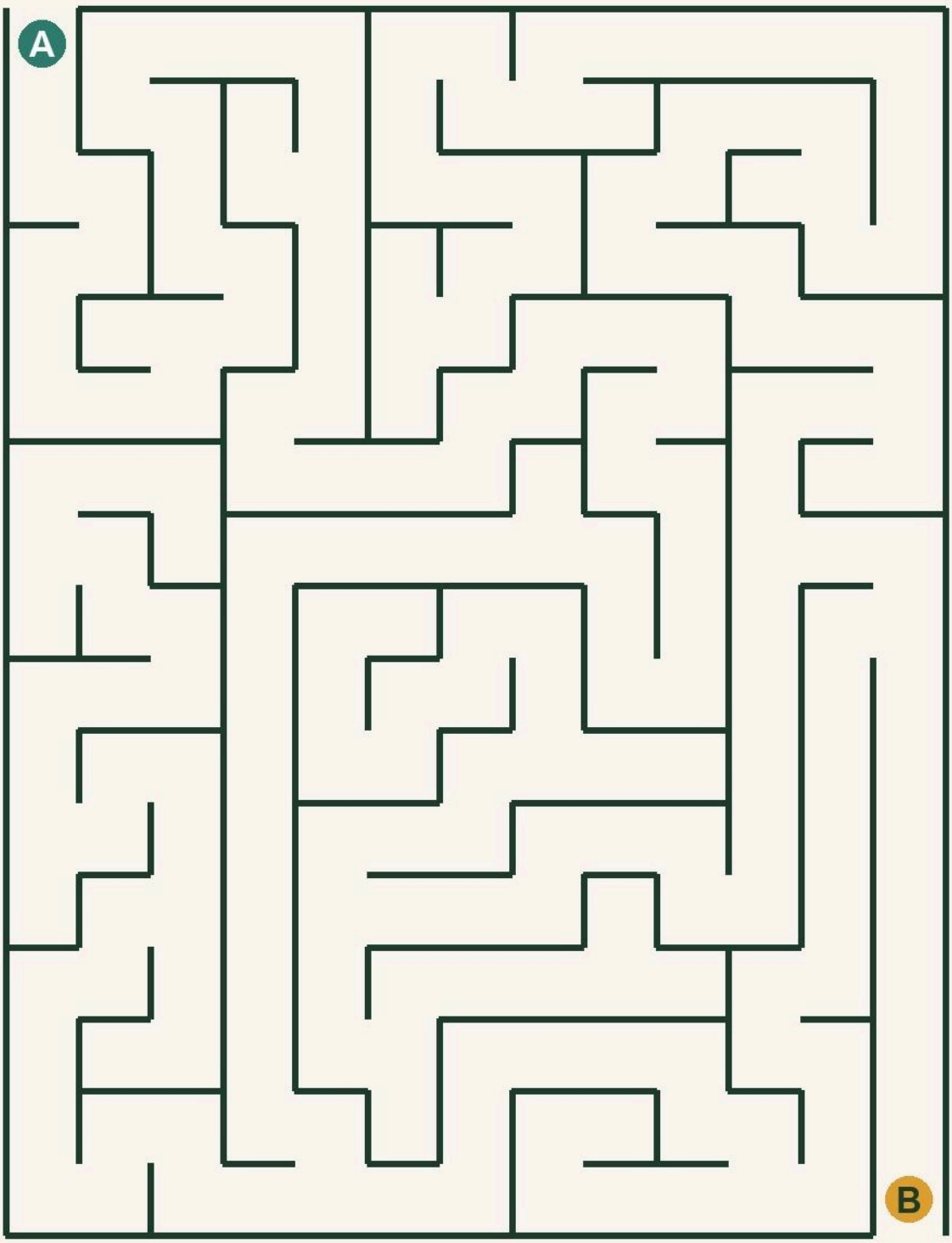


A = Abeja **B = Flor**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Camina hasta la estación de tren

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

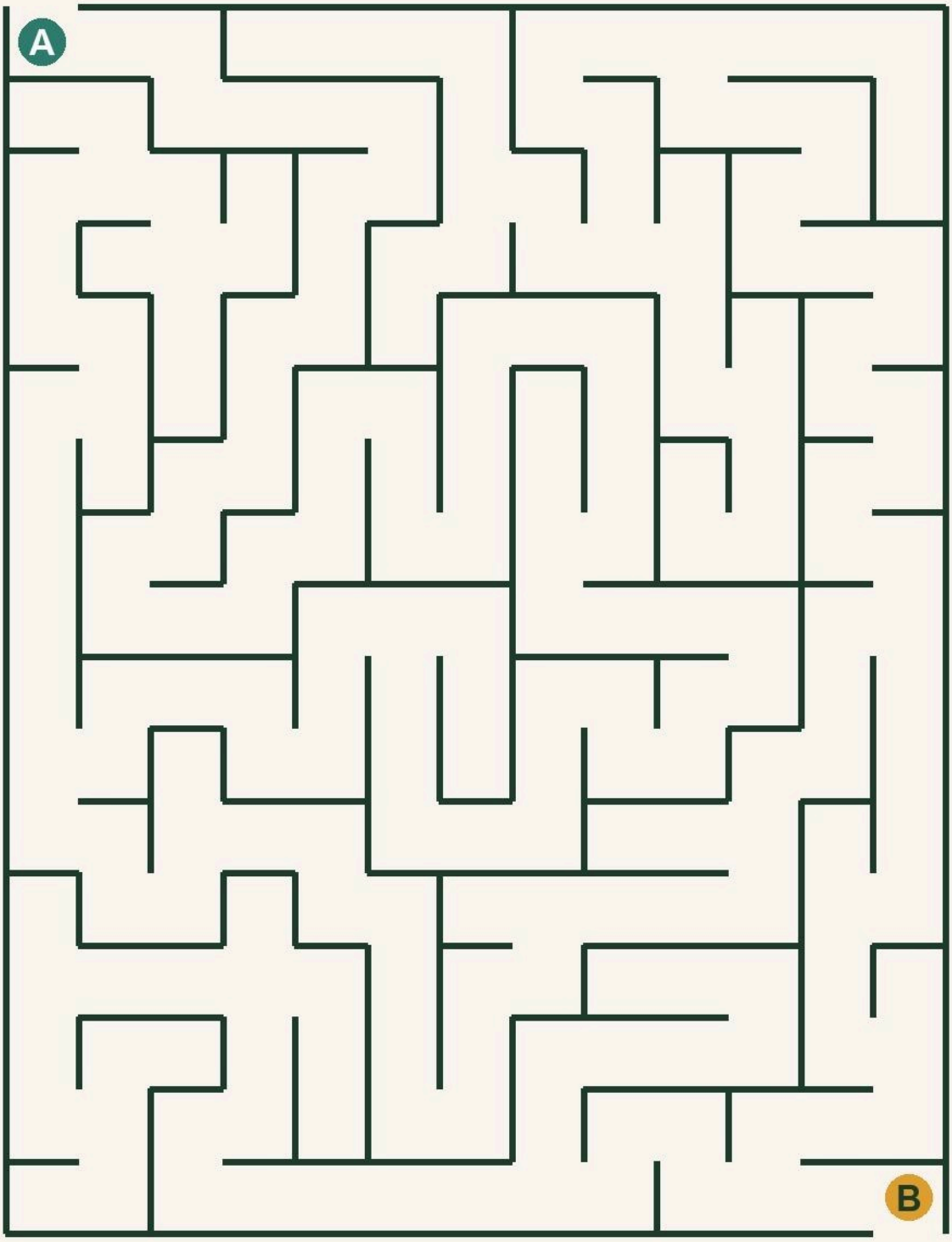


A = Casa **B = Estación**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva la carta hasta el correo

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

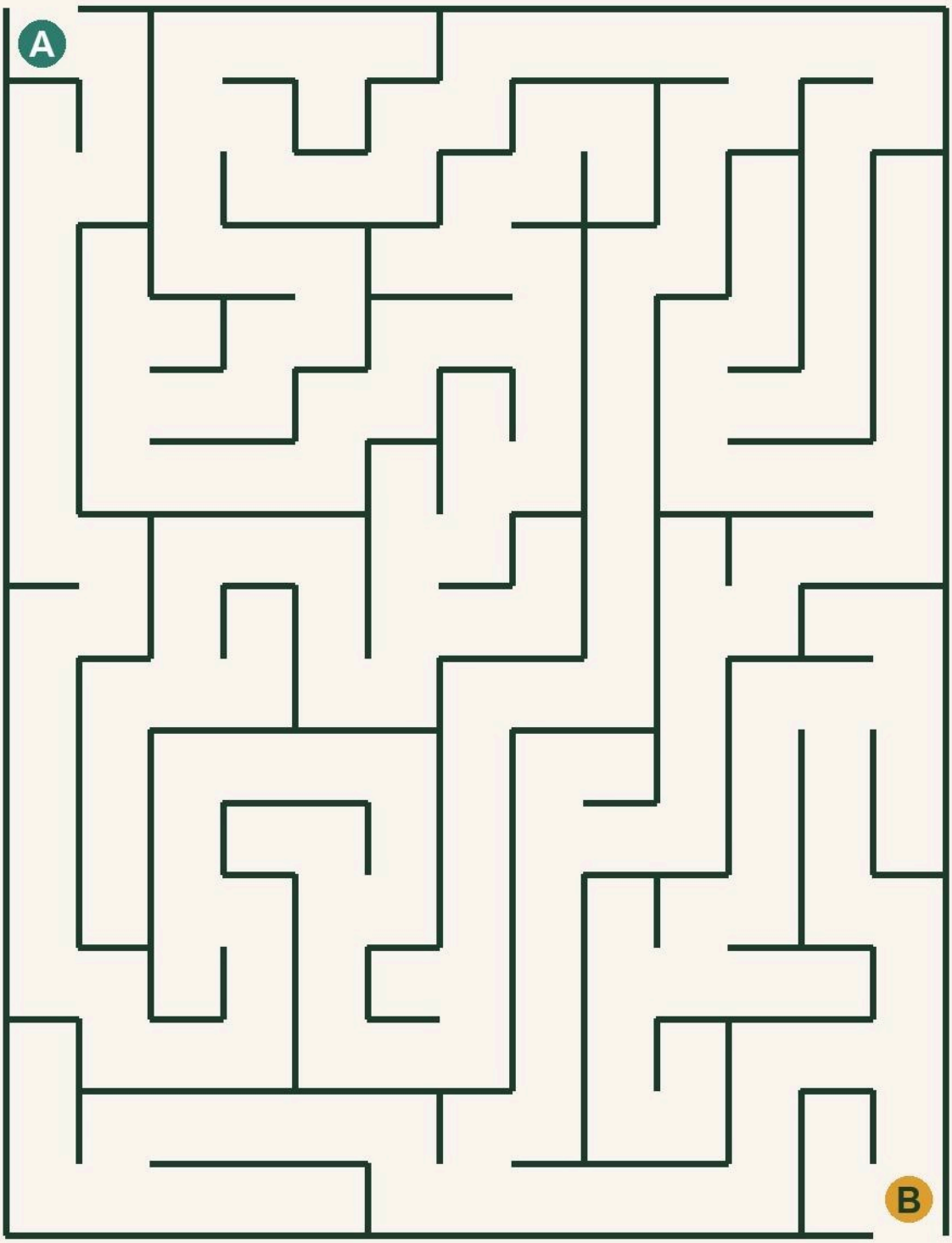


A = Carta **B = Correo**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra la salida del laberinto

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

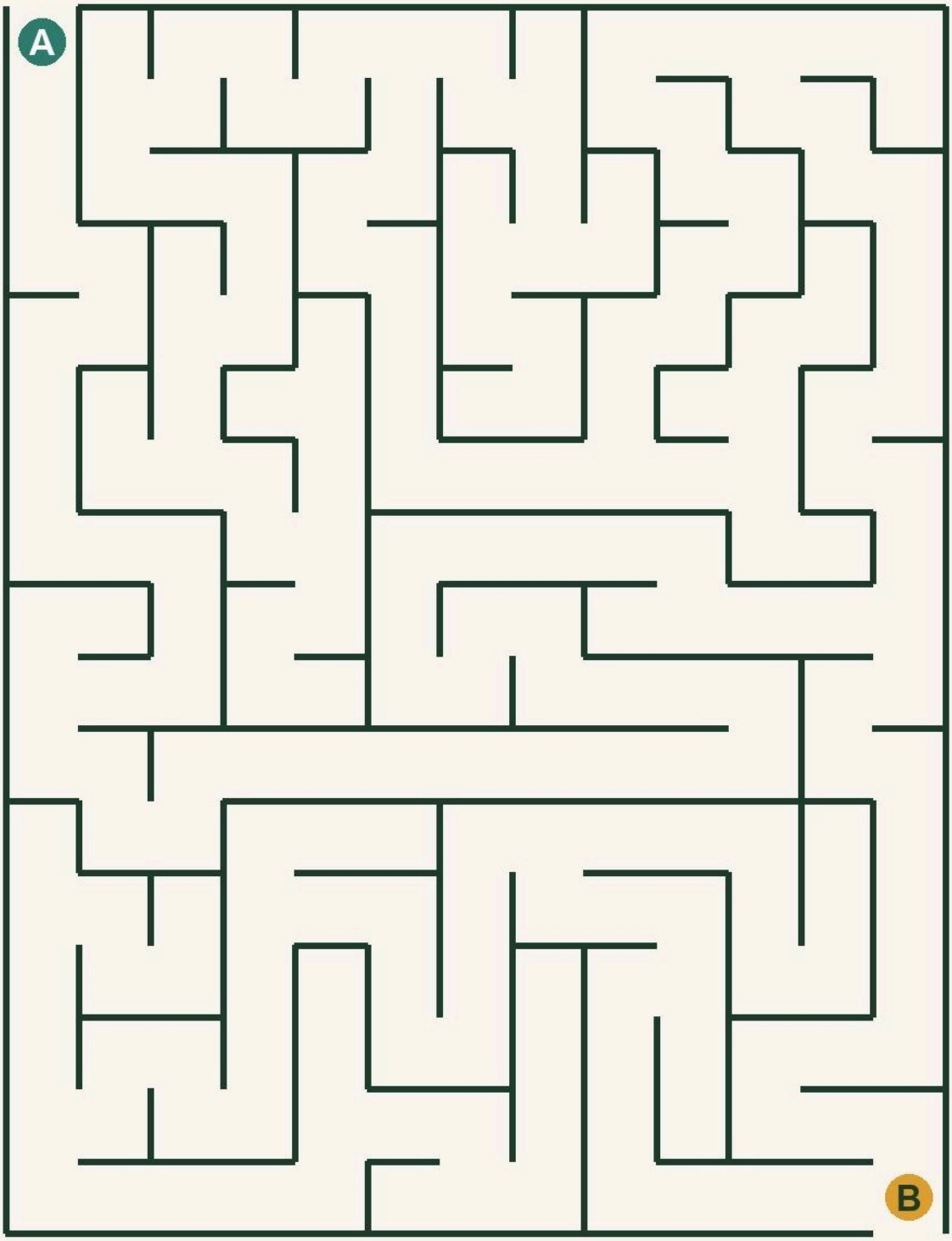


A = Inicio **B = Salida**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva el regalo hasta la fiesta

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

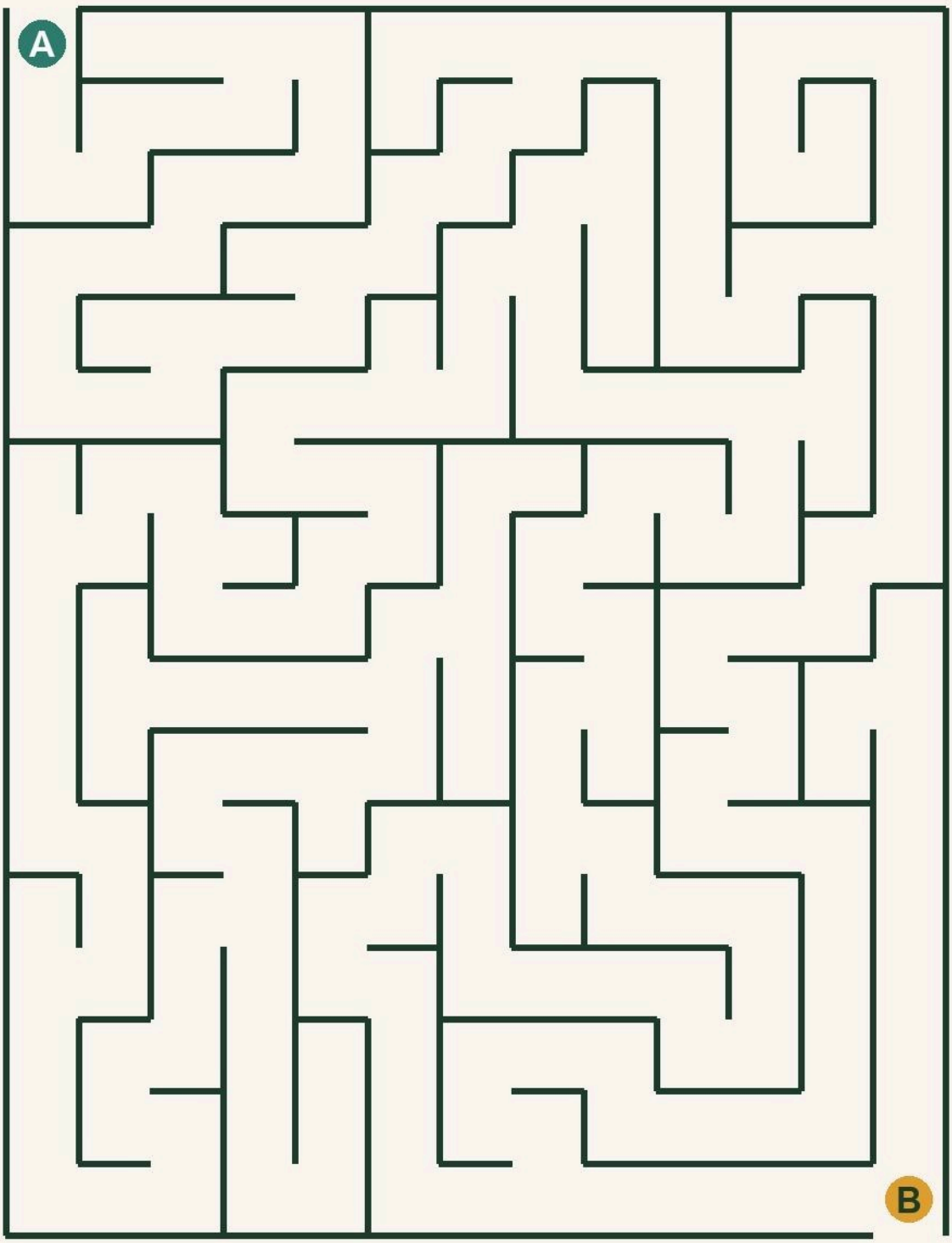


A = Regalo **B = Fiesta**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Guía a la mariposa hasta el árbol

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

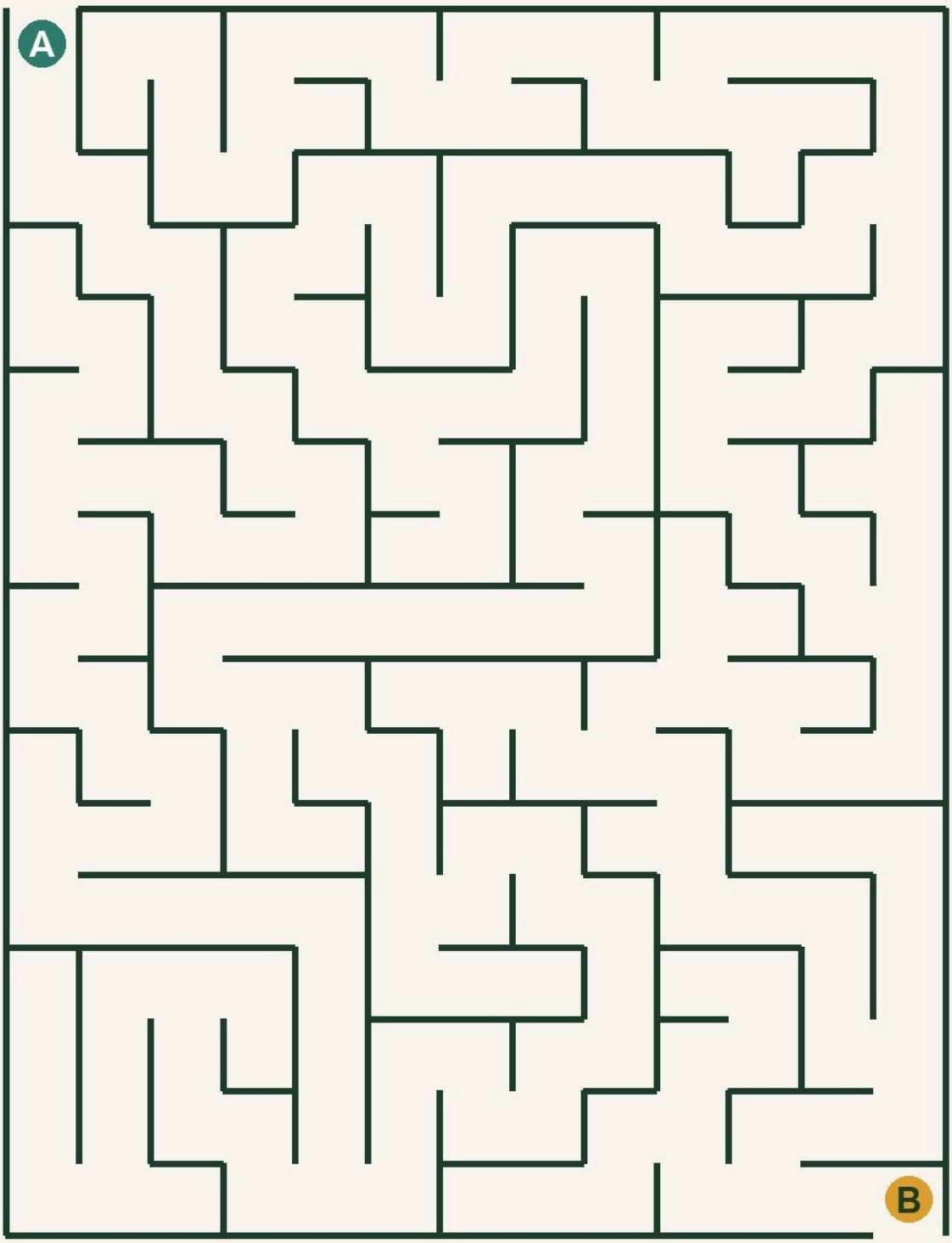


A = Mariposa **B = Árbol**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva la pelota hasta el arco

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

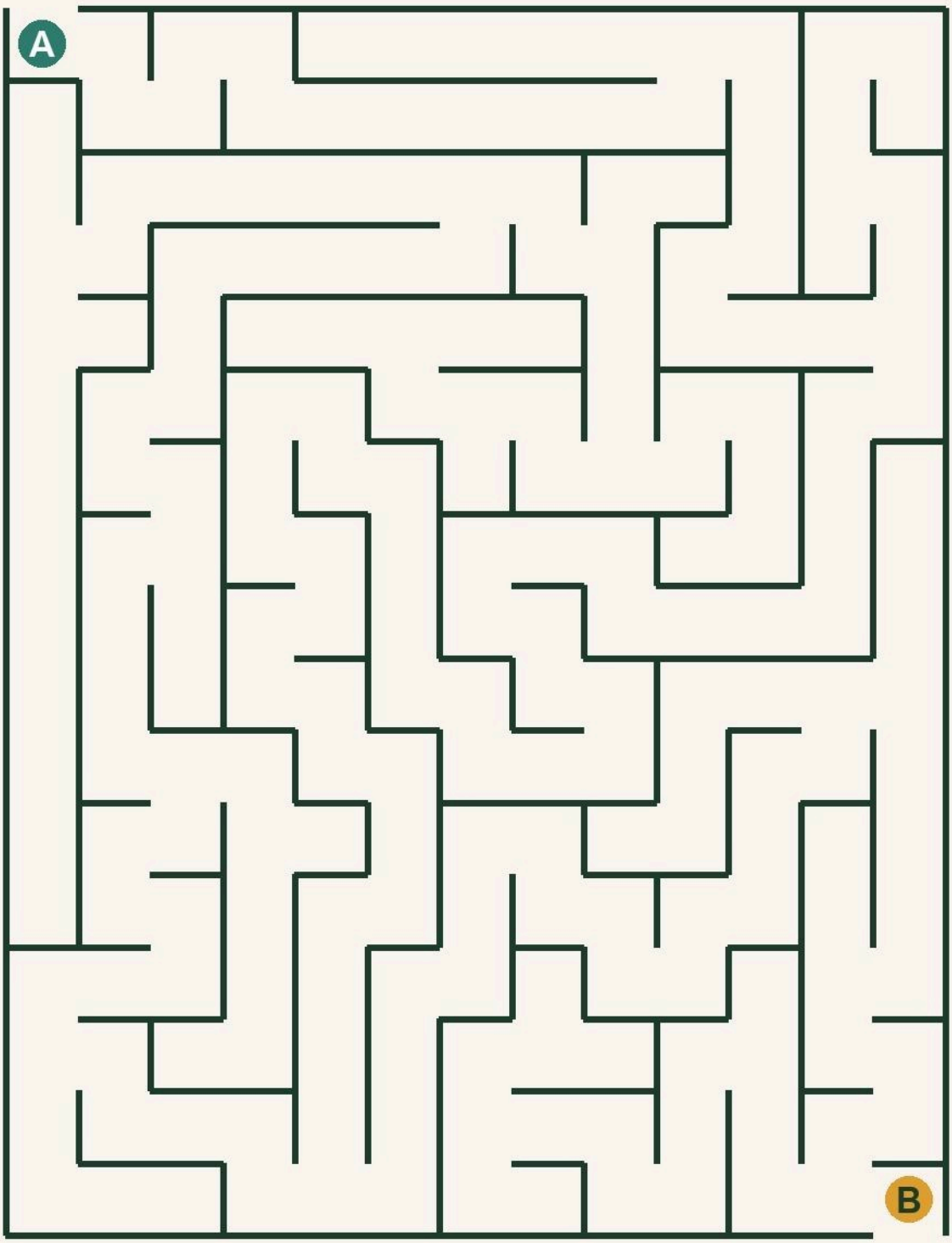


A = Pelota **B = Arco**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra el camino a la playa

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

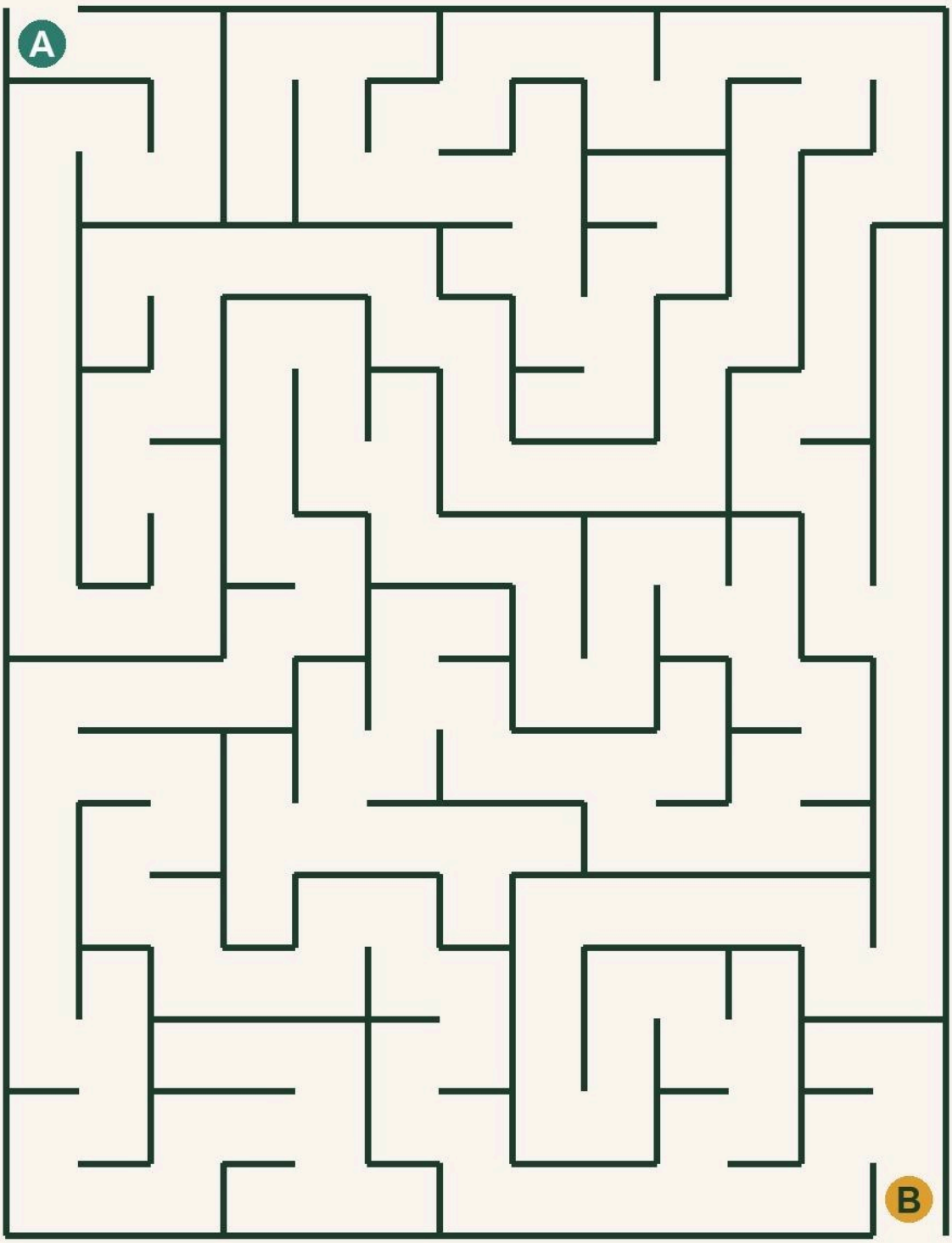


A = Inicio **B = Playa**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva las llaves hasta la puerta

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

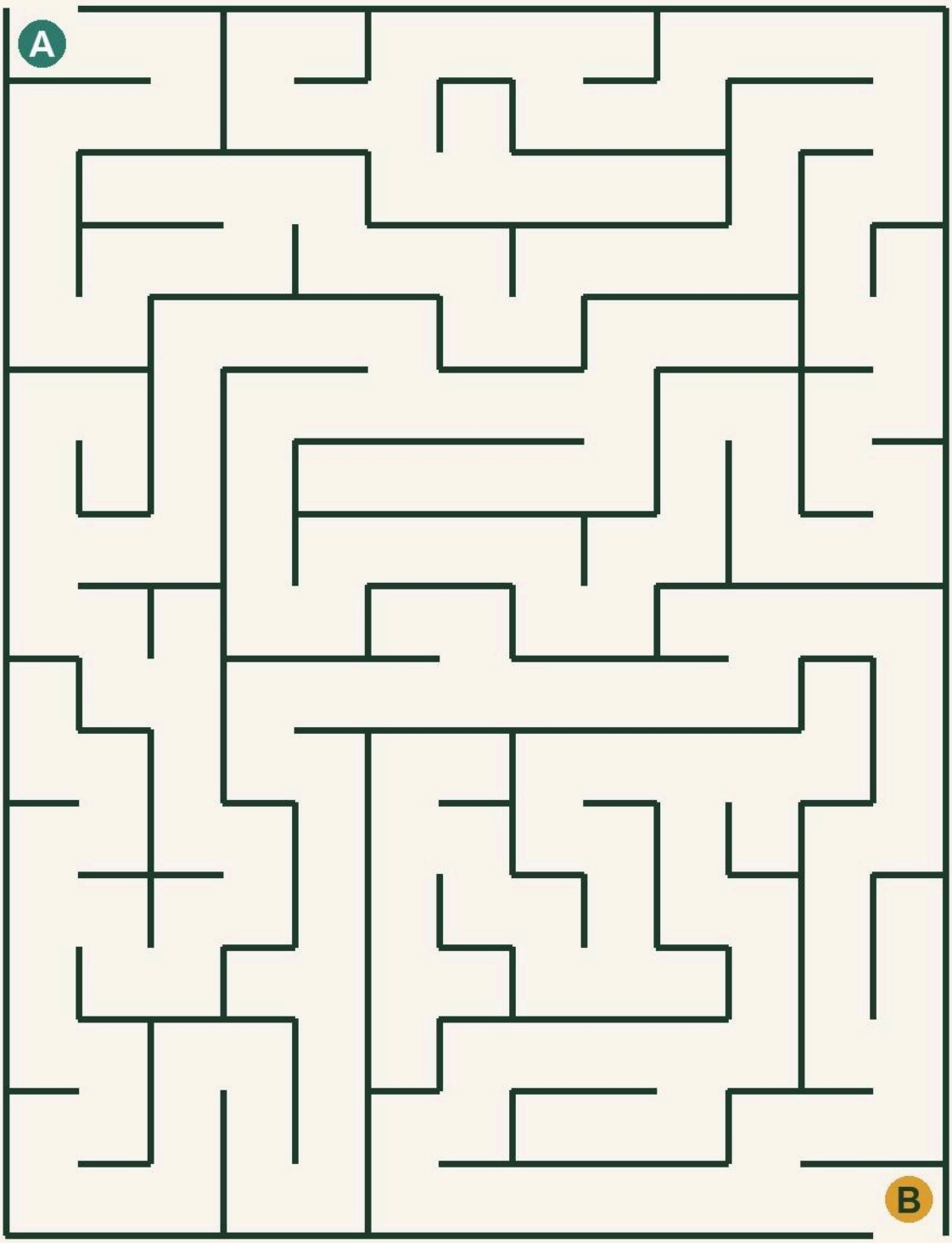


A = Llaves **B = Puerta**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Guía al abuelo hasta el banco de la plaza

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

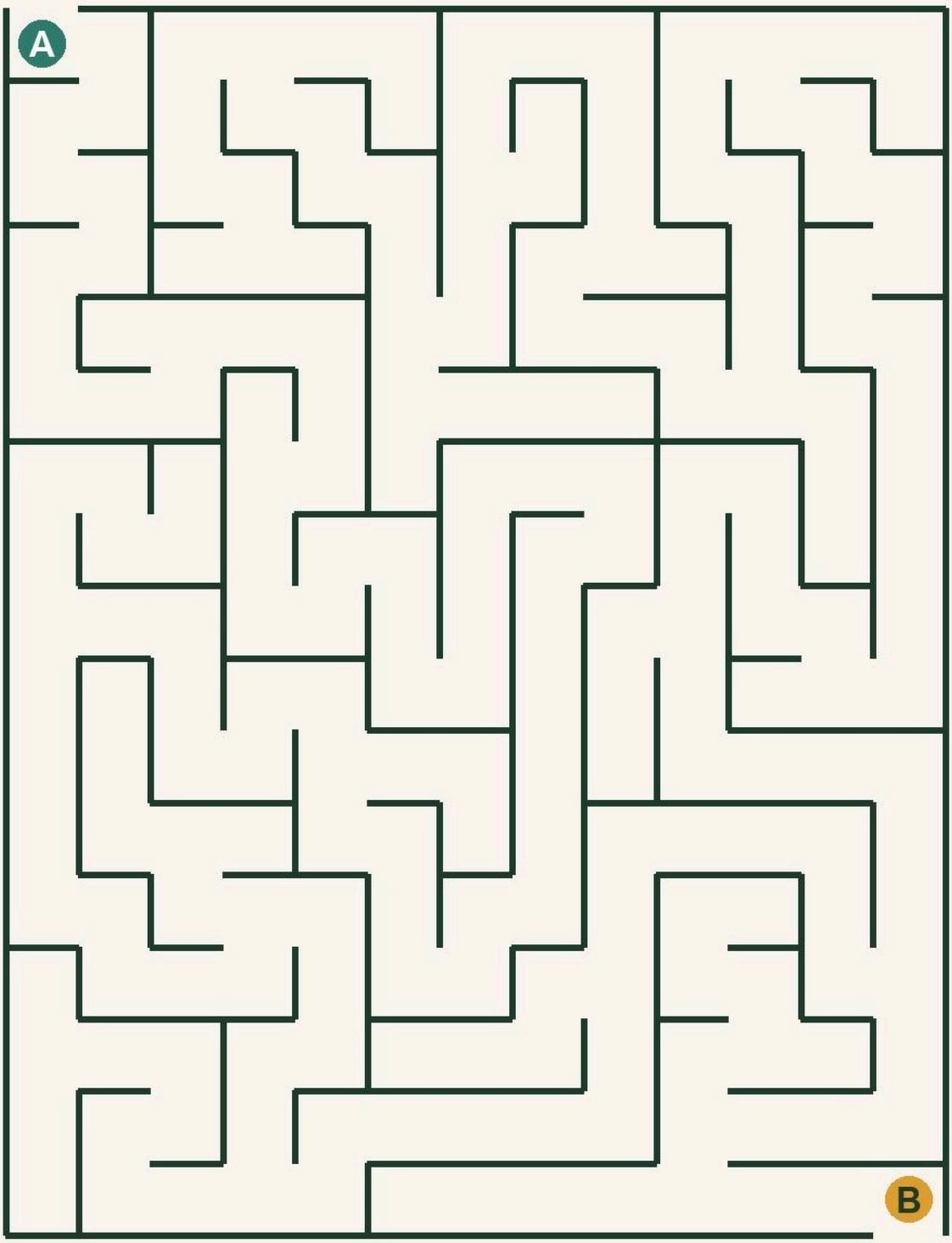


A = Abuelo **B = Banco**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva la taza hasta la cocina

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

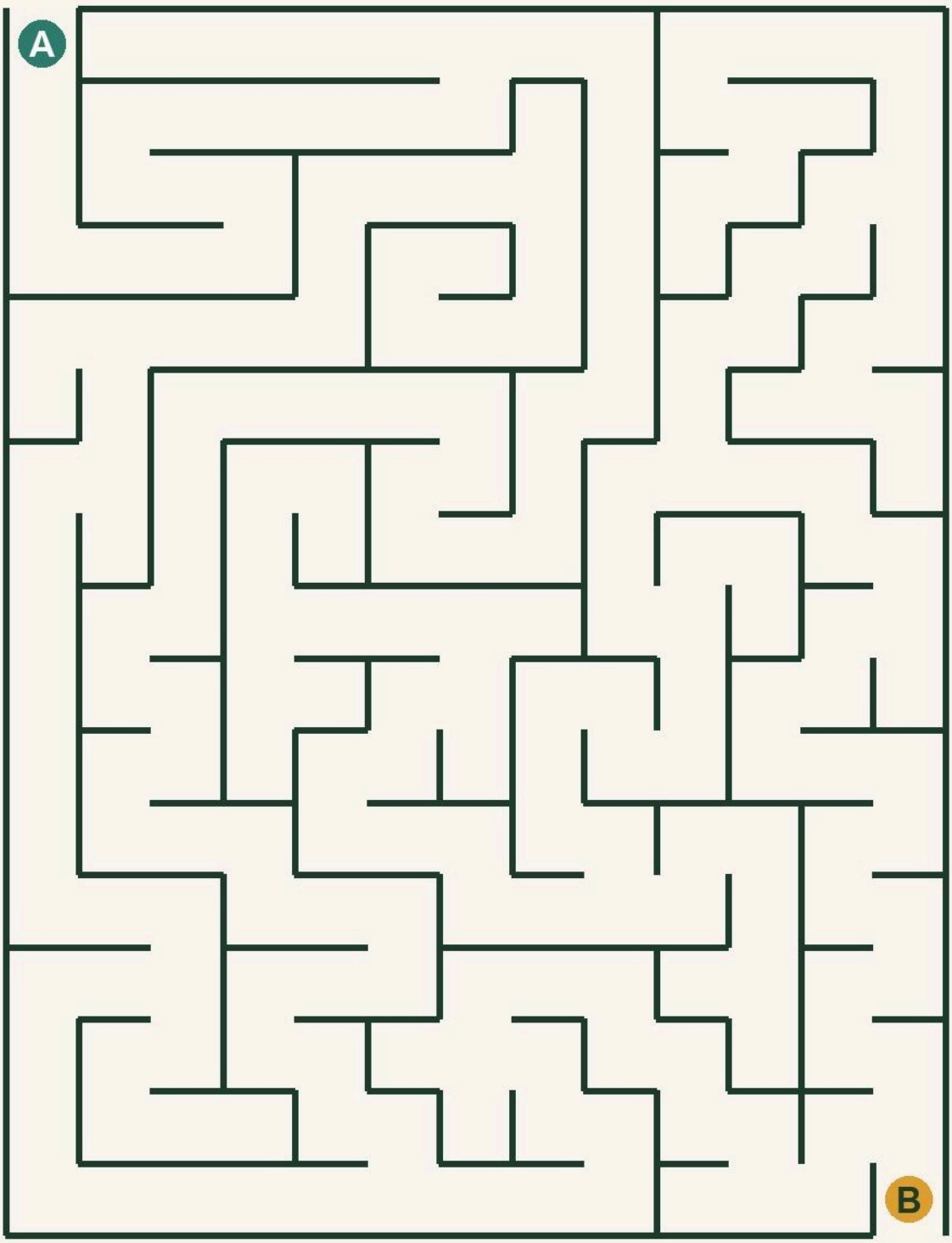


A = Taza **B = Cocina**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Encuentra el camino al mercado

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

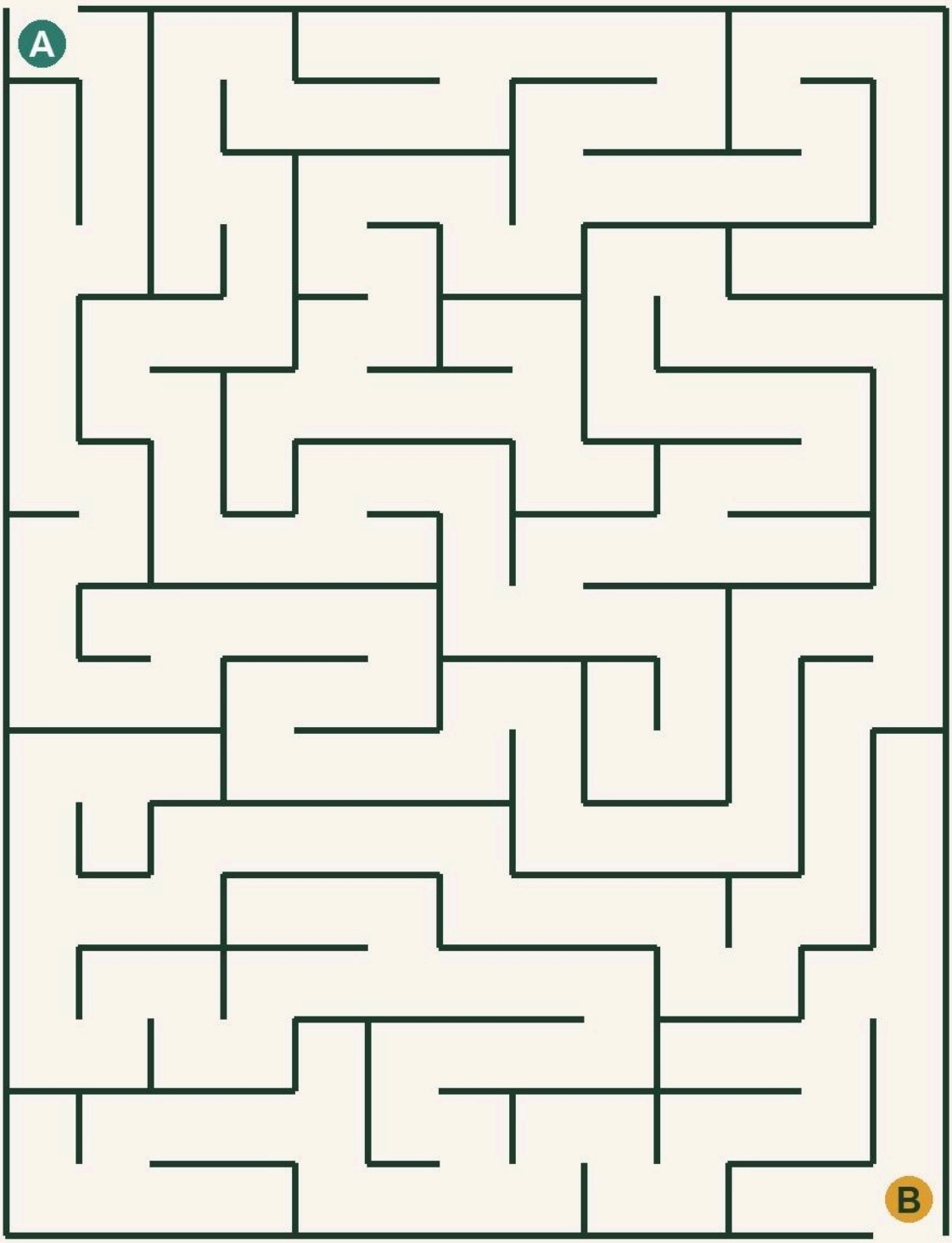


A = Inicio **B = Mercado**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Lleva el paraguas hasta la entrada

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.

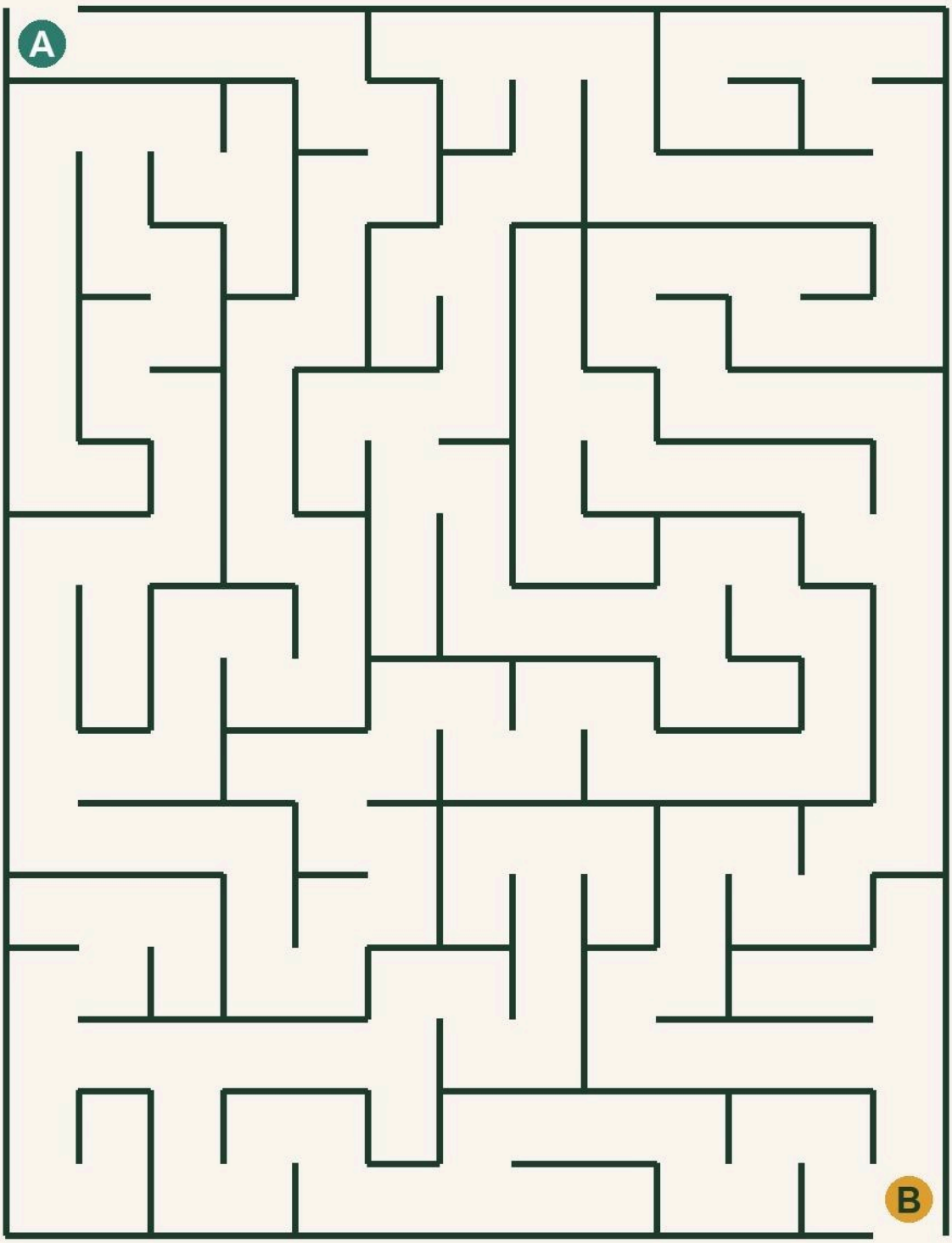


A = Paraguas **B = Entrada**

Ejercicio Cognitivo — Laberinto

Guía al pajarito hasta el nido

Sigue el camino con el dedo o un lápiz, sin cruzar las líneas.



A = Pájaro **B = Nido**

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar un café

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Servir el café en la taza**

? **Colocar el café en el filtro**

? **Poner agua a calentar**

? **Agregar azúcar y disfrutar**

? **Verter el agua caliente**

Consejo: Pensar en el orden ejercita la planificación.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar un mate

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Poner la bombilla**

? **Colocar la yerba en el mate**

? **Calentar el agua sin que hierva**

? **Inclinar la yerba y armar el mate**

? **Cebar con agua caliente**

Consejo: Recordar pasos habituales estimula la memoria.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Lavarse las manos

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Poner jabón y frotar**

? **Abrir la canilla**

? **Enjuagar con agua**

? **Secarse con la toalla**

? **Mojarse las manos**

Consejo: Las rutinas diarias son buen ejercicio mental.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Vestirse por la mañana

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Ponerse la ropa interior**

? **Ponerse los zapatos**

? **Elegir la ropa**

? **Ponerse el pantalón**

? **Ponerse la camisa**

Consejo: Ordenar acciones mejora la organización.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar una tostada

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Cortar el pan**

? **Untar la manteca**

? **Servir en el plato**

? **Esperar a que dore**

? **Poner el pan en la tostadora**

Consejo: Visualizar la tarea completa ayuda a concentrarse.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Plantar una semilla

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Llenar la maceta con tierra**

? **Regar con agua**

? **Hacer un pequeño hoyo**

? **Colocar la semilla**

? **Cubrir con tierra**

Consejo: Secuenciar tareas entrena la lógica.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Hacer la cama

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Colocar la manta**

? **Estirar la sábana de abajo**

? **Alisar el cubrecama**

? **Acomodar la sábana de arriba**

? **Acomodar las almohadas**

Consejo: Las tareas del hogar son un gran ejercicio.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar un té

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Verter el agua caliente**

? **Calentar el agua**

? **Poner el saquito en la taza**

? **Esperar unos minutos**

? **Retirar el saquito**

Consejo: Esperar el orden correcto entrena la paciencia mental.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Regar las plantas

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Guardar la regadera**

? **Regar la tierra despacio**

? **Llenar la regadera con agua**

? **Revisar qué plantas necesitan agua**

? **Quitar las hojas secas**

Consejo: Cuidar plantas combina memoria y rutina.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar la mesa

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Poner el mantel**

? **Poner los vasos**

? **Colocar los platos**

? **Ubicar los cubiertos**

? **Acomodar las servilletas**

Consejo: Organizar el espacio ejercita la mente.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Hacer una llamada

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Levantar el teléfono**

? **Marcar el número**

? **Saludar al contestar**

? **Esperar el tono**

? **Buscar el número**

Consejo: Recordar pasos comunes mantiene la agilidad.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar una ensalada

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Cortar el tomate**

? **Cortar la lechuga**

? **Condimentar y servir**

? **Mezclar en un bol**

? **Lavar las verduras**

Consejo: Cocinar activa varias funciones mentales.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Salir a caminar

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Salir de casa**

? **Tomar agua**

? **Caminar a paso suave**

? **Calzarse zapatillas**

? **Ponerse ropa cómoda**

Consejo: Planificar la salida ordena las ideas.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Lavar los platos

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Abrir la canilla**

? **Enjuagar con agua**

? **Dejarlos secar**

? **Juntar los platos sucios**

? **Enjabonar los platos**

Consejo: Las rutinas repetidas fortalecen la memoria.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar un jugo de naranja

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Colar las semillas**

? **Elegir naranjas maduras**

? **Servir en un vaso**

? **Exprimir el jugo**

? **Cortarlas por la mitad**

Consejo: Los pasos de cocina son buen entrenamiento.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Escribir una carta

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Escribir el mensaje**

? **Poner la carta en el sobre**

? **Firmar la carta**

? **Tomar papel y lapicera**

? **Escribir el saludo**

Consejo: Ordenar ideas mejora la expresión.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Cuidar una herida pequeña

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Secar con cuidado**

? **Limpiar la herida con agua**

? **Lavarse las manos**

? **Guardar el botiquín**

? **Colocar una curita**

Consejo: Recordar el orden da seguridad.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar el desayuno

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Calentar la leche**

? **Preparar unas tostadas**

? **Servir en una taza**

? **Sentarse a desayunar**

? **Agregar el café o cacao**

Consejo: Empezar el día con orden ayuda a la mente.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Tomar la medicación

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Servir un vaso de agua**

? **Sacar la pastilla del blíster**

? **Revisar el horario**

? **Tomar la pastilla**

? **Anotar que ya la tomó**

Consejo: Ordenar la rutina de salud es muy importante.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Ordenar el ropero

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Guardar en su lugar**

? **Doblar cada prenda**

? **Separar por tipo de prenda**

? **Cerrar los cajones**

? **Sacar la ropa del cajón**

Consejo: Clasificar objetos ejercita el pensamiento.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar una sopa

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Cocinar a fuego lento**

? **Ponerlas en la olla con agua**

? **Cortarlas en trozos**

? **Servir bien caliente**

? **Pelar las verduras**

Consejo: Seguir una receta ordena el pensamiento.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Lavar la ropa

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

?	**Agregar el jabón**
?	**Tender la ropa al sol**
?	**Elegir el programa**
?	**Poner la ropa en el lavarropas**
?	**Separar la ropa por color**

Consejo: Las tareas por pasos entrenan la planificación.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Comprar en el almacén

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Pagar y volver a casa**

? **Tomar el dinero**

? **Hacer la lista de compras**

? **Elegir los productos**

? **Ir hasta el almacén**

Consejo: Planear una salida ordena las ideas.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Cuidar una planta

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Girar la maceta hacia el sol**

? **Revisarla cada día**

? **Quitar las hojas secas**

? **Elegir un buen lugar con luz**

? **Regar la tierra**

Consejo: Las rutinas de cuidado estimulan la memoria.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Armar un rompecabezas

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Armar el marco**

? **Completar el centro por colores**

? **Separar los bordes**

? **Volcar todas las piezas**

? **Colocar la última pieza**

Consejo: Ordenar por pasos entrena la lógica.

Ejercicio Cognitivo — Ordenar los Pasos

Tarea: Preparar la valija

Numera del 1 al 5 el orden correcto para realizar la tarea.

? **Cerrar la valija**

? **Guardar el neceser**

? **Elegir la ropa del viaje**

? **Revisar que no falte nada**

? **Doblar cada prenda**

Consejo: Organizar con anticipación ejercita la mente.

BONO 1

MOVILIDAD REDUCIDA

+100 ejercicios adaptados para silla y poca movilidad



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Elevación de brazos



Objetivo

Mejorar la movilidad del hombro y la fuerza para alcanzar objetos por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Siéntate con la espalda apoyada y los pies bien firmes en el suelo.
- Sube los brazos solo hasta donde no aparezca dolor.
- Respira de forma pareja, sin retener el aire.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- Detén el movimiento si siente pinchazos en el hombro.
- Evita arquear la espalda para ganar altura.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos relajados a los costados del cuerpo.
2. Inhala y sube ambos brazos al frente y hacia arriba.
3. Llegue hasta la altura cómoda sin forzar los hombros.
4. Exhala y baja los brazos lentamente hasta la posición inicial.
5. Haga una breve pausa y repite el movimiento completo.

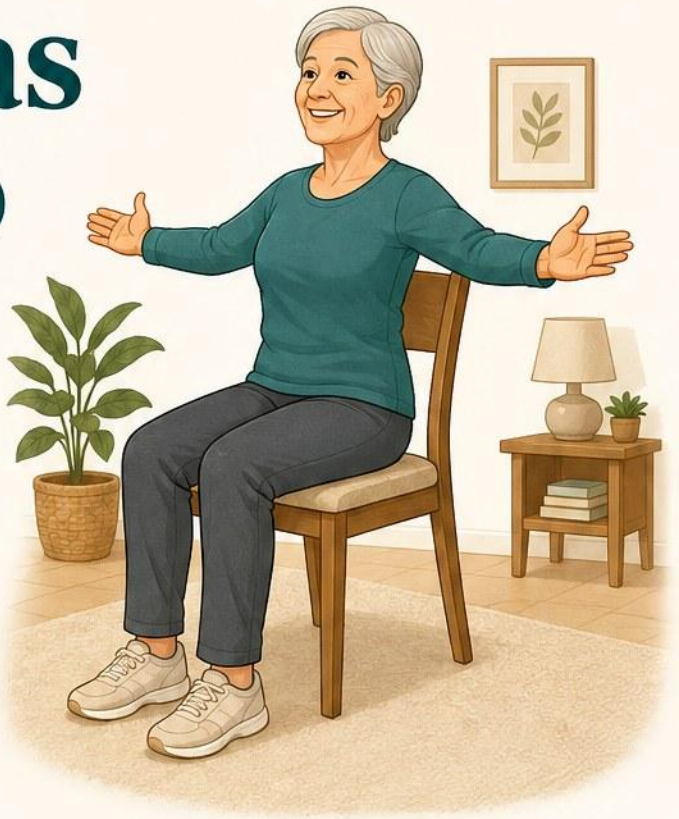
Consejo del terapeuta: Imagina que sube los brazos para tocar una nube liviana, sin tensión.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Aperturas de pecho



Objetivo

Abrir el pecho y fortalecer la zona alta de la espalda para mejorar la postura.

Indicaciones

- Mantén los hombros bajos y alejados de las orejas.
- Lleva los brazos hacia atrás de manera controlada.
- Junta suavemente los omóplatos al abrir.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique que los frenos estén puestos.
- No lleva los brazos más atrás de lo cómodo.
- Suspenda si aparece molestia en la parte delantera del hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Sube los brazos a la altura del pecho con los codos flexionados.

2 Inhala y abre los brazos hacia los costados y atrás.

3 Sienta cómo se juntan los omóplatos en la espalda.

4 Exhala y regrese los brazos al frente con control.

5 Repite manteniendo el torso erguido en todo momento.

Consejo del terapeuta:
Piensa en abrir el pecho como si tomara aire fresco por la mañana.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Círculos de hombros



Objetivo

Lubricar la articulación del hombro y liberar la tensión acumulada en la zona.

Indicaciones

- Realiza los giros de forma lenta y amplia.
- Mantén los brazos relajados a los costados.
- Coordine el giro con una respiración tranquila.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- Evita giros bruscos o demasiado rápidos.
- Reduzca la amplitud si escucha o siente chasquidos molestos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos sueltos junto al cuerpo.
2. Lleva los hombros hacia arriba en dirección a las orejas.
3. Gírelos hacia atrás describiendo un círculo amplio.
4. Baja los hombros y completa el giro hacia adelante.
5. Repite los círculos siempre hacia atrás con calma.

Consejo del terapeuta: Cuanto más lento y grande sea el círculo, mejor se libera la tensión.

PLENI ACTIVA

Encoger hombros



Objetivo

Relajar la tensión del cuello y los trapecios mediante contracción y soltura.

Indicaciones

- Sube los hombros con firmeza hacia las orejas.
- Suelte de golpe pero sin dejar caer el cuerpo.
- Mantén la cabeza alineada y la vista al frente.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No mantén la contracción si siente tensión en el cuello.
- Evita inclinar la cabeza hacia adelante al encoger.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los brazos relajados.
2. Inhala y sube ambos hombros hacia las orejas.
3. Mantén la posición durante un par de segundos.
4. Exhala y suelte los hombros dejándolos caer lento.
5. Descanse un instante y repite el movimiento.

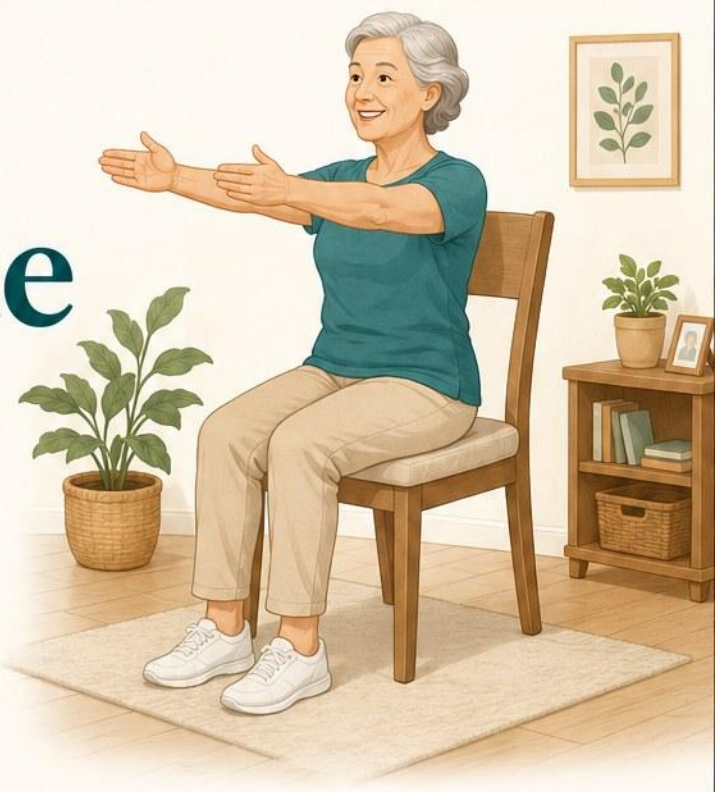
Consejo del terapeuta: Al soltar los hombros, imagina que se desprende todo el peso del día.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Brazos al frente



Objetivo

Fortalecer los hombros y ejercitar el alcance hacia adelante de manera segura.

Indicaciones

- Estira los brazos al frente a la altura de los hombros.
- Mantén las palmas enfrentadas o hacia abajo.
- Regrese los brazos con control, sin dejarlos caer.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No bloquee los codos por completo al estirar.
- Detén el ejercicio si siente cansancio excesivo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos flexionados cerca del pecho.
2. Inhala y extiende ambos brazos hacia adelante.
3. Llegue a la extensión cómoda sin trabar los codos.
4. Exhala y regrese los brazos hacia el pecho.
5. Repite el movimiento de forma pareja y controlada.

Consejo del terapeuta: Imagina que empuja una puerta suave hacia adelante y la trae de vuelta.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Boxeo suave



Objetivo

Activar la circulación y la coordinación con movimientos alternos de brazos.

Indicaciones

- Lanza los puños al frente uno a la vez.
- Mantén los hombros bajos y relajados.
- Ajuste la velocidad a su comodidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique que los frenos estén activados.
- No extiende los codos con brusquedad.
- Baja el ritmo si nota agitación en la respiración.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Cierra las manos formando puños frente al pecho.
2. Extiende un brazo al frente como un golpe suave.
3. Recoja ese brazo mientras lanza el otro al frente.
4. Alterna los brazos manteniendo un ritmo cómodo.
5. Continúa hasta completar las repeticiones y descanse.

Consejo del terapeuta: Acompañe cada golpe con una exhalación breve para dar energía.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Manos a la nuca



Objetivo

Ampliar la movilidad de hombros y abrir el pecho llevando las manos atrás.

Indicaciones

- Lleva las manos detrás de la cabeza con suavidad.
- Abre los codos hacia los costados sin forzar.
- Mantén el cuello largo y relajado.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de iniciar.
- No empuja la cabeza hacia adelante con las manos.
- Suspenda si aparece molestia al elevar los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Sube las manos y apóyelas detrás de la cabeza.
3. Abre los codos hacia los lados abriendo el pecho.
4. Mantén la posición un par de segundos respirando.
5. Baja las manos con control y repite el movimiento.

Consejo del terapeuta: Deje que los codos se abran solos, sin tirar de la cabeza.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Remo sentado



Objetivo

Fortalecer la espalda alta tirando de los codos hacia atrás con firmeza.

Indicaciones

- Tira los codos hacia atrás pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos al final del movimiento.
- Mantén el pecho abierto y la espalda recta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de comenzar.
- No encoja los hombros hacia las orejas.
- Detén el ejercicio ante cualquier tirón en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende los brazos al frente como si sostuviera una cuerda.
2. Inhala y prepare la espalda erguida.
3. Exhala y tira los codos hacia atrás con fuerza.
4. Junta los omóplatos manteniendo los hombros bajos.
5. Regrese los brazos al frente y repite el remo.

Consejo del terapeuta: Imagina que rema en un lago tranquilo llevando los codos bien atrás.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Brazos laterales



Objetivo

Fortalecer la parte externa de los hombros elevando los brazos a los costados.

Indicaciones

- Levante los brazos hacia los lados hasta la altura cómoda.
- Mantén los codos apenas flexionados.
- Baja los brazos con control, sin soltarlos de golpe.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No sube los brazos por encima del hombro si molesta.
- Evita elevar los hombros junto con los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Inhala y eleve ambos brazos hacia los lados.
3. Llegue hasta la altura de los hombros sin forzar.
4. Exhala y baja los brazos lentamente al cuerpo.
5. Repite manteniendo el torso quieto y erguido.

Consejo del terapeuta: Piensa que abre alas amplias y las cierra con calma.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Alcance al techo



Objetivo

Estirar el costado del cuerpo y ejercitar el alcance hacia arriba alternando brazos.

Indicaciones

- Estira un brazo bien alto hacia el techo.
- Alterna los brazos de manera pausada.
- Sienta un ligero estiramiento en el costado.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No incline el tronco bruscamente al estirar.
- Suspenda si siente mareo al mirar hacia arriba.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Inhala y estira un brazo hacia el techo.
3. Alárguelo como si quisiera alcanzar algo alto.
4. Baja ese brazo y sube el otro alternando.
5. Continúa alternando con respiración tranquila.

Consejo del terapeuta: Estírese como al despertar por la mañana, alargando todo el costado.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Abrir y cerrar



Objetivo

Mejorar la fuerza de agarre y la circulación de las manos.

Indicaciones

- Abre las manos estirando bien los dedos.
- Cierra formando un puño firme pero sin dolor.
- Mantén las muñecas relajadas.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apriete el puño si tiene dolor articular agudo.
- Reduzca la fuerza si aparece rigidez incómoda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos sobre los muslos o los apoyabrazos.
2. Abre las manos separando todos los dedos.
3. Cierra las manos formando un puño suave.
4. Mantén el puño un segundo y vuelva a abrir.
5. Repite el ciclo con un ritmo cómodo y constante.

Consejo del terapeuta:
Hágalo bajo agua tibia si busca aliviar la rigidez matinal.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Tocar los dedos



Objetivo

Trabajar la coordinación fina y la destreza de los dedos.

Indicaciones

- Toca la punta del pulgar con cada dedo por turno.
- Realiza el movimiento despacio y con precisión.
- Trabaje ambas manos por igual.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si algún dedo tiene poca movilidad.
- Detén si aparece calambre en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levante una mano con la palma hacia usted.
2. Toca el pulgar con la punta del dedo índice.
3. Continúa tocando el pulgar con el dedo medio.
4. Siga con el anular y por último el meñique.
5. Repite la secuencia y luego cambie de mano.

Consejo del terapeuta: Cuenta en voz alta cada dedo para sumar un desafío mental.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Muñecas en círculo



Objetivo

Movilizar las articulaciones de la muñeca y reducir la rigidez.

Indicaciones

- Gira las muñecas en ambos sentidos.
- Mantén los antebrazos apoyados y quietos.
- Haga círculos amplios y suaves.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce el giro si la muñeca está inflamada.
- Reduzca la amplitud ante cualquier molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos y deje las manos libres.
2. Cierra las manos en puños suaves.
3. Gira las muñecas hacia un lado describiendo círculos.
4. Cambie el sentido del giro hacia el otro lado.
5. Repite alternando ambos sentidos con calma.

Consejo del terapeuta: Mantén los antebrazos quietos para que solo giren las muñecas.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Extender los dedos



Objetivo

Estirar y activar los músculos de la mano abriendo bien los dedos.

Indicaciones

- Estira los dedos separándolos al máximo cómodo.
- Mantén la palma abierta y firme.
- Relaja entre una repetición y otra.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura si hay dolor articular.
- Suspenda si nota entumecimiento persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos con las palmas abajo.
2. Separa los dedos estirándolos hacia afuera.
3. Mantén la extensión un par de segundos.
4. Relaja los dedos dejándolos volver a su lugar.
5. Repite la apertura de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Imagina que abre un abanico con cada mano al separar los dedos.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Pinza con dedos



Objetivo

Fortalecer la pinza fina presionando el pulgar contra cada dedo.

Indicaciones

- Presiona el pulgar contra la yema de cada dedo.
- Aplique una presión firme pero cómoda.
- Trabaje dedo por dedo de forma ordenada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No apriete si hay dolor en las articulaciones.
- Suspenda ante calambres o entumecimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levante una mano con la palma frente a usted.
2. Junta el pulgar con la yema del índice y presiona.
3. Suelte y pase a presionar el dedo medio.
4. Continúa con el anular y el meñique.
5. Repite la secuencia y cambie de mano.

Consejo del terapeuta: Esta pinza ayuda en tareas diarias como abotonar o sostener utensilios.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Amasar imaginario



Objetivo

Activar la musculatura de manos y antebrazos con un movimiento continuo.

Indicaciones

- Simule amasar una masa con ambas manos.
- Mantén un ritmo suave y constante.
- Relaja los hombros mientras trabaja las manos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No apriete con demasiada fuerza si hay dolor.
- Detén si aparece fatiga en los antebrazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca las manos frente a usted a la altura del pecho.
2. Cierra parcialmente las manos como si tomara masa.
3. Realiza movimientos de amasado presionando y girando.
4. Alterna la presión de una mano y la otra.
5. Continúa de manera fluida durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Recuerde el gesto de amasar pan para hacerlo natural y relajado.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Separar los dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad lateral de los dedos abriéndolos y juntándolos.

Indicaciones

- Abre y junta los dedos de forma repetida.
- Mantén la mano extendida y estable.
- Realiza el movimiento con las dos manos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No fuerce la separación si molesta.
- Reduzca las repeticiones ante rigidez marcada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende las manos con las palmas hacia abajo.
2. Separa todos los dedos abriéndolos bien.
3. Junta los dedos volviéndolos a la posición inicial.
4. Repite la apertura y el cierra con ritmo suave.
5. Descanse las manos al terminar la serie.

Consejo del terapeuta:
Trabaje las dos manos a la vez para mantener el equilibrio de fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Tamborilear



Objetivo

Estimular la coordinación y la agilidad de los dedos con golpes rítmicos.

Indicaciones

- Golpee los dedos sobre el muslo uno tras otro.
- Mantén un ritmo parejo y liviano.
- Use ambas manos por turnos o a la vez.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si hay dolor en los dedos.
- Suspenda ante molestias en las articulaciones.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos con las palmas abajo.
2. Golpee suavemente con el dedo índice.
3. Siga con el medio, el anular y el meñique.
4. Repite el recorrido de los dedos como un tambor.
5. Mantén el ritmo durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo de canción conocida para hacerlo más entretenido.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Inclinar la cabeza



Objetivo

Estirar suavemente el costado del cuello para aliviar tensión.

Indicaciones

- Incline la cabeza hacia un hombro con lentitud.
- Mantén los hombros bajos y relajados.
- Respira tranquilo durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce la inclinación con las manos.
- Detén si aparece mareo o dolor agudo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso

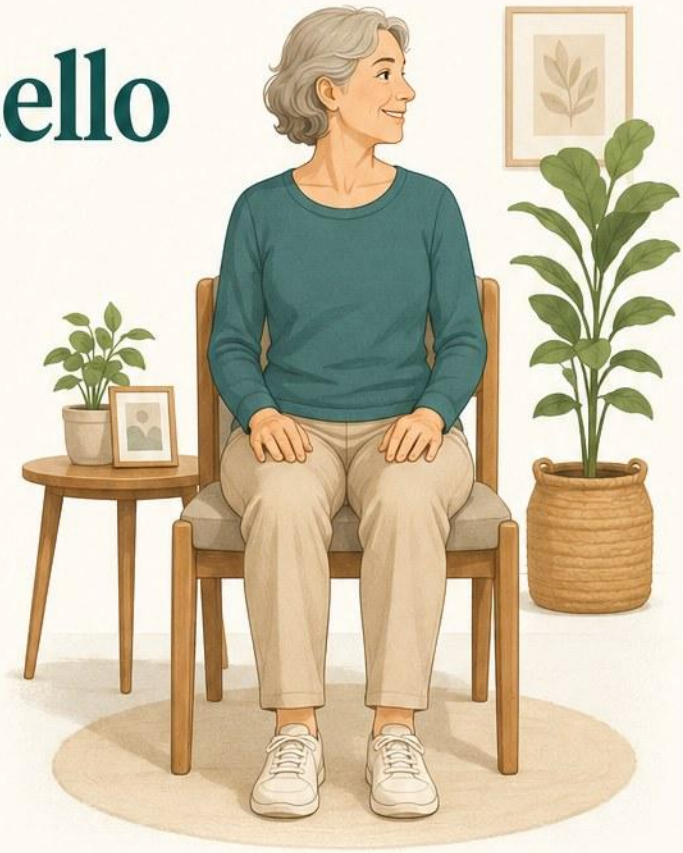


1. Siéntate erguido con la vista al frente.
2. Incline la cabeza llevando una oreja hacia el hombro.
3. Mantén la posición sintiendo un leve estiramiento.
4. Regrese la cabeza al centro con suavidad.
5. Repite hacia el otro lado alternando.

Consejo del terapeuta: Deje que el peso de la cabeza haga el estiramiento, sin empujar.

PLENI ACTIVA

Girar el cuello



Objetivo

Mantener la movilidad de rotación del cuello mirando a cada lado.

Indicaciones

- Gira la cabeza mirando hacia un lado con calma.
- Mantén el mentón a una altura pareja.
- Alterna los lados de forma pausada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No gira de forma brusca ni forzada.
- Suspenda si siente vértigo al rotar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



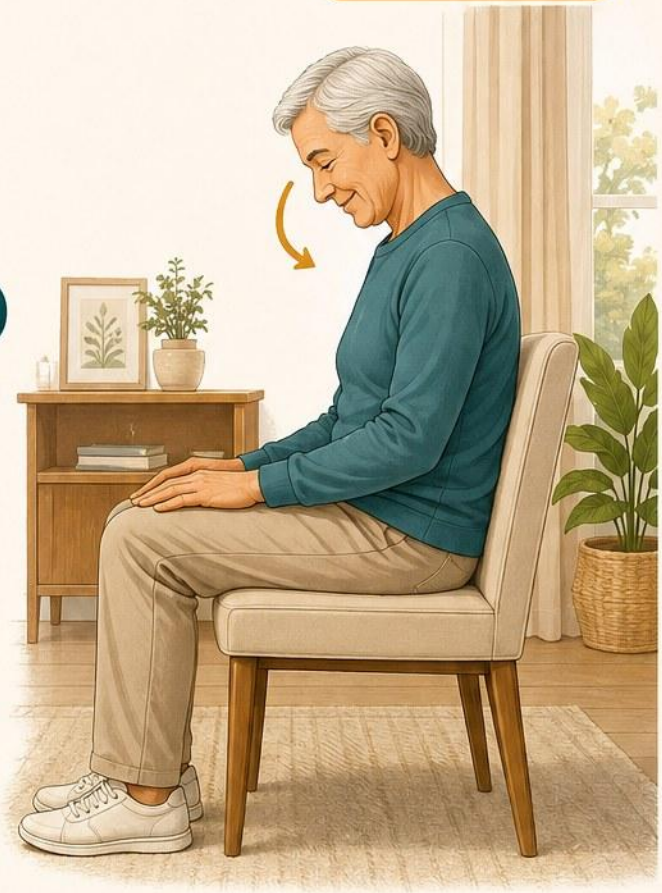
1. Siéntate derecho con los hombros relajados.
2. Gira la cabeza mirando por encima de un hombro.
3. Mantén la mirada un instante en esa dirección.
4. Regrese la cabeza al centro lentamente.
5. Gira hacia el otro lado y repite.

Consejo del terapeuta: Imagina que sigue con la mirada algo que se mueve despacio a su lado.

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Mentón al pecho



Objetivo

Estirar la parte posterior del cuello bajando el mentón con suavidad.

Indicaciones

- Baja el mentón acercándolo al pecho.
- Mantén la espalda recta y estable.
- Realiza el movimiento sin tirones.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No empuja la cabeza con las manos.
- Detén ante cualquier dolor en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Baja lentamente el mentón hacia el pecho.
3. Sienta un leve estiramiento en la nuca.
4. Sube la cabeza de nuevo a la posición neutra.
5. Repite el movimiento con calma.

Consejo del terapeuta: Baja el mentón como si asintiera muy despacio a algo agradable.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Mirar arriba



Objetivo

Movilizar el cuello hacia la extensión levantando la vista con suavidad.

Indicaciones

- Levante la vista hacia arriba con lentitud.
- Mantén los hombros relajados.
- No lleva la cabeza más atrás de lo cómodo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No extiende el cuello si le provoca mareo.
- Suspenda ante pérdida de equilibrio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y firme.
2. Sube la mirada llevando la vista hacia arriba.
3. Acompañe con una leve extensión del cuello.
4. Mantén la posición un momento breve.
5. Regrese la cabeza al frente lentamente.

Consejo del terapeuta: Realiza este movimiento apoyado en el respaldo para mayor seguridad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Alargar la nuca



Objetivo

Mejorar la postura alargando el cuello y creciendo hacia arriba.

Indicaciones

- Imagina que la coronilla sube hacia el techo.
- Mantén el mentón levemente recogido.
- Sostén la posición respirando tranquilo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No tense los hombros al alargar el cuello.
- Detén si aparece molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien apoyados.
2. Recoja levemente el mentón sin bajar la cabeza.
3. Imagina un hilo que tira de la coronilla hacia arriba.
4. Sienta cómo se alarga la nuca y crece la estatura.
5. Mantén la postura y luego relaja suave.

Consejo del terapeuta: Piensa en crecer un centímetro sin levantar los hombros.

Hombros abajo



Objetivo

Relajar el cuello y abrir el pecho bajando los hombros de forma consciente.

Indicaciones

- Baja los hombros alejándolos de las orejas.
- Abre el pecho llevando el esternón adelante.
- Mantén la respiración fluida.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No arquee la espalda en exceso al abrir el pecho.
- Suspenda ante tensión en la zona lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados.
2. Inhala y sube levemente los hombros.
3. Exhala y baja los hombros con firmeza.
4. Abre el pecho manteniendo la espalda recta.
5. Repite buscando alejar los hombros de las orejas.

Consejo del terapeuta:
Cada vez que exhale, deje caer los hombros un poco más.

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Sí con la cabeza



Objetivo

Movilizar el cuello en el eje de flexión y extensión de manera controlada.

Indicaciones

- Asienta subiendo y bajando la cabeza lentamente.
- Mantén el rango dentro de lo cómodo.
- Coordine con una respiración pausada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No acelere el movimiento de la cabeza.
- Detén si aparece mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho mirando al frente.
2. Baja el mentón hacia el pecho suavemente.
3. Sube la cabeza hasta mirar levemente arriba.
4. Repite el gesto de asentir con calma.
5. Regrese la cabeza a la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Haga el movimiento tan lento como si dijera que sí con mucha calma.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

No con la cabeza



Objetivo

Mantener la rotación del cuello con un movimiento suave de lado a lado.

Indicaciones

- Niegue girando la cabeza de un lado al otro.
- Mantén el mentón a la misma altura.
- Realiza giros lentos y parejos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la rotación al máximo.
- Suspenda ante sensación de vértigo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los hombros relajados.

2 Gira la cabeza hacia un lado con suavidad.

3 Regrese al centro y gira hacia el otro lado.

4 Repite el gesto de negar de forma pausada.

5 Finalice mirando al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Mantén la altura del mentón para no hundir el cuello al girar.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Retraer el mentón



Objetivo

Corregir la postura de la cabeza llevando el mentón hacia atrás.

Indicaciones

- Lleva el mentón hacia atrás sin bajar la cabeza.
- Imagina formar una leve papada.
- Mantén la vista al frente.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No incline la cabeza hacia arriba ni abajo.
- Detén ante molestia en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando hacia adelante.
2. Desliza el mentón hacia atrás en línea recta.
3. Sienta cómo se alinea la cabeza sobre el tronco.
4. Mantén la posición un par de segundos.
5. Relaja y repite el movimiento.

Consejo del terapeuta: Imagina que empuja la cabeza hacia atrás contra un apoyo imaginario.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Postura recta



Objetivo

Reforzar la conciencia postural manteniendo la espalda erguida.

Indicaciones

- Siéntate erguido separando la coronilla del suelo.
- Apoya bien los pies y la pelvis.
- Mantén la postura respirando tranquilo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No tense en exceso los hombros al enderezarse.
- Suspenda si aparece fatiga en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acomode la pelvis apoyada contra el respaldo.
2. Alargue la columna creciendo hacia arriba.
3. Baja los hombros y abre levemente el pecho.
4. Recoja apenas el mentón alineando la cabeza.
5. Sostén la postura durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta:
Mantener buena postura al sentarse cuida la espalda durante todo el día.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Juntar rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos apretando las rodillas.

Indicaciones

- Apriete las rodillas una contra la otra.
- Mantén los pies apoyados en el suelo.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No contenga la respiración al apretar.
- Detén ante molestia en las rodillas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Junta las rodillas apretándolas suavemente.
3. Mantén la presión un par de segundos.
4. Suelte y separa las rodillas de nuevo.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

Consejo del terapeuta: Puede colocar un cojín entre las rodillas para sentir mejor el trabajo.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Separar piernas



Objetivo

Fortalecer la cara externa de las caderas abriendo y cerrando las rodillas.

Indicaciones

- Abre las rodillas hacia afuera y vuélvalas al centro.
- Mantén los pies apoyados en el piso.
- Realiza el movimiento de forma pareja.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la apertura de la cadera.
- Suspenda ante dolor en la ingle o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas juntas y los pies apoyados.
2. Abre las rodillas hacia los lados con control.
3. Llegue a una apertura cómoda sin forzar.
4. Cierra las rodillas volviéndolas al centro.
5. Repite la apertura y el cierra pausadamente.

Consejo del terapeuta: Mantén los pies quietos para que trabajen solo las caderas.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Talón al piso



Objetivo

Activar la parte posterior de la pierna presionando el talón contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona el talón firme contra el piso.
- Mantén la planta bien apoyada.
- Alterna ambos talones por turnos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apriete si siente calambre en la pantorrilla.
- Detén ante dolor en el tobillo.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Presiona el talón de un pie contra el piso.
3. Sienta la activación en la parte de atrás de la pierna.
4. Suelte la presión y relaja el pie.
5. Repite y alterna con el otro talón.

Consejo del terapeuta: Imagina que quiere dejar una marca del talón en el suelo.

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Levantar muslo



Objetivo

Fortalecer la cadera despegando el muslo del asiento.

Indicaciones

- Sube el muslo separándolo del asiento.
- Mantén la espalda apoyada y firme.
- Baja el muslo con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No se recueste hacia atrás para ayudarse.
- Suspenda ante dolor en la cadera baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante una rodilla despegando el muslo del asiento.
3. Mantén la elevación un instante breve.
4. Baja el muslo de nuevo al asiento.
5. Repite y luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en usar la cadera y no en impulsarse con el tronco.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Patada suave



Objetivo

Movilizar la rodilla con extensiones y flexiones suaves y continuas.

Indicaciones

- Extiende y flexiona la rodilla de forma fluida.
- Mantén el muslo apoyado en el asiento.
- Realiza el movimiento sin impulso brusco.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No lanza la pierna con fuerza.
- Detén ante dolor en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Extiende una pierna hacia adelante suavemente.
3. Flexiona la rodilla llevando el pie hacia atrás.
4. Repite la extensión y flexión de forma pareja.
5. Cambie a la otra pierna al terminar la serie.

Consejo del terapeuta: Haga la patada lenta y controlada, sin lanzar la pierna de golpe.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Cruzar tobillo



Objetivo

Mejorar la movilidad de la cadera cruzando el tobillo sobre la rodilla.

Indicaciones

- Cruce un tobillo sobre la rodilla contraria.
- Mantén la espalda recta y apoyada.
- Realiza el cruce con suavidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el cruce si la cadera está rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los pies apoyados.

2 Levante una pierna y cruce el tobillo sobre la rodilla.

3 Apoya el tobillo sin forzar la posición.

4 Mantén unos segundos y baja la pierna.

5 Repite el cruce con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Ayúdese con las manos para acomodar el tobillo si le cuesta llegar.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Ambas rodillas



Objetivo

Fortalecer ambos muslos extendiendo las dos piernas al frente.

Indicaciones

- Estira las dos piernas al frente a la vez.
- Apóyese bien en el respaldo.
- Baja las piernas con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No arquee la zona lumbar al estirar.
- Detén ante fatiga marcada en los muslos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate apoyando bien la espalda en el respaldo.
2. Extiende las dos piernas hacia adelante juntas.
3. Mantén la extensión un par de segundos.
4. Baja ambos pies al suelo lentamente.
5. Descanse un momento y repite el movimiento.

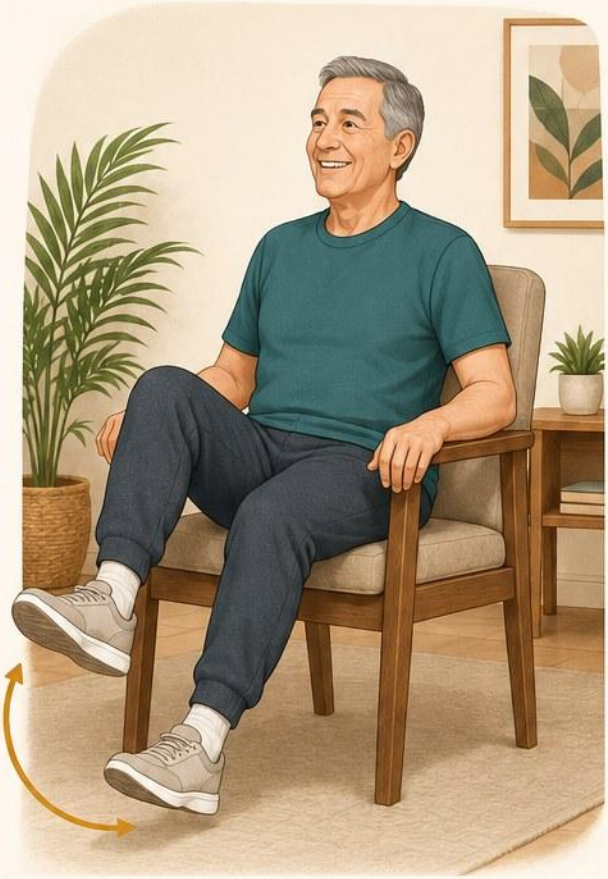
Consejo del terapeuta: Apóyese con firmeza en el respaldo para proteger la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Pedaleo sentado



Objetivo

Activar la circulación de las piernas con un movimiento de pedaleo continuo.

Indicaciones

- Simule pedalear moviendo ambas piernas.
- Mantén la espalda apoyada y estable.
- Ajuste la amplitud a su comodidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No se desliza hacia adelante en el asiento.
- Suspenda si nota mareo o cansancio excesivo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido apoyando la espalda en el respaldo.
2. Levante levemente los pies del suelo.
3. Mueva las piernas alternando como en una bicicleta.
4. Mantén el pedaleo suave y continuo.
5. Baja los pies al suelo al finalizar.

Consejo del terapeuta: Sujétese de los apoyabrazos si necesita más estabilidad al pedalear.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Talones arriba



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas levantando ambos talones del piso.

Indicaciones

- Levante los dos talones dejando las puntas apoyadas.
- Mantén las rodillas quietas.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apoya demasiado peso hacia adelante.
- Detén ante calambre en la pantorrilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Levante los talones manteniendo las puntas abajo.
3. Sienta la activación en las pantorrillas.
4. Baja los talones de nuevo al suelo.
5. Repite el movimiento de forma pareja.

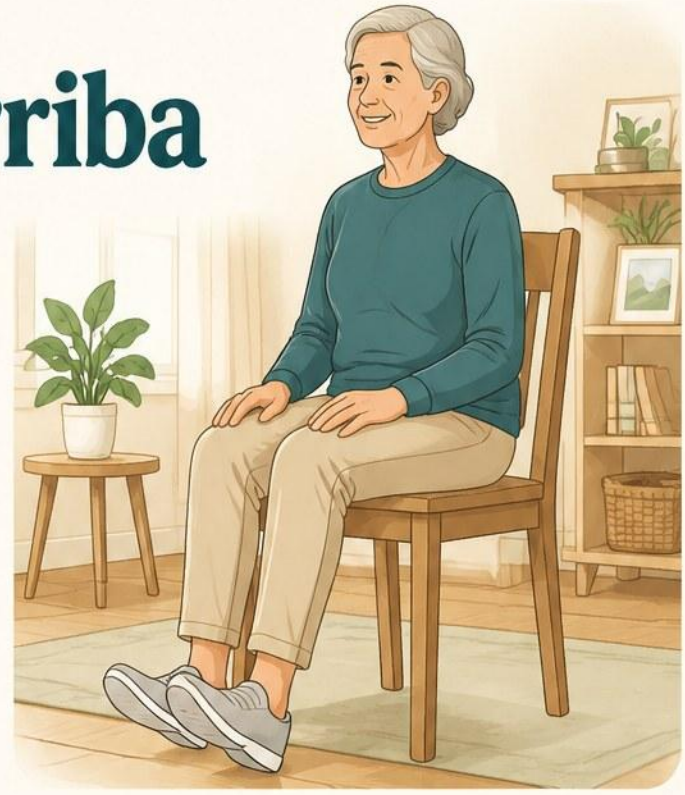
Consejo del terapeuta: Es como pararse en puntas de pie, pero cómodamente sentado.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Puntas arriba



Objetivo

Fortalecer la parte anterior de la pierna levantando las puntas de los pies.

Indicaciones

- Levante las puntas dejando los talones apoyados.
- Mantén las rodillas estables.
- Baja las puntas con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si aparece calambre en la espinilla.
- Suspenda ante dolor en el tobillo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados por completo.
2. Levante las puntas de los pies hacia arriba.
3. Mantén los talones firmes en el suelo.
4. Baja las puntas de nuevo al piso.
5. Repite el movimiento de manera pausada.

Consejo del terapeuta:
Sentir trabajo en la espinilla es normal y ayuda al caminar.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Apretar los dedos



Objetivo

Activar la musculatura del pie encogiendo los dedos.

Indicaciones

- Encoja los dedos de los pies con suavidad.
- Mantén la planta apoyada en el suelo.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No apriete si aparece calambre en el pie.
- Detén ante molestia en los dedos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies descalzos o con calzado cómodo.
2. Encoja los dedos como si quisiera agarrar el suelo.
3. Mantén la contracción un par de segundos.
4. Relaja los dedos estirándolos de nuevo.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

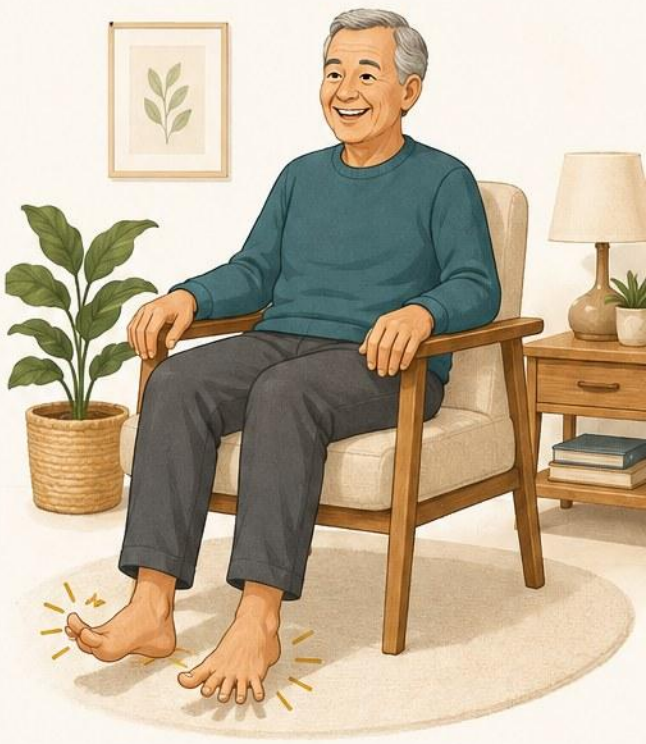
Consejo del terapeuta: Imagina que intenta juntar una toalla con los dedos de los pies.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Abrir los dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad y separación de los dedos de los pies.

Indicaciones

- Estira y separa los dedos del pie.
- Mantén la planta apoyada.
- Realiza el movimiento con ambos pies.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la separación si hay rigidez.
- Suspenda ante calambre en el pie.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira los dedos separándolos entre sí.
3. Mantén la apertura un instante.
4. Relaja los dedos volviéndolos a su lugar.
5. Repite el movimiento pausadamente.

Consejo del terapeuta: Trabajar los dedos del pie mejora el equilibrio y el apoyo al estar de pie.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Rodar el pie



Objetivo

Movilizar todo el pie rodándolo del talón a la punta.

Indicaciones

- Ruede el pie apoyando talón y luego punta.
- Realiza el movimiento con fluidez.
- Trabaje ambos pies por turnos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No presiona con fuerza si hay dolor plantar.
- Detén ante molestia en el tobillo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Apoya primero el talón levantando la punta.
3. Ruede el pie apoyando la planta y luego la punta.
4. Regrese rodando de la punta al talón.
5. Repite y luego cambie de pie.

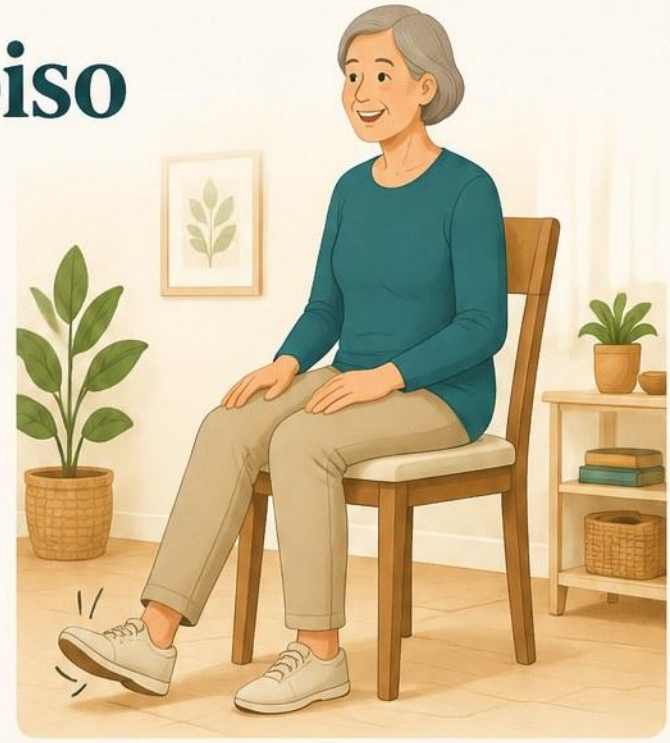
Consejo del terapeuta: Imagina que pisa suavemente sobre una pelota pequeña al rodar el pie.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Golpear el piso



Objetivo

Estimular la circulación y el ritmo golpeando el suelo con la punta.

Indicaciones

- Golpee el suelo con la punta del pie.
- Mantén el talón apoyado.
- Marca un ritmo suave y constante.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si hay dolor en el pie.
- Suspenda ante calambre en la pierna.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Levante la punta de un pie manteniendo el talón.
3. Golpee suavemente el suelo con la punta.
4. Marca un ritmo parejo con ese pie.
5. Alterna o repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Siga el ritmo de una canción para que sea más ameno.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Pisar firme



Objetivo

Activar la planta del pie presionando toda la superficie contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona toda la planta contra el piso.
- Reparta la presión de talón a punta.
- Suelte con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No presiona si hay dolor en la planta del pie.
- Suspenda ante calambre en la pierna.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados en el suelo.
2. Presiona la planta completa contra el piso.
3. Reparta la fuerza de forma pareja.
4. Mantén la presión un par de segundos.
5. Suelte y relaja los pies antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Sentir todo el pie apoyado da estabilidad y confianza al moverse.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Inclinar el tronco



Objetivo

Estirar los costados del torso inclinándose hacia un lado con control.

Indicaciones

- Inclínese despacio hacia un costado.
- Mantén los glúteos apoyados en el asiento.
- Regrese al centro con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No se incline tanto que pierda el equilibrio.
- Detén ante dolor en la espalda baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Inclínese hacia un costado deslizando la mano por la pierna.
3. Sienta el estiramiento en el costado opuesto.
4. Regrese al centro con la espalda erguida.
5. Repite hacia el otro lado alternando.

Consejo del terapeuta: Mantén ambos glúteos apoyados para no perder estabilidad.

PLENI ACTIVA

Girar la cintura



Objetivo

Mantener la movilidad de rotación del torso mirando hacia atrás.

Indicaciones

- Gira el torso mirando hacia atrás con suavidad.
- Mantén la cadera apoyada y estable.
- Alterna ambos lados por igual.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No gira de forma brusca ni con impulso.
- Suspenda ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



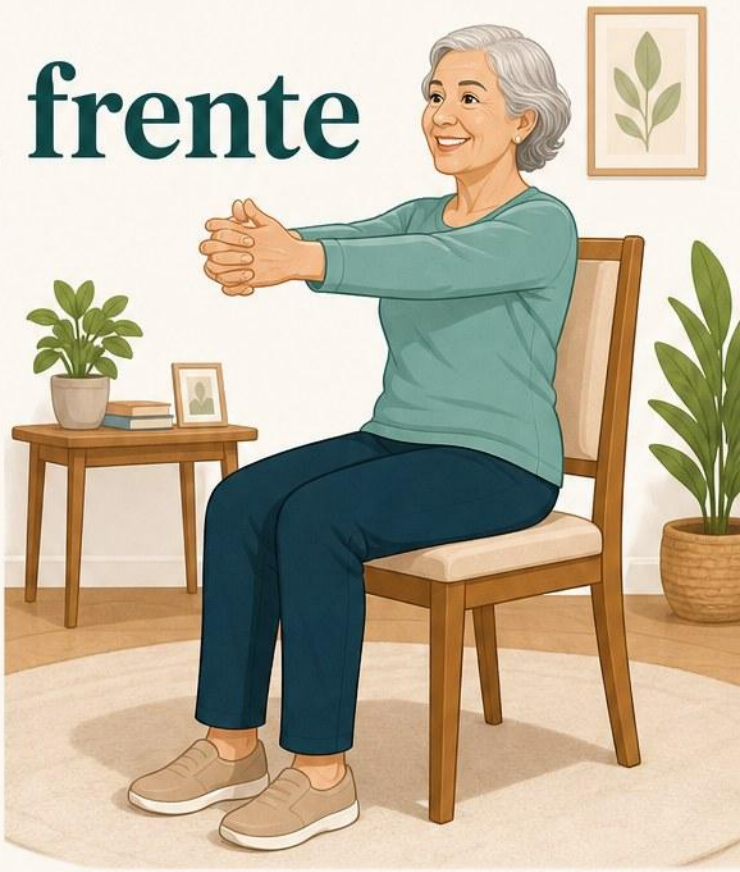
1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Gira lentamente el torso hacia un lado.
3. Mire por encima del hombro sin forzar el cuello.
4. Regrese al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite.

Consejo del terapeuta:
Puede apoyar una mano en el respaldo para acompañar el giro.

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Manos al frente



Objetivo

Estirar la espalda y los brazos extendiendolos al frente.

Indicaciones

- Extiende los brazos al frente estirando el tronco.
- Mantén la espalda apoyada y estable.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de empezar.
- No te deslices hacia adelante en el asiento.
- Detén el ejercicio si sientes tirón en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Extiende ambos brazos hacia adelante entrelazando las manos.
3. Estírate hacia el frente redondeando levemente la espalda alta.
4. Siente el estiramiento entre los omóplatos.
5. Regresa los brazos al cuerpo y repite.

Consejo del terapeuta: Empuja las manos hacia adelante como si abrazaras una pelota grande.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Contraer abdomen



Objetivo

Activar la faja abdominal metiendo el ombligo hacia adentro.

Indicaciones

- Meta el ombligo hacia la columna.
- Mantén la respiración fluida, sin retenerla.
- Suelte con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No contenga el aire al contraer.
- Suspenda ante molestia abdominal.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre el abdomen.
2. Exhala metiendo el ombligo hacia adentro.
3. Sienta cómo se activa la zona del vientre.
4. Mantén la contracción unos segundos respirando.
5. Relaja el abdomen y repite el ejercicio.

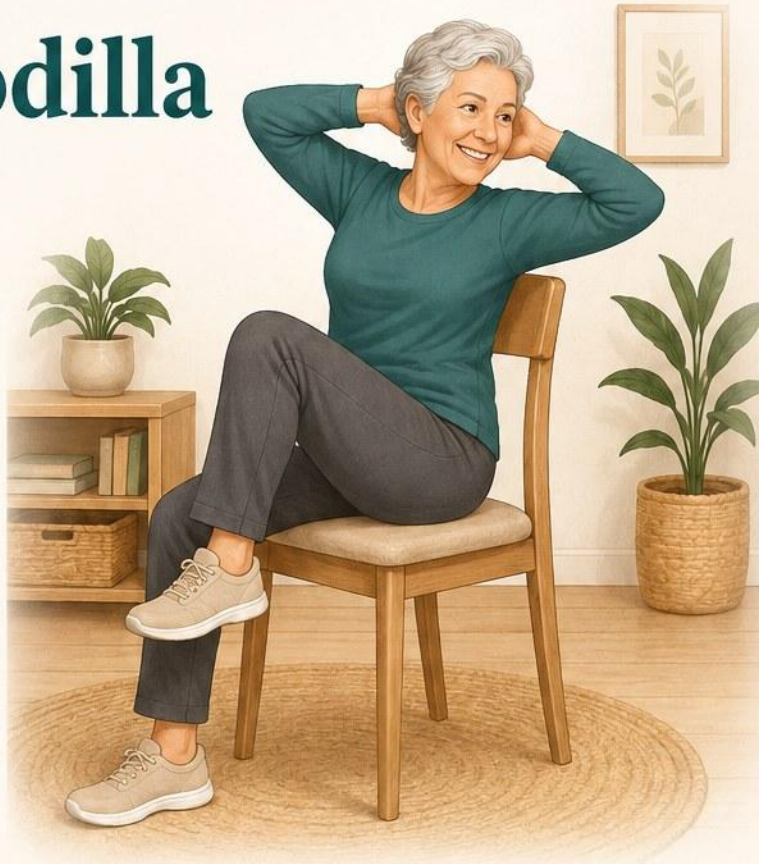
Consejo del terapeuta:
Puede hacerlo en cualquier momento del día para tonificar el centro.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Tocar la rodilla



Objetivo

Trabajar la rotación del tronco llevando el codo hacia la rodilla opuesta.

Indicaciones

- Lleva un codo hacia la rodilla contraria.
- Gira el torso de forma controlada.
- Alterna ambos lados.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No fuerce el giro para llegar a la rodilla.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos detrás de la cabeza.
2. Levante levemente una rodilla.
3. Gira el torso llevando el codo opuesto hacia esa rodilla.
4. Regrese al centro con control.
5. Alterna el movimiento con el otro lado.

Consejo del terapeuta:
No hace falta que el codo toca la rodilla; el giro ya es beneficioso.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Crecer sentado



Objetivo

Alargar la columna estirándose hacia arriba para mejorar la postura.

Indicaciones

- Estírese hacia arriba alargando la espalda.
- Mantén los hombros bajos.
- Respira tranquilo durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No arquee la zona lumbar en exceso.
- Suspenda ante mareo al estirarse.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Inhala y alargue la columna hacia arriba.
3. Imagina que la cabeza crece hacia el techo.
4. Mantén el estiramiento respirando suave.
5. Exhala y relaja volviendo a la postura neutra.

Consejo del terapeuta:
Cada inhalación es una oportunidad para crecer un poco má

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Brazos en cruz



Objetivo

Fortalecer los hombros y el control postural manteniendo los brazos abiertos.

Indicaciones

- Abre los brazos en cruz y manténgalos firmes.
- Conserve los hombros bajos.
- Respira de forma pareja durante el sostén.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- Baja los brazos si aparece temblor o fatiga.
- Suspenda ante dolor en los hombros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Abre los brazos hacia los lados formando una cruz.
3. Manténgalos a la altura de los hombros.
4. Sostén la posición respirando tranquilo.
5. Baja los brazos lentamente y descanse.

Consejo del terapeuta:
Imagina que sostiene una barra ligera sobre los brazos abiertos.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Inclinar adelante



Objetivo

Fortalecer la espalda inclinándose al frente con la columna recta.

Indicaciones

- Inclínese al frente manteniendo la espalda recta.
- Doble desde las caderas, no desde la cintura.
- Regrese con control usando la espalda.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No redondee la espalda al inclinarse.
- Detén ante mareo al bajar la cabeza.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre los muslos.
2. Inclínese hacia adelante doblando desde la cadera.
3. Mantén la espalda recta durante el movimiento.
4. Llegue a una inclinación cómoda y pause.
5. Regrese a la posición erguida con control.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar el pecho hacia adelante, no en encorvar la espalda.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Apretar glúteos



Objetivo

Fortalecer los glúteos con contracciones suaves y sostenidas.

Indicaciones

- Contraiga los glúteos apretándolos.
- Mantén la respiración fluida.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No contenga el aire al apretar.
- Suspenda ante molestia en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Apriete los glúteos contrayéndolos con firmeza.
3. Mantén la contracción un par de segundos.
4. Suelte los glúteos relajando la zona.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

Consejo del terapeuta: Es un ejercicio discreto que puede hacer incluso sentado a la mesa.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodilla al pecho



Objetivo

Movilizar la cadera acercando una rodilla hacia el pecho.

Indicaciones

- Acerca una rodilla hacia el pecho con suavidad.
- Ayúdese con las manos si lo necesita.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No tira de la rodilla con fuerza.
- Detén ante dolor en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante una rodilla acercándola al pecho.
3. Sujeta la pierna con las manos si es cómodo.
4. Mantén unos segundos y baja el pie al suelo.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Acerca la rodilla solo hasta donde la cadera lo permita sin molestia.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Abrir la cadera



Objetivo

Mejorar la rotación externa de la cadera llevando la rodilla hacia afuera.

Indicaciones

- Lleva una rodilla hacia afuera abriendo la cadera.
- Mantén el pie apoyado o levemente elevado.
- Regresa la rodilla al centro con control.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura de la cadera.
- Suspende ante dolor en la ingle.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las rodillas al frente.
2. Abre una rodilla llevándola hacia el costado.
3. Siente cómo rota la cadera hacia afuera.
4. Regresa la rodilla al centro con control.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Abre la cadera como una bisagra suave, sin brusquedad.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Marcha alta



Objetivo

Activar las caderas y el equilibrio levantando bien las rodillas.

Indicaciones

- Levanta las rodillas lo más alto que sea cómodo.
- Alterna las piernas con ritmo.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No te inclines hacia atrás al subir las rodillas.
- Detén ante fatiga o agitación.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido apoyando la espalda.
2. Levanta una rodilla bien alto hacia el pecho.
3. Bájala y sube la rodilla contraria.
4. Alterna las piernas con un ritmo marcado.
5. Mantén la marcha durante los pasos indicados.

Consejo del terapeuta: Puedes acompañar el movimiento con los brazos para sumar energía.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodilla adentro



Objetivo

Trabajar la rotación interna de la cadera cruzando la rodilla al centro.

Indicaciones

- Cruce la rodilla hacia el centro del cuerpo.
- Mantén la pelvis estable.
- Regrese la rodilla con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el cruce si la cadera está rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Lleva una rodilla hacia el centro cruzándola levemente.
3. Sienta la rotación interna de la cadera.
4. Regrese la rodilla a su lugar con control.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Realiza el cruce en un rango pequeño y cómodo.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Pie sobre rodilla



Objetivo

Estira la cadera apoyando el tobillo sobre la rodilla contraria.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la otra rodilla.
- Mantén la espalda recta.
- Ayúdate con las manos si lo necesitas.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de empezar.
- No fuerces la cadera si hay mucha rigidez.
- Detente ante dolor en la rodilla apoyada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levanta una pierna y apoya el tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Acomoda la posición sin forzar la cadera.
4. Mantén unos segundos sintiendo el estiramiento.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Para más estiramiento, inclina el tronco muy levemente hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Deslizar el pie



Objetivo

Movilizar la cadera y la rodilla deslizando el pie adelante y atrás.

Indicaciones

- Desliza un pie hacia adelante y hacia atrás.
- Mantén la planta en contacto con el suelo.
- Realiza el movimiento de forma fluida.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces el rango si la rodilla molesta.
- Suspende ante dolor en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Desliza un pie hacia adelante estirando la pierna.
3. Regresa el pie deslizándolo hacia atrás.
4. Mantén la planta rozando el suelo.
5. Repite y luego cambia de pie.

Consejo del terapeuta: Un piso liso o una toalla bajo el pie facilita el deslizamiento.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Elevar cadera



Objetivo

Activar glúteos y cadera presionando los pies contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona los pies firmes contra el suelo.
- Activa los glúteos y la cadera.
- Mantén la espalda erguida.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No contengas la respiración al activar.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien apoyados.
2. Presiona ambos pies contra el suelo con firmeza.
3. Activa los glúteos como si fueras a levantarte.
4. Mantén la activación un par de segundos.
5. Relaja la zona y repite el ejercicio.

Consejo del terapeuta:
Siente la fuerza en las piernas y glúteos sin llegar a levantar

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodillas juntas



Objetivo

Coordinar la apertura y cierre de las rodillas alternando el movimiento.

Indicaciones

- Junta y separa las rodillas alternando.
- Mantén los pies apoyados.
- Realiza el movimiento con ritmo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura de la cadera.
- Suspende ante molestia en la ingle.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas al ancho de la cadera.
2. Junta las rodillas llevándolas al centro.
3. Sepáralas de nuevo hacia los lados.
4. Alterna juntar y separar con ritmo cómodo.
5. Descanse al completar la serie.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo constante para trabajar también la coordinación.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Vaivén de piernas



Objetivo

Movilizar ambas caderas moviendo las piernas de lado a lado.

Indicaciones

- Mueva ambas piernas de un lado a otro.
- Mantén las rodillas juntas.
- Realiza el vaivén de forma suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No gira con brusquedad la parte baja de la espalda.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las rodillas juntas.
2. Lleva ambas piernas hacia un lado como un péndulo.
3. Regrese al centro con control.
4. Lleva las piernas hacia el otro lado.
5. Repite el vaivén de forma pausada.

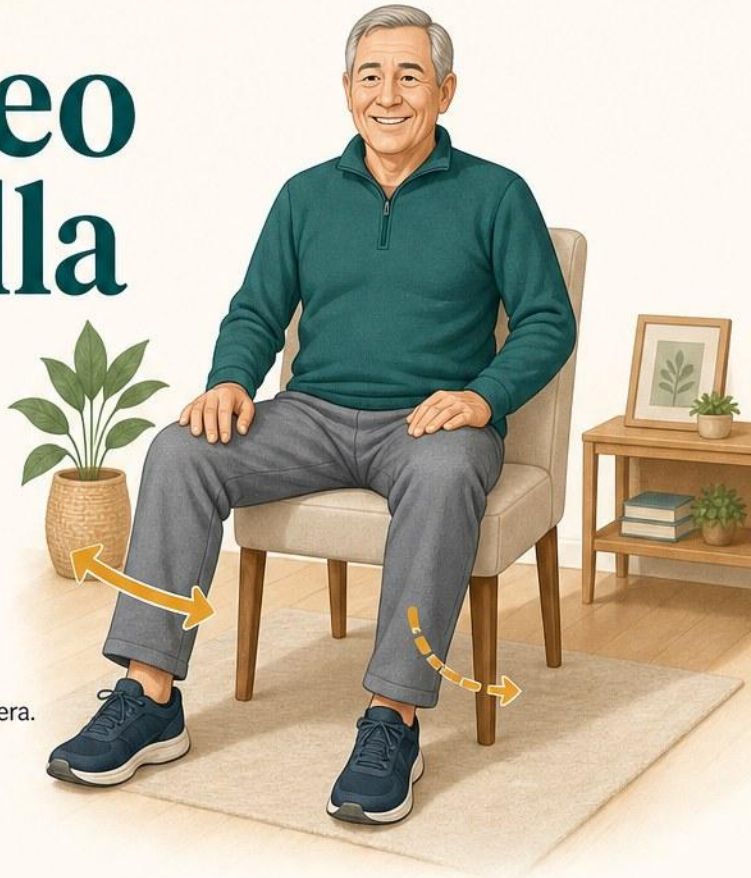
Consejo del terapeuta: Imagina un péndulo suave que se mueve de un lado a otro.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Balanceo de rodilla



Objetivo

Movilizar la cadera balanceando una rodilla hacia adentro y afuera.

Indicaciones

- Balancea una rodilla hacia adentro y afuera.
- Mantén el pie apoyado en el suelo.
- Realiza el movimiento con suavidad.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces el balanceo si la cadera molesta.
- Suspende ante dolor en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Deja caer una rodilla hacia afuera.
3. Llévala hacia adentro cruzando levemente.
4. Balancea la rodilla entre ambos lados.
5. Repite y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un balanceo suave lubrica la cadera sin exigirle demasiado.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Exhalar largo



Objetivo

Favorecer la relajación prolongando la exhalación por la boca.

Indicaciones

- Exhala despacio y de forma prolongada por la boca.
- Vacíe el aire por completo.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la exhalación hasta marearse.
- Suspenda ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Exhala lento por la boca alarganda el aire.
4. Vacíe los pulmones sin apuro.
5. Repite la exhalación prolongada con calma.

Consejo del terapeuta: Exhalar largo, como soplando una vela sin apagarla, calma el cuerpo.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Manos al abdomen



Objetivo

Tomar conciencia de la respiración abdominal apoyando las manos en el vientre.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre el abdomen.
- Sienta el vientre subir al inhalar.
- Note cómo baja al exhalar.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce la respiración.
- Detén ante sensación de falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Coloca ambas manos sobre el abdomen.
3. Inhala por la nariz sintiendo el vientre subir.
4. Exhala sintiendo cómo el abdomen desciende.
5. Repite conectando con el movimiento del vientre.

Consejo del terapeuta: Las manos guían la atención hacia una respiración más profunda.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Brazos al inhalar



Objetivo

Coordinar la respiración con el movimiento de los brazos.

Indicaciones

- Sube los brazos mientras inhala.
- Bájelos al exhalar.
- Coordine el ritmo con calma.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No sube los brazos más allá de lo cómodo.
- Suspenda ante mareo al elevar los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

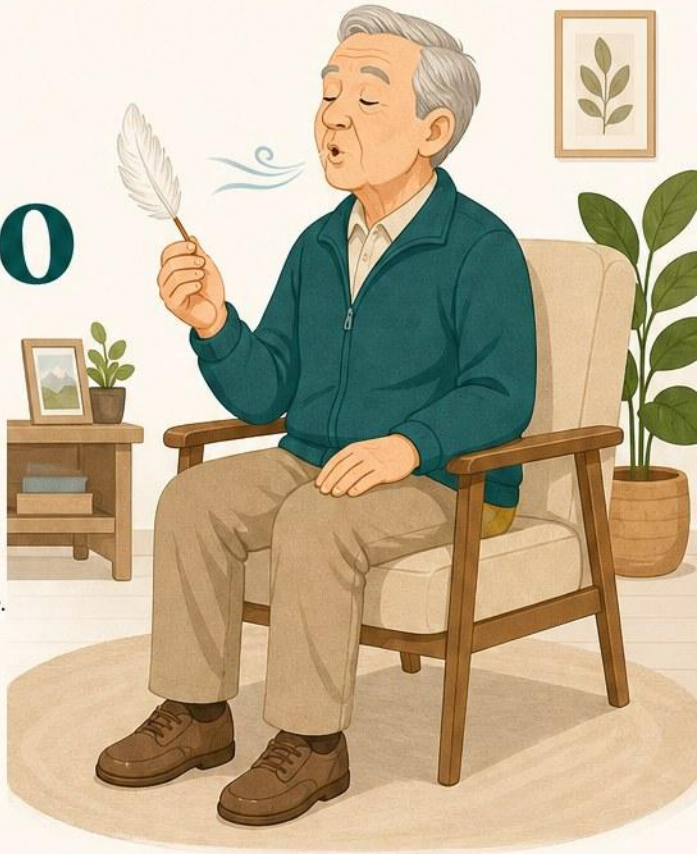


1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Inhala por la nariz subiendo los brazos al frente.
3. Llegue a una altura cómoda al terminar de inhalar.
4. Exhala bajando los brazos lentamente.
5. Repite coordinando aire y movimiento.

Consejo del terapeuta: Deje que el aire y los brazos suban y bajen al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Soplar sostenido



Objetivo

Ejercitar el control respiratorio soltando el aire de forma pareja.

Indicaciones

- Sopla el aire de manera lenta y uniforme.
- Mantén un flujo constante.
- Relaja los hombros al soplar.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No fuerces el soplido hasta quedarte sin aire.
- Detén ante aturdimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate cómodo con la espalda erguida.

2 Inhala suave por la nariz.

3 Sopla el aire por la boca de forma pareja.

4 Mantén el soplido constante y controlado.

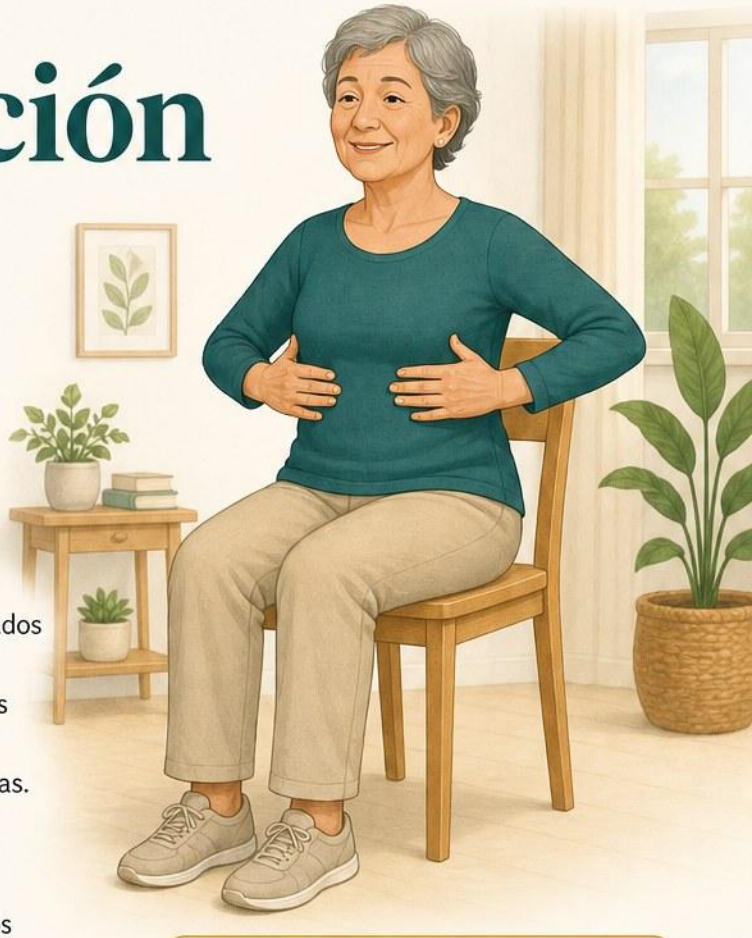
5 Repite el ejercicio con calma.

Consejo del terapeuta: Imagina que sopla para mantener a flote una pluma en el aire.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Respiración costal



Objetivo

Ampliar la expansión de las costillas al tomar aire.

Indicaciones

- Expanda las costillas hacia los lados al inhalar.
- Apoya las manos en las costillas para sentirlo.
- Exhala dejando bajar las costillas.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la inhalación.
- Suspenda ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre las costillas.
2. Inhala sintiendo cómo se abren las costillas.
3. Note la expansión hacia los lados bajo las manos.
4. Exhala dejando que las costillas vuelvan.
5. Repite la respiración costal con calma.

Consejo del terapeuta: Imagina que las costillas se abren como las alas de una mariposa.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Contar al exhalar



Objetivo

Regular el ritmo respiratorio contando durante la exhalación.

Indicaciones

- Exhala contando hasta cuatro mentalmente.
- Mantén el aire saliendo de forma pareja.
- Inhala con naturalidad entre repeticiones.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No alargue el conteo hasta quedarse sin aire.
- Detén ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Exhala por la boca contando uno, dos, tres, cuatro.
4. Vacíe el aire de forma pausada al terminar el conteo.
5. Repite la respiración contando cada exhalación.

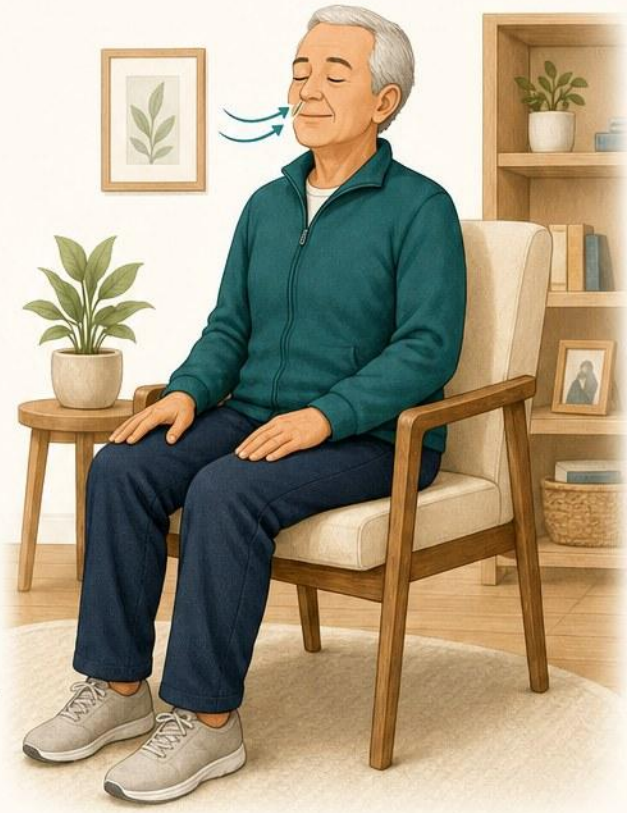
Consejo del terapeuta: Contar la exhalación ayuda a mantener un ritmo tranquilo y estable.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Inhalar por nariz



Objetivo

Favorece una respiración suave y filtrada tomando aire solo por la nariz.

Indicaciones

- Toma aire suave únicamente por la nariz.
- Mantén la boca cerrada al inhalar.
- Exhala de forma tranquila.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No inhales con fuerza excesiva.
- Suspende ante congestión que impida respirar.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda erguida.
2. Cierra la boca de forma relajada.
3. Inhala lento y suave solo por la nariz.
4. Exhala con calma por la nariz o la boca.
5. Repite manteniendo una respiración pausada.

Consejo del terapeuta: Respirar por la nariz calienta y filtra el aire antes de llegar a los pulmones.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Pausa al respirar



Objetivo

Practicar el control respiratorio con una breve retención del aire.

Indicaciones

- Retenga el aire un instante corto tras inhalar.
- Suelte el aire con suavidad.
- No prolongue la retención si molesta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No retenga el aire demasiado tiempo.
- Detén ante mareo o incomodidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Retenga el aire un instante breve y cómodo.
4. Exhala despacio soltando todo el aire.
5. Repite la secuencia con calma.

Consejo del terapeuta: Una pausa corta y cómoda es suficient
nunca fuerce la retención.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Relajar hombros



Objetivo

Aliviar la tensión de los hombros soltándolos al exhalar.

Indicaciones

- Suelte los hombros cada vez que exhale.
- Deje que caigan de forma natural.
- Mantén la respiración fluida.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el descenso de los hombros.
- Suspenda ante molestia en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave llevando levemente los hombros arriba.
3. Exhala dejando caer los hombros por completo.
4. Sienta cómo se libera la tensión al soltar.
5. Repite relajando un poco más en cada exhalación.

Consejo del terapeuta:
Cada exhalación es una invitación a soltar el peso de los hombros.

PLENI ACTIVA

Estirar el cuello



Objetivo

Aliviar la tensión del cuello con un estiramiento lateral sostenido.

Indicaciones

- Incline la cabeza y sostén el estiramiento suave.
- Mantén los hombros bajos.
- Respira tranquilo durante el sostén.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No empuja la cabeza con la mano.
- Detén ante mareo o dolor agudo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la vista al frente.
2. Incline la cabeza llevando una oreja al hombro.
3. Mantén el estiramiento suave y sostenido.
4. Respira tranquilo sintiendo el costado del cuello.
5. Regrese al centro y cambie de lado.

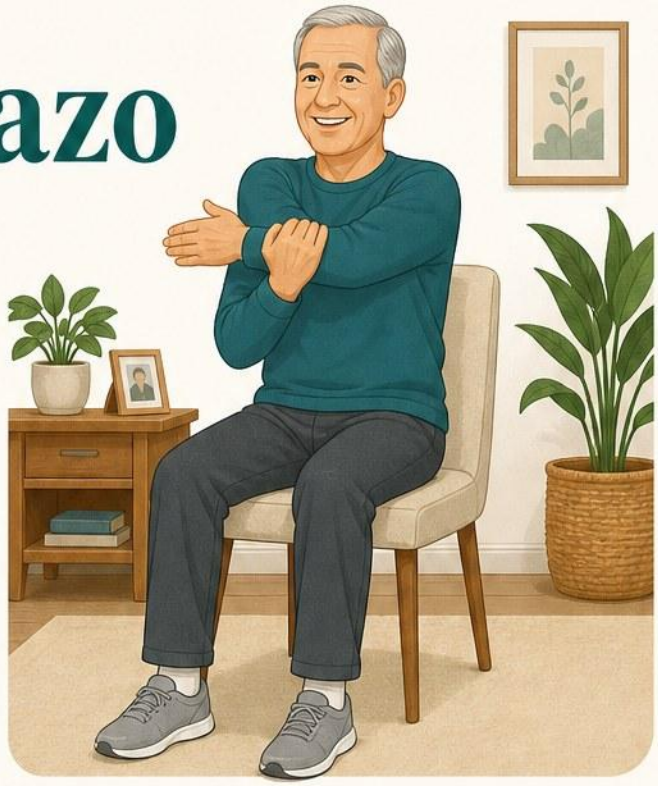
Consejo del terapeuta:

Baja el hombro opuesto para sentir un poco más el estiramiento.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar brazo



Objetivo

Estira el hombro cruzando un brazo por delante del pecho.

Indicaciones

- Cruza un brazo frente al pecho.
- Sujétalo con la otra mano sin forzar.
- Mantén el hombro relajado.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No tires del brazo con brusquedad.
- Suspende ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Lleva un brazo estirado frente al pecho.
3. Sujétalo con la otra mano por encima del codo.
4. Mantén el estiramiento suave unos segundos.
5. Cambia de brazo y repite.

Consejo del terapeuta: Mantén el hombro abajo mientras cruzas el brazo por delante.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar tríceps



Objetivo

Estirar la parte posterior del brazo llevando la mano detrás de la nuca.

Indicaciones

- Lleva la mano detrás de la nuca.
- Ayude suavemente con la otra mano.
- Mantén la espalda recta..

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No empuja el codo con fuerza.
- Detén ante dolor en el hombro..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda recta.
2. Levante un brazo y lleva la mano detrás de la nuca.
3. Apoya la otra mano en el codo con suavidad.
4. Mantén el estiramiento sin forzar.
5. Cambie de brazo y repite.

Consejo del terapeuta:
Sienta un estiramiento cómodo en la parte de atrás del braz

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Estirar muñeca



Objetivo

Relajar el antebrazo estirando suavemente los dedos hacia atrás.

Indicaciones

- Empuja los dedos suave hacia atrás.
- Mantén el brazo estirado al frente.
- Aplique una tensión ligera.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la muñeca si hay dolor.
- Suspenda ante hormigueo en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende un brazo al frente con la palma hacia afuera.
2. Con la otra mano toma los dedos.
3. Empújelos suave hacia atrás estirando la muñeca.
4. Mantén el estiramiento unos segundos.
5. Cambie de mano y repite.

Consejo del terapeuta:

Este estiramiento alivia la tensión de manos que se usan mucho.

PLENI ACTIVA

Estirar costado



Objetivo

Alargar el costado del cuerpo levantando un brazo y estirándose al lado.

Indicaciones

- Levante un brazo y estírese hacia el lado contrario.
- Mantén los glúteos apoyados.
- Respira durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No se incline tanto que pierda el equilibrio.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclínese suavemente hacia el lado opuesto.
4. Sienta el estiramiento a lo largo del costado.
5. Regrese al centro y cambie de lado.

Consejo del terapeuta: Imagina que dibuja un arco amplio con el brazo levantado.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar espalda



Objetivo

Estirar la espalda alta redondeándola y llevando las manos al frente.

Indicaciones

- Redondee la espalda llevando las manos adelante.
- Separa los omóplatos.
- Mantén la cabeza relajada..

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si hay dolor en la espalda.
- Suspenda ante mareo al bajar la cabeza..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos entrelazadas al frente.
2. Empuja las manos hacia adelante alejándolas del pecho.
3. Redondee la espalda separando los omóplatos.
4. Deje caer levemente la cabeza y respira.
5. Regrese a la posición erguida con control.

Consejo del terapeuta: Imagina que abraza una pelota grande y hu
pecho hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Estirar muslo



Objetivo

Estirar la parte posterior del muslo extendiendo la pierna y flexionando el pie.

Indicaciones

- Estira la pierna al frente y flexiona el pie hacia usted.
- Mantén la espalda recta.
- Aplique una tensión suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No trabe la rodilla con fuerza.
- Detén ante tirón detrás de la rodilla.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un pie apoyado en el suelo.
2. Extiende la otra pierna al frente casi recta.
3. Flexiona el pie llevando la punta hacia usted.
4. Incline el tronco muy levemente hacia adelante.
5. Mantén el estiramiento y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Sienta un estiramiento cómodo detrás del muslo, nunca doloroso.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar pantorrilla



Objetivo

Estirar la pantorrilla extendiendo la pierna y llevando la punta hacia usted.

Indicaciones

- Extiende la pierna y tira la punta hacia el cuerpo.
- Mantén la pierna casi recta.
- Respira durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si aparece calambre.
- Suspenda ante dolor en la pantorrilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un pie apoyado.
2. Extiende la otra pierna al frente.
3. Tira de la punta del pie hacia usted.
4. Sienta el estiramiento en la pantorrilla.
5. Mantén y luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Si llega con las manos, puede acompañar suave la punta del pie.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Abrir el pecho



Objetivo

Mejorar la postura abriendo el pecho y juntando los omóplatos.

Indicaciones

- Junta los omóplatos llevando los brazos atrás.
- Abre el pecho hacia adelante.
- Mantén los hombros bajos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No arquee en exceso la espalda baja.
- Detén ante dolor en los hombros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Lleva los brazos y los hombros hacia atrás.
3. Junta los omóplatos abriendo el pecho.
4. Mantén la posición respirando suave.
5. Relaja y repite el estiramiento.

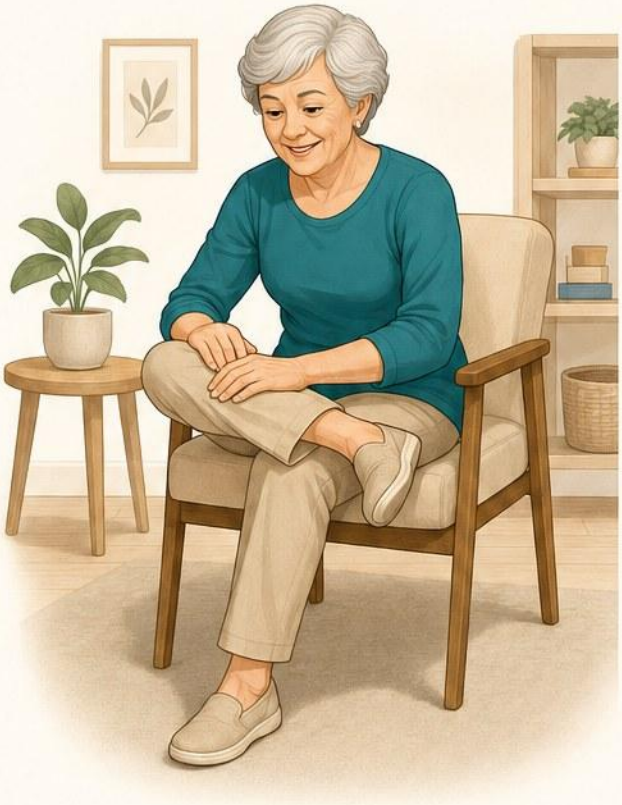
Consejo del terapeuta:
Abrir el pecho contrarresta las horas de estar encorvado.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar cadera



Objetivo

Estirar la cadera apoyando el tobillo e inclinando el torso al frente.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la rodilla contraria.
- Incline el torso hacia adelante con la espalda recta.
- Mantén el estiramiento suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la cadera si está muy rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla apoyada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Apoya un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Mantén la espalda recta e incline el torso al frente.
4. Sienta el estiramiento en la cadera y el glúteo.
5. Regrese y cambie de pierna.

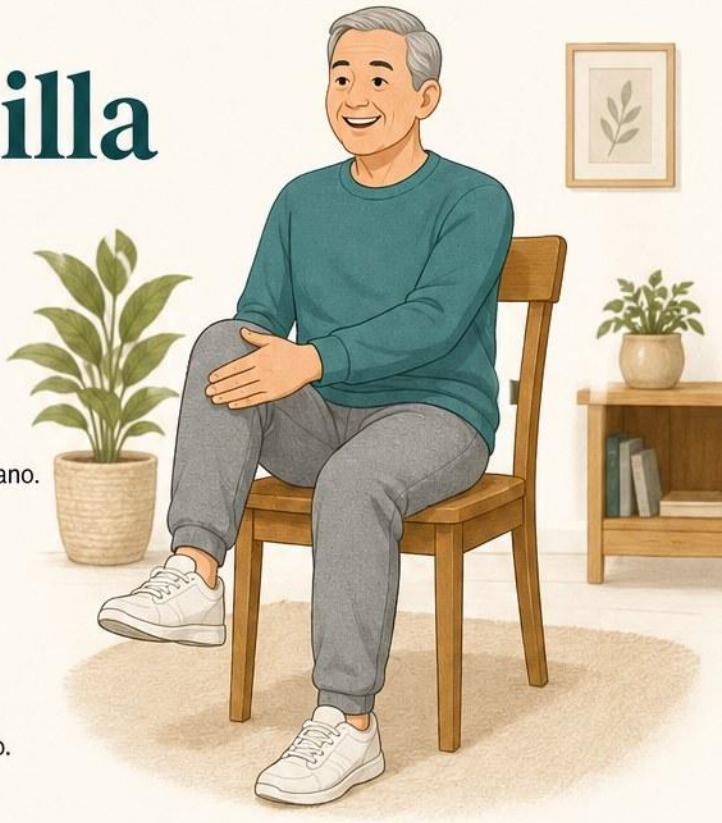
Consejo del terapeuta: Incline el torso desde la cadera, sin redondear la espalda.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Tocar rodilla opuesta



Objetivo

Estimular la coordinación cruzada tocando la rodilla contraria con la mano.

Indicaciones

- Toca con la mano la rodilla del lado opuesto.
- Cruce la línea media del cuerpo.
- Alterna manos y rodillas con ritmo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No gira el tronco con brusquedad.
- Detén ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante levemente una rodilla.
3. Toca esa rodilla con la mano del lado contrario.
4. Regrese y repite con la otra mano y rodilla.
5. Alterna los lados manteniendo el ritmo.

Consejo del terapeuta: Cruzar la mano al lado opuesto activa la conexión entre ambos hemisferios.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Manos alternadas



Objetivo

Trabajar el ritmo y la coordinación golpeando los muslos alternando manos.

Indicaciones

- Golpee los muslos alternando las manos.
- Mantén un ritmo parejo.
- Aumente la velocidad solo si es cómodo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si duelen las manos.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con las manos sobre los muslos.

2 Golpee suave el muslo con una mano.

3 Alterna golpeando con la otra mano.

4 Mantén un ritmo constante y cómodo.

5 Continúa durante el tiempo indicado.

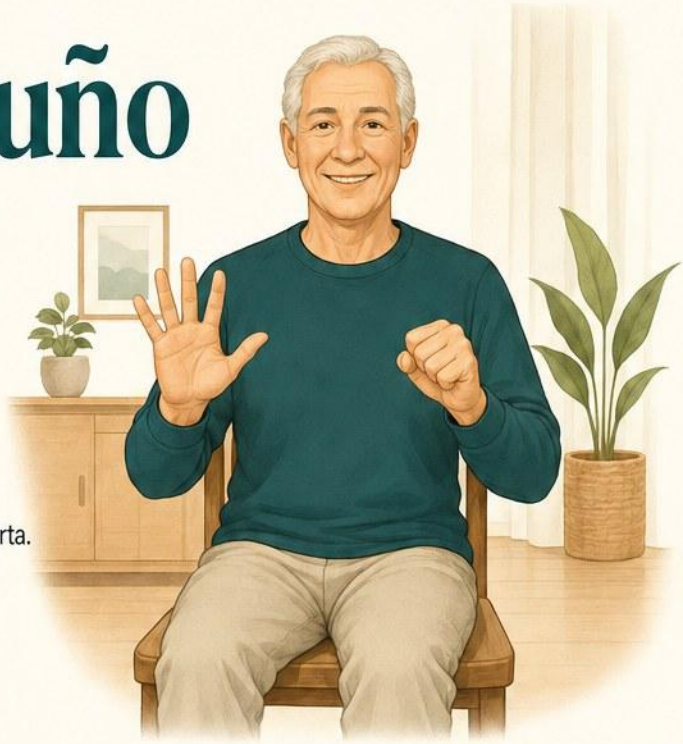
Consejo del terapeuta: Puede seguir el ritmo de una canción para hacerlo más divertido.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Palma y puño



Objetivo

Desafiar la coordinación cambiando cada mano a una posición distinta.

Indicaciones

- Mantén una mano en puño y la otra abierta.
- Cambie ambas a la vez.
- Realiza el cambio de forma clara.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No apriete el puño con dolor articular.
- Suspenda ante fatiga en las manos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya ambas manos sobre los muslos.
2. Cierra una mano en puño y abre la palma de la otra.
3. Cambie a la vez: la que estaba en puño se abre y viceversa.
4. Repite el intercambio de forma alternada.
5. Aumente la velocidad si lo controla bien.

Consejo del terapeuta:
El desafío está en cambiar las dos manos al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Dibujar en el aire



Objetivo

Mejorar el control motor trazando círculos en el aire con cada mano.

Indicaciones

- Trace un círculo amplio con cada mano.
- Realiza el movimiento con fluidez.
- Pruebe ambos sentidos de giro.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No sube el brazo más allá de lo cómodo.
- Suspenda ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un brazo levantado al frente.
2. Dibuje un círculo grande en el aire con la mano.
3. Completa varios círculos en un sentido.
4. Cambie el sentido del giro.
5. Repite con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Pruebe dibujar figuras o letras en el aire para variar el ejercicio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Cruzar la línea media



Objetivo

Activar la coordinación cruzada llevando una mano al hombro opuesto.

Indicaciones

- Lleva una mano al hombro del lado contrario.
- Cruce el brazo por delante del pecho.
- Alterna ambos brazos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No gira el tronco con brusquedad.
- Suspenda ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Lleva una mano hasta el hombro opuesto.
3. Cruce el brazo por delante del pecho.
4. Regrese y repite con el otro brazo.
5. Alterna los brazos con ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Cruzar la línea media del cuerpo estimula la coordinación cerebral.

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Seguir el dedo



Objetivo

Ejercitar la coordinación entre la vista y el movimiento del dedo.

Indicaciones

- Siga su propio dedo con la mirada.
- Mueva el dedo despacio.
- Mantén la cabeza relativamente quieta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No mueva el dedo tan rápido que canse la vista.
- Detén ante mareo o fatiga visual.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y levante un dedo al frente.
2. Muévalo lentamente hacia un lado.
3. Siga el dedo solo con los ojos.
4. Llévelo hacia el otro lado y luego arriba y abajo.
5. Repite el recorrido con la mirada atenta.

Consejo del terapeuta: Trate de mover solo los ojos y mantener la cabeza casi fija.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Aplauso y muslo



Objetivo

Trabajar el ritmo y la coordinación alternando aplausos y palmadas al muslo.

Indicaciones

- Alterna un aplauso con palmadas en los muslos.
- Mantén un ritmo parejo.
- Aumente la velocidad solo si lo controla.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No aplaude con fuerza si duelen las manos.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos libres.
2. Dé un aplauso al frente.
3. Palmee ambos muslos con las manos.
4. Alterna aplauso y palmada al muslo con ritmo.
5. Mantén la secuencia durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Siga el ritmo de una canción para trabajar memoria y coordinación.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Bombeo de manos en silla



Objetivo

Activar la circulación y la movilidad de manos y muñecas sin necesidad de levantarte.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos o los apoyabrazos.
- Realiza el movimiento de forma lenta y pareja.
- Respira con naturalidad durante todo el ejercicio.

Precauciones

- Detente si aparece hormigueo o dolor en las manos.
- No aprietes con fuerza si tienes artritis en un brote.
- Mantén los hombros relajados, sin encogerlos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los antebrazos sobre los muslos.
2. Abre las dos manos estirando todos los dedos.
3. Cierra las manos formando un puño suave, sin apretar de más.
4. Vuelve a abrir lentamente separando bien los dedos.
5. Repite abriendo y cerrando durante un minuto a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Imagina que exprimes una esponja suave para lograr un cierre parejo.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Antebrazos que resbalan por los muslos



Objetivo

Movilizar suavemente hombros y codos deslizando los brazos sobre las piernas.

Indicaciones

- Deja que las manos resbalen sin despegar de los muslos.
- Acompaña el movimiento con una respiración lenta.
- Llega solo hasta donde te resulte cómodo.

Precauciones

- No fuerces la inclinación del tronco hacia adelante.
- Evita el ejercicio si sientes mareo al agacharte.
- Detente ante cualquier dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Desliza ambas manos hacia las rodillas estirando los brazos.
3. Inclina apenas el tronco acompañando el movimiento.
4. Regresa deslizando las manos de vuelta hacia la cadera.
5. Repite el recorrido de forma lenta varias veces.

Consejo del terapeuta: Deja que la respiración marque el ritmo: exhala al ir hacia las rodillas.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Empuje sobre los apoyabrazos



Objetivo

Fortalecer brazos y hombros presionando contra los apoyabrazos de la silla.

Indicaciones

- Sujeta con firmeza ambos apoyabrazos antes de empujar.
- Sube apenas el cuerpo o solo haz la fuerza, según tu capacidad.
- Mantén la presión unos segundos y luego suelta despacio.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla esté frenada o bien estable.
- No contengas la respiración durante el esfuerzo.
- Evita el ejercicio si tienes dolor de muñecas o codos.

Materiales

Silla con apoyabrazos firmes.

Paso a paso



1. Siéntate bien atrás en la silla y toma los apoyabrazos.
2. Presiona las manos hacia debajo contra los apoyabrazos.
3. Siente cómo se activan los brazos y los hombros.
4. Sostén la presión mientras cuentas hasta cinco.
5. Afloja despacio y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas para no cargar tensión en el cuello.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Caminata de dedos en la bandeja



Objetivo

Mejorar la coordinación fina y la movilidad de los dedos sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la mano plana sobre la mesa o bandeja.
- Avanza un dedo por vez como si caminaran.
- Trabaja primero una mano y luego la otra.

Precauciones

- No arrastres la mano con fuerza si duele la muñeca.
- Detente si sientes calambres en los dedos.
- Mantén el hombro suelto durante el ejercicio.

Materiales



Mesa o bandeja firme.

Paso a paso



1. Coloca la mano abierta y relajada sobre la superficie.
2. Adelanta el dedo índice un pequeño paso.
3. Acompaña con el dedo del medio y luego el resto.
4. Haz caminar la mano hacia adelante y luego hacia atrás.
5. Repite el recorrido con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Imagina que tus dedos son piernitas que dan pasos cortos y suaves.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Giro de tronco tomando el apoyabrazos



Objetivo

Recupera la movilidad de la columna con un giro seguro y controlado.

Indicaciones

- Gira desde el tronco, no solo desde el cuello.
- Usa la mano en el apoyabrazos como guía suave.
- Vuelve al centro antes de girar al otro lado.

Precauciones

- No fuerces el giro más allá de lo cómodo.
- Evita movimientos bruscos o de rebote.
- Detente si aparece dolor en la espalda baja.

Materiales

- Silla con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva una mano hacia el apoyabrazos del lado opuesto.
3. Gira el tronco lentamente hacia ese lado.
4. Mira por encima del hombro hasta donde sea cómodo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

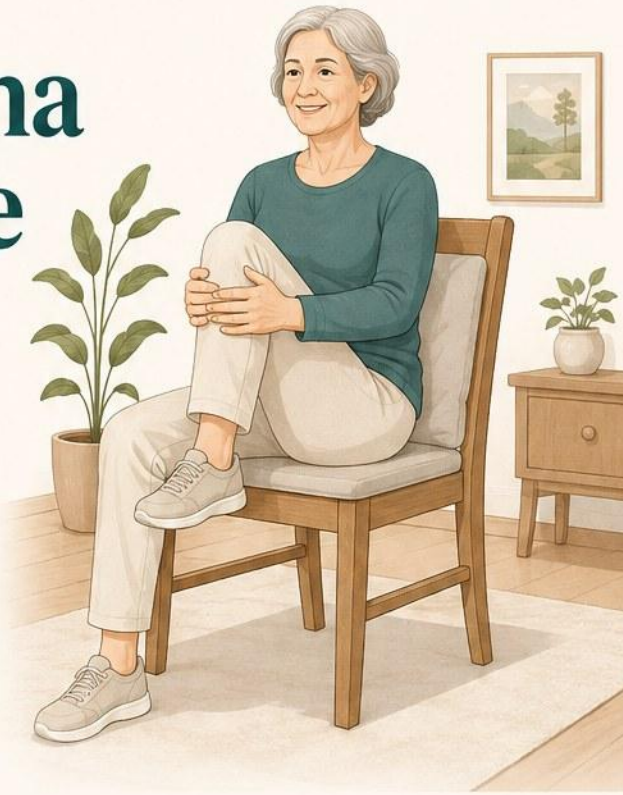
Consejo del terapeuta: Mantén la espalda larga y crece hacia arriba mientras giras.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Subir la pierna con ayuda de las manos



Objetivo

Movilizar la cadera y la rodilla de forma asistida cuando las piernas tienen poca fuerza.

Indicaciones

- Toma el muslo con ambas manos por debajo.
- Acompaña la pierna sin tirones bruscos.
- Alterna una pierna y luego la otra.

Precauciones

- No levantes si tienes dolor agudo en la cadera.
- Evita el ejercicio tras una cirugía reciente de cadera sin autorización.
- Mantén la espalda apoyada para no forzar la zona lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.

2 Coloca las manos entrelazadas debajo de un muslo.

3 Ayuda a subir la rodilla hacia el pecho suavemente.

4 Baja la pierna despacio acompañándola con las manos.

5 Repite con la otra pierna alternando el movimiento.

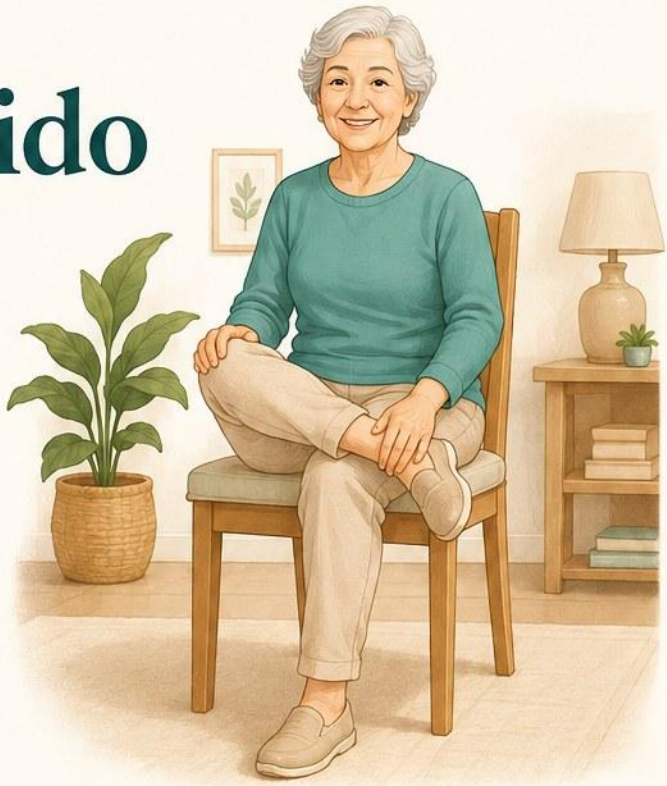
Consejo del terapeuta: Deja que las manos hagan el trabajo si la pierna casi no responde.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Cruce asistido de tobillos



Objetivo

Activar la movilidad de las piernas cruzando los tobillos con ayuda de las manos si es necesario.

Indicaciones

- Cruza un tobillo sobre el otro con suavidad.
- Usa las manos para acompañar si la pierna no sube sola.
- Alterna cuál pierna queda arriba.

Precauciones

- No cruces las piernas si tienes indicación médica de no hacerlo.
- Evita el movimiento ante hinchazón importante en las piernas.
- Detente si aparece hormigueo persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Levanta un pie y crúzalo sobre el tobillo contrario.
3. Ayúdate con la mano si la pierna necesita apoyo.
4. Sostén el cruce unos segundos manteniendo la calma.
5. Baja el pie y repite cruzando la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Cambia de pierna cada pocos minutos para no cansar una sola.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Autoabrazo en la silla



Objetivo

Estirar suavemente la espalda alta y los hombros rodeando el propio cuerpo con los brazos.

Indicaciones

- Cruza los brazos llevando cada mano al hombro opuesto.
- Redondea apenas la espalda para sentir el estiramiento.
- Respira lento mientras te abrazas.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor en los hombros.
- Mantén el cuello relajado, sin encogerlo.
- Detente si sientes mareo al redondear la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los pies apoyados.
2. Cruza los brazos delante del pecho.
3. Lleva cada mano hacia el hombro contrario.
4. Redondea apenas la espalda alta y respira profundo.
5. Afloja los brazos y repite el abrazo suave.

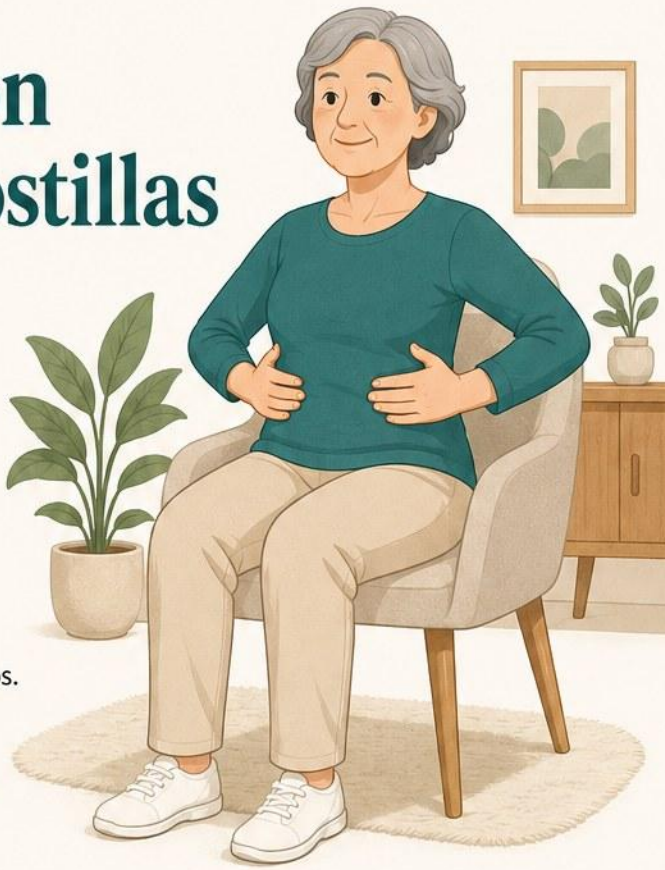
Consejo del terapeuta: Siente cómo se abren los omóplatos al abrazarte con c

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Respiración con manos en las costillas



Objetivo

Mejorar la conciencia respiratoria sintiendo la expansión de las costillas con las manos.

Indicaciones

- Apoya las manos a los costados de las costillas.
- Inhala llevando el aire hacia los lados.
- Exhala lento sintiendo cómo baja el pecho.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas si te marean.
- Detente si sientes falta de aire.
- Mantén los hombros bajos y sueltos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y cómoda.
2. Coloca cada mano sobre las costillas del mismo lado.
3. Inhala por la nariz sintiendo que las costillas se abren.
4. Exhala despacio por la boca notando cómo se cierran.
5. Repite varias respiraciones lentas y parejas.

Consejo del terapeuta: Imagina que tus costillas son un abanico que se abre y se cierra.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Deslizar el pie con una toalla



Objetivo

Movilizar rodilla y cadera deslizando el pie sobre una toalla para reducir el rozamiento.

Indicaciones

- Coloca el pie sobre una toalla en el piso.
- Desliza sin levantar el pie del suelo.
- Trabaja una pierna a la vez.

Precauciones

- Asegúrate de tener apoyo estable en la silla.
- No deslices más allá de un rango cómodo.
- Detente si aparece dolor en la rodilla.

Materiales

- Toalla pequeña
- Piso liso

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y una toalla bajo un pie.
2. Empuja el pie hacia adelante estirando la rodilla.
3. Desliza la toalla sin despegar el pie del piso.
4. Regresa el pie hacia la silla flexionando la rodilla.
5. Repite varias veces y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un piso liso hace el deslizamiento más suave y sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Bombeo de tobillo en silla de ruedas



Objetivo

Favorecer la circulación de las piernas moviendo los tobillos hacia arriba y abajo.

Indicaciones

- Apoya el talón y mueve solo el tobillo.
- Alterna llevar la punta arriba y luego abajo.
- Hazlo de forma pareja con ambos pies.

Precauciones

- Detente si sientes calambres en la pantorilla.
- No fuerces si hay dolor articular en el tobillo.
- Mantén las pienas relajadas durante el movimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el reposapiés o el suelo.
2. Lleva las puntas de los pies hacia arriba.
3. Baja las puntas apuntando hacia el piso.
4. Repite el vaivén de forma lenta y continua.
5. Descansa un momento y realiza otra serie.

Consejo del terapeuta:

Este movimiento ayuda mucho a las piernas cuando pasas mucho tiempo sentado.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Cuello hacia el hombro con apoyo



Objetivo

Estirar suavemente los laterales del cuello inclinando la cabeza hacia cada hombro.

Indicaciones

- Inclina la cabeza despacio hacia un lado.
- Deja el hombro contrario relajado y bajo.
- Respira mientras sostienes el estiramiento..

Precauciones

- No lleves la oreja al hombro con tirones.
- Evita girar la cabeza al mismo tiempo.
- Detente ante cualquier mareo o dolor agudo..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza llevando la oreja hacia un hombro.
3. Siente el estiramiento suave en el lado del cuello.
4. Sostén unos segundos respirando lento.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Puedes bajar apenas el hombro opuesto para un poco más de estiramiento.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Rueda de hombros asistida



Objetivo

Liberar tensión en los hombros describiendo círculos amplios y lentos.

Indicaciones

- Dibuja círculos con los hombros sin usar los brazos.
- Hazlo primero hacia atrás y luego hacia adelante.
- Mantén el movimiento amplio pero suave.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor en la articulación del hombro.
- Evita encoger el cuello durante el giro.
- Detente si el movimiento genera molestia.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados a los lados.
2. Sube los hombros hacia las orejas.
3. Llévalos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Baja los hombros y cierra el círculo hacia adelante.
5. Repite varias vueltas y luego invierte la dirección.

Consejo del terapeuta: Imagina que dibujas círculos grandes y perezosos con la punta de los hombros.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Pelota entre las palmas



Objetivo

Fortalecer manos, muñecas y pecho apretando una pelota blanda entre las palmas.

Indicaciones

- Sostén la pelota a la altura del pecho.
- Presiona de forma pareja con ambas manos.
- Mantén los codos separados hacia los lados.

Precauciones

- No aprietes al máximo si tienes dolor articular.
- Evita contener la respiración al presionar.
- Detente si sientes tensión en el cuello.

Materiales

- Pelota blanda o almohadón pequeño.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y toma la pelota entre las palmas.
2. Lleva las manos frente al pecho con los codos abiertos.
3. Aprieta la pelota juntando las palmas.
4. Sostén la presión mientras cuentas hasta cinco.
5. Afloja despacio y repite varias veces.

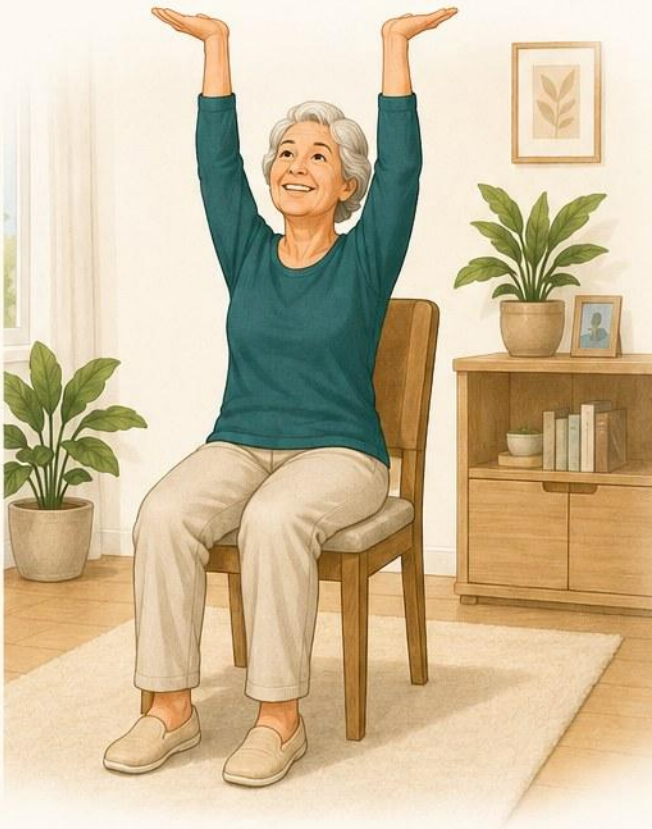
Consejo del terapeuta:
Un almohadón chico funciona igual de bien si no tienes pelota.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Bandeja imaginaria hacia arriba



Objetivo

Movilizar hombros y codos empujando las manos hacia el techo como si sostuvieras una bandeja.

Indicaciones

- Lleva las manos hacia arriba con las palmas planas.
- Sube solo hasta donde el hombro te lo permita.
- Baja los brazos con control.

Precauciones

- No subas los brazos si hay dolor de hombro.
- Evita arquear la espalda al elevar las manos.
- Detente si aparece mareo al mirar hacia arriba.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos frente al pecho, palmas arriba.
2. Imagina que sostienes una bandeja liviana.
3. Empuja las manos hacia el techo estirando los brazos.
4. Sostén un momento arriba manteniendo las palmas planas.
5. Baja las manos despacio de vuelta al pecho.

Consejo del terapeuta: Mantén las palmas horizontales como si la bandeja no debiera volcarse.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Inclinación del tronco sobre los apoyabrazos



Objetivo

Estirar la espalda baja inclinando el tronco hacia un lado con apoyo seguro.

Indicaciones

- Apóyate en el apoyabrazos del lado hacia el que inclinas.
- Estira el brazo contrario hacia arriba o al costado.
- Regresa al centro antes de cambiar de lado.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas el equilibrio.
- Evita el ejercicio si sientes mareo al ladearte.
- Detente ante dolor en la columna.

Materiales

Silla con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con ambos apoyabrazos al alcance.
2. Apoya un antebrazo sobre el apoyabrazos de ese lado.
3. Inclina el tronco lentamente hacia ese apoyo.
4. Siente el estiramiento en el costado contrario.
5. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Alarga el costado que se estira como si quisieras crecer por ese lado.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Alcance al aro sobre la cabeza



Objetivo

Mejorar el rango de los hombros alcanzando hacia arriba un punto imaginario.

Indicaciones

- Alterna una mano y luego la otra hacia arriba.
- Estira solo hasta donde sea cómodo.
- Acompaña con una respiración lenta.

Precauciones

- No fuerces el hombro más allá del rango sin dolor.
- Evita arquear demasiado la espalda.
- Detente si sientes molestia en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los brazos a los lados.

2 Imagina un aro colgando sobre tu cabeza.

3 Estira una mano hacia arriba como para tocarlo.

4 Baja el brazo con control hasta el costado.

5 Repite alternando con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Estírate un poquito más cada día sin llegar nunca al dolor.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Dedos que abren sobre la mesa



Objetivo

Mejorar la movilidad y separación de los dedos apoyando la mano sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la mano plana sobre la mesa.
- Separa y junta los dedos con suavidad.
- Trabaja una mano a la vez.

Precauciones

- No estires con fuerza si hay dolor en las articulaciones.
- Detente si aparece rigidez con dolor.
- Mantén la muñeca apoyada y relajada.

Materiales

- Mesa o bandeja firme.

Paso a paso



1. Coloca la mano abierta y plana sobre la superficie.
2. Separa todos los dedos lo más que puedas sin forzar.
3. Mantén la separación unos segundos.
4. Junta los dedos volviéndolos al centro.
5. Repite y luego trabaja la otra mano.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio ayuda a mantener las manos ágiles para las tareas del día.

PLENI ACTIVA

BONO 2

RECUPERACIÓN Y POST-CAÍDA

+60 ejercicios de progresión segura para volver a moverse



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Bombeo de tobillos



Objetivo

Reactivar la circulación de las piernas y despertar la musculatura tras el reposo.

Indicaciones

- Realizar acostado boca arriba con las piernas estiradas y relajadas.
- Mover solo los tobillos, sin levantar las piernas del colchón.
- Mantener una respiración pausada durante todo el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones y aumentar de a poco según la tolerancia.
- Detener si aparece dolor agudo, calambre o mareo.
- Si hay hinchazón o dolor en la pantorrilla, consultar antes de continuar.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y los talones apoyados.
2. Lleva las puntas de los pies hacia usted, flexionando los tobillos.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo el estiramiento de la pantorrilla.
4. Estira luego las puntas alejándolas del cuerpo con suavidad.
5. Repite el movimiento completo 15 veces, lento y controlado.

Consejo del terapeuta: Imagina que pisa y suelta un pedal para lograr un movimiento parejo.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Presión de talones



Objetivo

Activar la musculatura posterior de las piernas y los glúteos con suavidad.

Indicaciones

- Empujar de forma pareja con ambos talones a la vez.
- Sostener la presión unos segundos antes de aflojar.
- Mantener la zona lumbar relajada sobre el colchón.

Precauciones

- Comenzar con una presión suave y aumentarla progresivamente.
- No contener la respiración durante el esfuerzo.
- Evitar arquear la espalda al empujar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y relajadas.
2. Presiona ambos talones firmemente contra el colchón.
3. Sienta cómo se tensan la parte de atrás del muslo y la pantorrilla.
4. Sostén la presión durante tres segundos respirando normal.
5. Afloje con calma y repite el ejercicio 10 veces.

Consejo del terapeuta: Piensa en clavar suavemente los talones sin levantar las rodillas.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Aprieto de rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos y estabilizar la pelvis.

Indicaciones

- Colocar una toalla enrollada entre ambas rodillas.
- Apretar de forma sostenida y controlada, sin golpes.
- Mantener los pies apoyados y las rodillas flexionadas.

Materiales

Una toalla enrollada.

Precauciones

- Iniciar con apretones suaves e ir sumando intensidad con los días.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la ingle.
- No aguantar la respiración mientras aprieta.

Paso a paso



1. Recostado, flexiona las rodillas apoyando bien las plantas de los pies.
2. Coloca la toalla enrollada entre ambas rodillas.
3. Apriete las rodillas contra la toalla de manera pareja.
4. Sostén la contracción tres segundos y respira con calma.
5. Suelte lentamente y repite el apretón 8 veces.

Consejo del terapeuta: Apriete pensando en juntar las rodillas sin mover la cadera.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Deslizar el talón



Objetivo

Recuperar el rango de flexión de rodilla y cadera de forma controlada.

Indicaciones

- Deslizar el talón sobre el colchón sin despegarlo.
- Acompañar el movimiento acercando la rodilla hacia el pecho.
- Regresar la pierna estirando de nuevo con suavidad.

Precauciones

- Avanzar solo hasta donde la rodilla se sienta cómoda.
- Ampliar el recorrido de a poco en cada sesión.
- Evitar el ejercicio si hay dolor punzante en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con ambas piernas estiradas.
2. Desliza un talón hacia los glúteos flexionando la rodilla.
3. Detén el movimiento donde sienta un estiramiento cómodo.
4. Desliza el talón de regreso hasta estirar la pierna.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Una media o una tela bajo el talón facilita el deslizamiento.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Tensar los muslos



Objetivo

Reactivar el cuádriceps para preparar las piernas antes de incorporarse.

Indicaciones

- Contraer el muslo empujando la parte de atrás de la rodilla hacia abajo.
- Mantener el pie relajado y la pierna estirada.
- Sostener la contracción unos segundos antes de aflojar.

Precauciones

- Comenzar con contracciones suaves y aumentar con la práctica.
- No bloquear la respiración durante la tensión.
- Suspender si aparece dolor en la rodilla o el muslo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado, mantén una pierna estirada sobre el colchón.
2. Empuja la parte de atrás de la rodilla hacia el colchón.
3. Sienta cómo se endurece el músculo del muslo.
4. Sostén la contracción durante cinco segundos.
5. Afloje y repite 10 veces, luego cambie de pierna.

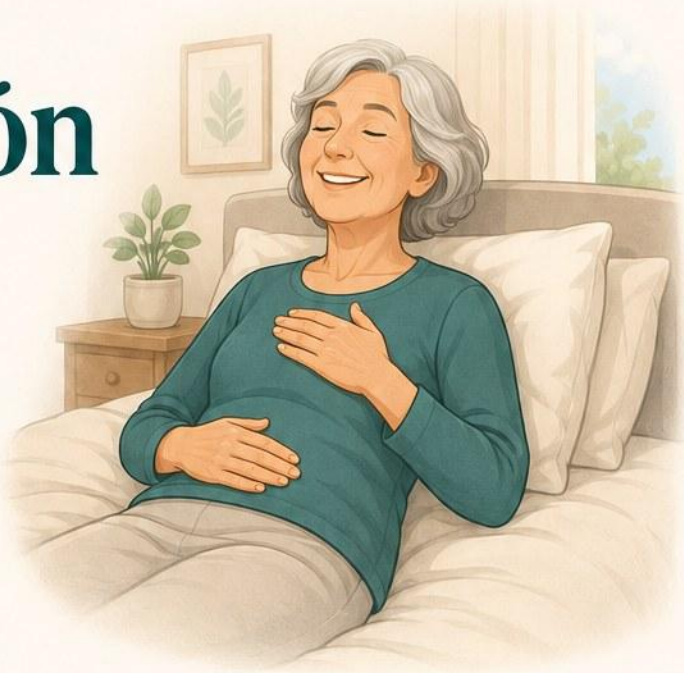
Consejo del terapeuta: Imagina que quiere aplastar una esponja colocada bajo la rodilla.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Respiración profunda



Objetivo

Oxigenar el cuerpo, calmar el sistema nervioso y mejorar la ventilación pulmonar.

Indicaciones

- Inhalar lento por la nariz llevando el aire al abdomen.
- Exhalar de forma pausada por la boca vaciando bien los pulmones.
- Apoyar una mano sobre el vientre para sentir el movimiento.

Precauciones

- Progresar aumentando la duración de la exhalación sin marearse.
- Detenerse si aparece mareo o sensación de falta de aire.
- Evitar inhalaciones forzadas o demasiado profundas al inicio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate cómodo con una mano apoyada sobre el abdomen.
2. Inhala despacio por la nariz sintiendo que el vientre se eleva.
3. Retenga el aire apenas un segundo con suavidad.
4. Exhala lentamente por la boca dejando bajar el abdomen.
5. Repite el ciclo completo 10 veces con calma.

Consejo del terapeuta: Cuenta hasta cuatro al inhalar y hasta seis al exhalar.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Cierra de glúteos



Objetivo

Activar los glúteos para estabilizar la cadera y proteger la zona lumbar.

Indicaciones

- Apretar ambos glúteos a la vez de forma pareja.
- Mantener las piernas y la espalda relajadas.
- Soltar con calma sin movimientos bruscos.

Precauciones

- Comenzar con apretones suaves y aumentar gradualmente.
- No arquear la zona baja de la espalda al contraer.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, relaja las piernas y la espalda.
2. Aprieta ambos glúteos juntándolos con firmeza.
3. Sostén la contracción durante tres segundos.
4. Suelta lentamente sintiendo que la zona se relaja.
5. Repite el ejercicio 10 veces con respiración pareja.

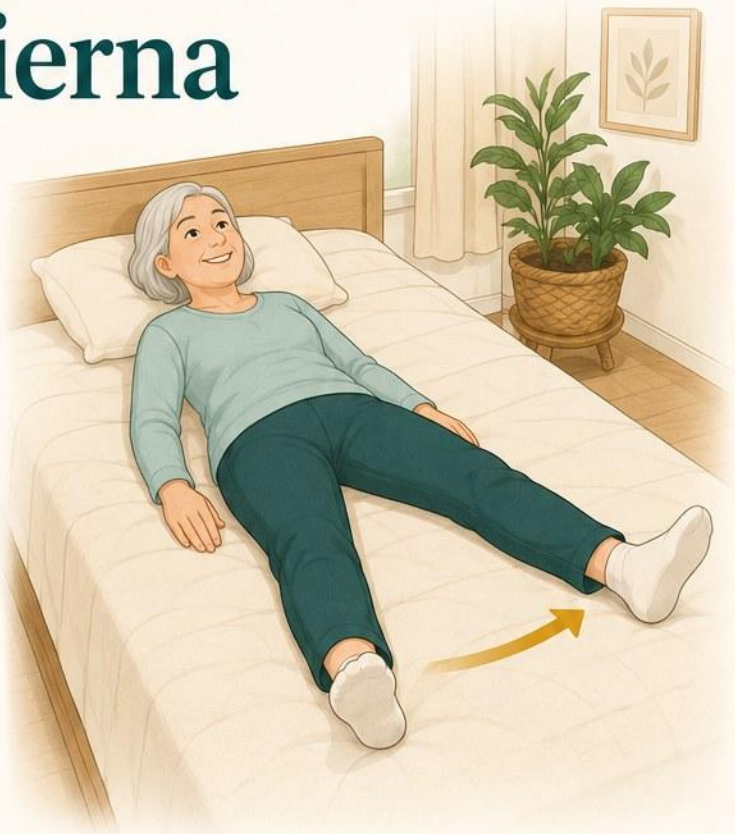
Consejo del terapeuta: Contrae como si quisiera sostener una hoja entre los glúteos.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Abrir la pierna



Objetivo

Movilizar la cadera y activar los músculos que abren la pierna.

Indicaciones

- Deslizar la pierna hacia afuera manteniendo el talón apoyado.
- Conservar la punta del pie mirando hacia el techo.
- Regresar la pierna de forma lenta y controlada.

Precauciones

- Abrir solo hasta donde el movimiento sea cómodo.
- Ampliar el rango de a poco en cada sesión.
- Evitar rotar la cadera o girar el tronco al abrir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y juntas.
2. Desliza una pierna hacia afuera sin despegar el talón.
3. Llegue hasta un punto cómodo manteniendo la pierna recta.
4. Regrese la pierna deslizándola de vuelta al centro.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la pelvis quieta para que trabaje solo la cadera.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Levantar los brazos



Objetivo

Movilizar los hombros y activar la circulación en la parte superior del cuerpo.

Indicaciones

- Subir ambos brazos rectos hacia el techo de forma pareja.
- Bajar controlando el descenso sin dejarlos caer.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

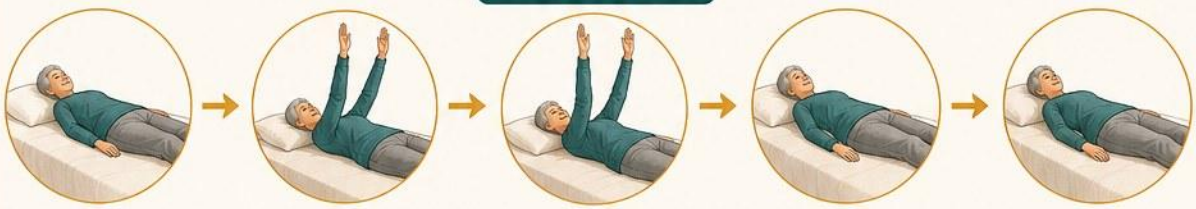
Precauciones

- Elevar solo hasta donde el hombro se sienta cómodo.
- Aumentar el recorrido de manera gradual.
- Detener si aparece dolor en hombro, cuello o brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, apoya los brazos a los costados.
2. Sube ambos brazos estirados apuntando al techo.
3. Sostén un instante sintiendo el movimiento del hombro.
4. Baja los brazos con control hasta los costados.
5. Repite el ejercicio 10 veces con respiración pausada.

Consejo del terapeuta: Acompañe la subida con una inhalación y la bajada con la exhalación.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Flexión de dedos



Objetivo

Estimular la circulación de los pies mediante el movimiento de los dedos.

Indicaciones

- Doblar y estirar los dedos de ambos pies de forma rítmica.
- Mantener los tobillos quietos para aislar los dedos.
- Realizar el movimiento en un rango cómodo y completo.

Precauciones

- Comenzar despacio y aumentar el ritmo de manera progresiva.
- Evitar forzar si aparecen calambres en la planta del pie.
- Suspender ante dolor articular en los dedos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate o siéntate con las piernas apoyadas y relajadas.
2. Doble los dedos de los pies como si quisiera agarrar algo.
3. Sostén la flexión un segundo con suavidad.
4. Estira los dedos abriéndolos por completo.
5. Repite el ciclo 15 veces con ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Imagina que junta y suelta una tela con los dedos de los pies.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Bomba de pantorrilla



Objetivo

Favorecer el retorno venoso activando la musculatura de la pantorrilla.

Indicaciones

- Flexionar y estirar los pies llevando las puntas arriba y abajo.
- Realizar el movimiento de forma amplia y rítmica.
- Mantener las piernas relajadas durante el ejercicio.

Precauciones

- Aumentar las repeticiones de a poco según la tolerancia.
- Detener ante dolor o hinchazón marcada en la pantorrilla.
- Consultar si hay antecedentes de trombosis antes de intensificar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado con las piernas estiradas, relaja los tobillos.
2. Lleva las puntas de los pies hacia usted flexionando los tobillos.
3. Sienta cómo se estira la pantorrilla al flexionar.
4. Estira luego las puntas alejándolas del cuerpo.
5. Repite el bombeo completo 15 veces sin pausa larga.

Consejo del terapeuta:
Un ritmo parejo trabaja como una bomba que impulsa la sangre.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Elevar la pierna



Objetivo

Activar el cuádriceps y mejorar la circulación al elevar la pierna estirada.

Indicaciones

- Levantar la pierna estirada solo unos centímetros del colchón.
- Mantener la rodilla firme durante la elevación.
- Bajar controlando el descenso con suavidad.

Precauciones

- Elevar poca altura al inicio e ir aumentando gradualmente.
- No arquear la espalda al levantar la pierna.
- Detener si aparece molestia lumbar o en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con una pierna flexionada y la otra estirada.
2. Tense el muslo de la pierna estirada manteniendo la rodilla firme.
3. Levante la pierna estirada unos centímetros del colchón.
4. Sostén la posición dos segundos respirando normal.
5. Baja con control y repite 8 veces, luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: La pierna flexionada apoyada protege la zona baja de la espalda.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Pedaleo suave



Objetivo

Movilizar caderas y rodillas mientras se estimula la circulación de las piernas.

Indicaciones

- Simular el pedaleo de una bicicleta con movimientos lentos.
- Alternar las piernas de manera coordinada y suave.
- Mantener la respiración pausada durante el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con recorridos cortos y aumentar la amplitud de a poco.
- Evitar levantar demasiado las piernas si molesta la espalda.
- Detener ante mareo, cansancio o dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, eleve ambas piernas con las rodillas flexionadas.
2. Lleva una rodilla hacia el pecho mientras estira la otra pierna.
3. Alterna el movimiento como si pedaleara despacio.
4. Mantén el ritmo lento y controlado sin balancearse.
5. Continúa el pedaleo durante 20 segundos y descanse.

Consejo del terapeuta: Si cansa mantener las piernas en el aire, apoya una y trabaje de a una.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Abrir y cerrar manos



Objetivo

Estimular la circulación de brazos y manos y mantener la movilidad de los dedos.

Indicaciones

- Abrir las manos estirando bien todos los dedos.
- Cerrar formando un puño suave sin apretar en exceso.
- Realizar el movimiento con ambas manos a la vez.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Comenzar con firmeza moderada y aumentar de a poco.
- Evitar apretar fuerte si hay dolor articular en los dedos.
- Suspender ante entumecimiento u hormigueo persistente.

Paso a paso



1. Ubique los brazos cómodos, apoyados o extendidos al frente.
2. Abre ambas manos estirando los dedos por completo.
3. Cierra las manos formando un puño suave.
4. Sostén el puño un segundo y vuelva a abrir.
5. Repite el movimiento 15 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Una pelota blanda liviana puede sumar un estímulo agradable.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Marcha acostada



Objetivo

Activar caderas y piernas simulando la marcha desde una posición segura.

Indicaciones

- Levantar las rodillas alternadamente como si marchara.
- Mantener los movimientos lentos y controlados.
- Apoyar bien la espalda sobre el colchón.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir aumentando gradualmente.
- No despegar la zona lumbar del colchón al levantar la pierna.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados.
2. **Levante una** rodilla acercándola levemente hacia el pecho.
3. Baja esa pierna apoyando el pie con suavidad.
4. Levante la otra rodilla repitiendo el movimiento alternado.
5. Realiza 10 elevaciones por lado a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo lento como si caminara en cámara lenta.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Rotar muñecas



Objetivo

Mantener la movilidad de las muñecas y activar la circulación de las manos.

Indicaciones

- Girar ambas muñecas dibujando círculos amplios.
- Alternar el sentido del giro para movilizar toda la articulación.
- Mantener los antebrazos apoyados o relajados..

Precauciones

- Realizar círculos cómodos sin forzar el rango.
- Aumentar la amplitud del giro de manera gradual.
- Detener ante dolor o chasquidos molestos en la muñeca..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos y deje las manos libres al frente.
2. Gira ambas muñecas hacia un lado dibujando círculos.
3. Completa cinco giros lentos en ese sentido.
4. Invierte el giro y realiza cinco círculos hacia el otro lado.
5. Descansa un momento y repite si lo desea.

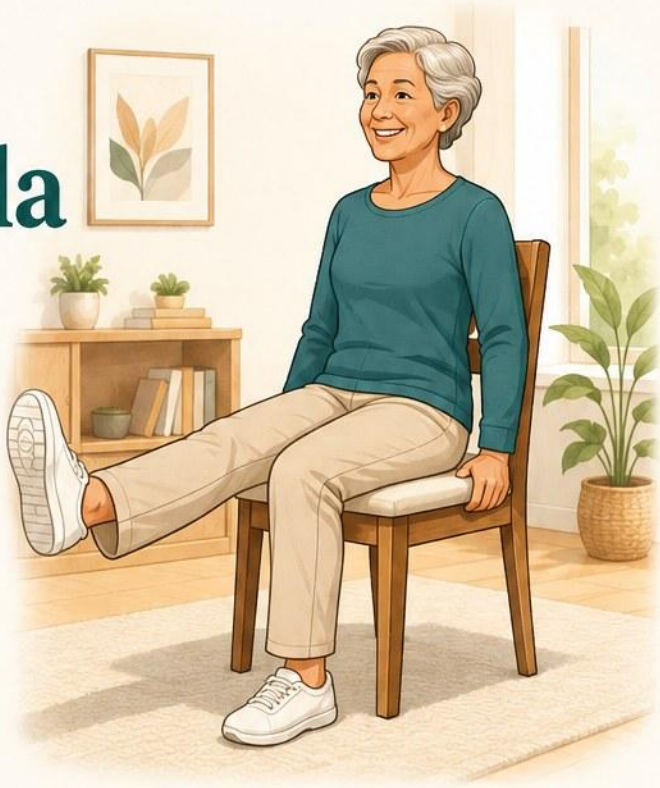
Consejo del terapeuta: Cierra suavemente los puños para dibujar círculos más definidos.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Estirar rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps y mejorar la circulación al extender la rodilla sentado.

Indicaciones

- Estirar la rodilla levantando el pie desde la posición sentada.
- Mantener el muslo apoyado en la silla o el borde de la cama.
- Bajar el pie controlando el descenso.

Precauciones

- Extender sin bloquear la rodilla de forma brusca.
- Aumentar el tiempo de sostén de manera progresiva.
- Detener ante dolor en la rodilla o la rótula.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate firme con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una rodilla levantando el pie hacia el frente.
3. Sostén la pierna estirada durante dos segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo de nuevo.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén la espalda apoyada para concentrarse en el muslo.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Subir talones



Objetivo

Activar las pantorrillas y estimular el bombeo venoso desde la posición sentada.

Indicaciones

- Levantar ambos talones manteniendo las puntas apoyadas.
- Realizar el movimiento de forma pareja y controlada.
- Bajar los talones con suavidad hasta el suelo..

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones e ir sumando gradualmente.
- Evitar impulsos bruscos al subir los talones.
- Detener ante calambres o molestia en la pantorrilla..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



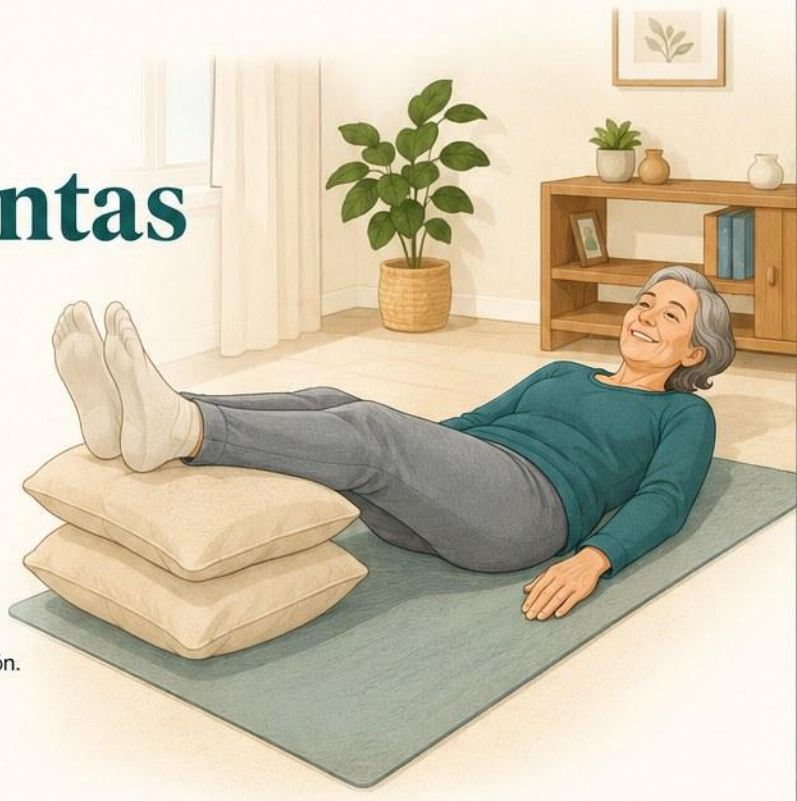
1. Siéntate con los pies apoyados por completo en el suelo.
2. Levante ambos talones elevándose sobre las puntas.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo la pantorrilla.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Apoya las manos en los muslos para mantener la e

PLENI ACTIVA

Nivel: Principiante

Elevar piernas juntas



Objetivo

Favorecer el drenaje venoso manteniendo las piernas elevadas en reposo activo.

Indicaciones

- Elevar ambas piernas apoyándolas sobre una almohada firme.
- Mantener las piernas cómodas y ligeramente por encima del corazón.
- Combinar la posición con respiraciones lentas.

Precauciones

- Aumentar el tiempo de forma gradual según la comodidad.
- Evitar que la almohada presiona detrás de las rodillas.
- Suspender si aparece hormigueo o entumecimiento en las piernas.

Materiales

Una o dos almohadas firmes.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba en una superficie cómoda.
2. Coloca una o dos almohadas bajo las pantorrillas.
3. Acomode las piernas para que queden algo más altas que el corazón.
4. Relaja el cuerpo y respira de forma lenta y pausada.
5. Mantén la posición durante 60 segundos y baja las piernas con calma.

Consejo del terapeuta: Apoya las pantorrillas y no los talones para repartir el peso.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Marcha sentada



Objetivo

Activar caderas y piernas simulando la marcha con total seguridad en la silla.

Indicaciones

- Levantar las rodillas alternadamente sentado bien erguido.
- Sujetar los costados de la silla si necesita más estabilidad.
- Mantener un ritmo lento y controlado.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia atrás al levantar la pierna.
- Detener ante molestia en la cadera o mareo.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate firme con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
2. Levante una rodilla despegando el pie del piso.
3. Baja esa pierna apoyando el pie con suavidad.
4. Levante la otra rodilla alternando el movimiento.
5. Realiza 10 elevaciones por lado a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Balancee apenas los brazos para acompañar la marcha con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Estirar la rodilla



Objetivo

Recuperar la extensión de la rodilla y fortalecer el muslo de forma segura.

Indicaciones

- Estirar una pierna al frente hasta donde sea cómodo.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Bajar la pierna controlando el movimiento.

Precauciones

- No forzar la extensión completa si genera molestia.
- Aumentar el rango de manera gradual sesión a sesión.
- Detener ante dolor en la rodilla.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una pierna llevándola al frente hasta donde pueda.
3. Sostén la pierna estirada durante dos segundos.
4. Baja la pierna lentamente hasta apoyar el pie.
5. Realiza 10 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el pie flexionado para sentir mejor el trabajo del muslo.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Rodar los hombros



Objetivo

Aliviar la tensión de la parte alta de la espalda y movilizar los hombros.

Indicaciones

- Girar ambos hombros hacia atrás con movimientos amplios.
- Mantener los brazos relajados a los costados.
- Realizar el movimiento de forma lenta y fluida.

Precauciones

- Comenzar con giros pequeños y ampliarlos de a poco.
- Evitar encoger el cuello al subir los hombros.
- Detener ante dolor o chasquidos molestos en el hombro.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Sube ambos hombros llevándolos hacia las orejas.
3. Gírelos hacia atrás dibujando un círculo amplio.
4. Baja los hombros completando el movimiento hacia adelante.
5. Repite el giro 10 veces de manera pausada.

Consejo del terapeuta: Acompañe cada rotación con una respiración lenta y profunda.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Girar el tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna y la rotación del tronco de forma controlada.

Indicaciones

- Girar el torso mirando hacia cada lado con suavidad.
- Mantener la cadera firme y los pies apoyados.
- Acompañar el giro con la mirada sin forzar el cuello.

Precauciones

- Girar solo hasta donde el movimiento sea cómodo.
- Ampliar el rango de rotación de forma gradual.
- Detener ante dolor en la espalda o el cuello.

Materiales



Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados y las manos sobre los muslos.
2. Gira el torso lentamente mirando hacia un lado.
3. Sostén el giro un segundo respirando con calma.
4. Regrese al centro de manera controlada.
5. Gira hacia el otro lado y realiza 8 repeticiones por lado.

Consejo del terapeuta: Imagina que su columna se alarga hacia arriba mientras gira.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Tocar las rodillas



Objetivo

Coordinar brazos y tronco mientras se activa la musculatura abdominal suave.

Indicaciones

- Llevar las manos hacia las rodillas inclinándose apenas al frente.
- Regresar a la posición erguida con control.
- Mantener la espalda larga durante el movimiento.

Precauciones

- Inclinarse poco al inicio e ir aumentando el rango con cuidado.
- Evitar redondear bruscamente la espalda al bajar.
- Detener ante mareo al incorporarse o molestia lumbar.

Materiales

- Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva ambas manos hacia las rodillas inclinándose apenas.
3. Toca las rodillas manteniendo la espalda larga.
4. Regrese a la posición erguida con control.
5. Repite el movimiento 10 veces de forma pausada.

Consejo del terapeuta:
Sube siempre despacio para evitar sensación de mareo.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Abrir los brazos



Objetivo

Abrir el pecho y movilizar los hombros mejorando la postura sentada.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
- Juntar las manos al frente cerrando el movimiento.
- Mantener los hombros bajos y relajados.

Precauciones

- Abrir solo hasta donde el hombro se sienta cómodo.
- Aumentar la amplitud de forma gradual.
- Detener ante dolor en hombros o parte alta de la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente a la altura del pecho.
2. Abre los brazos hacia los lados llevándolos hacia atrás.
3. Sienta cómo se abre el pecho al separar las manos.
4. Regrese los brazos al frente juntando las manos.
5. Repite el movimiento 10 veces con calma.

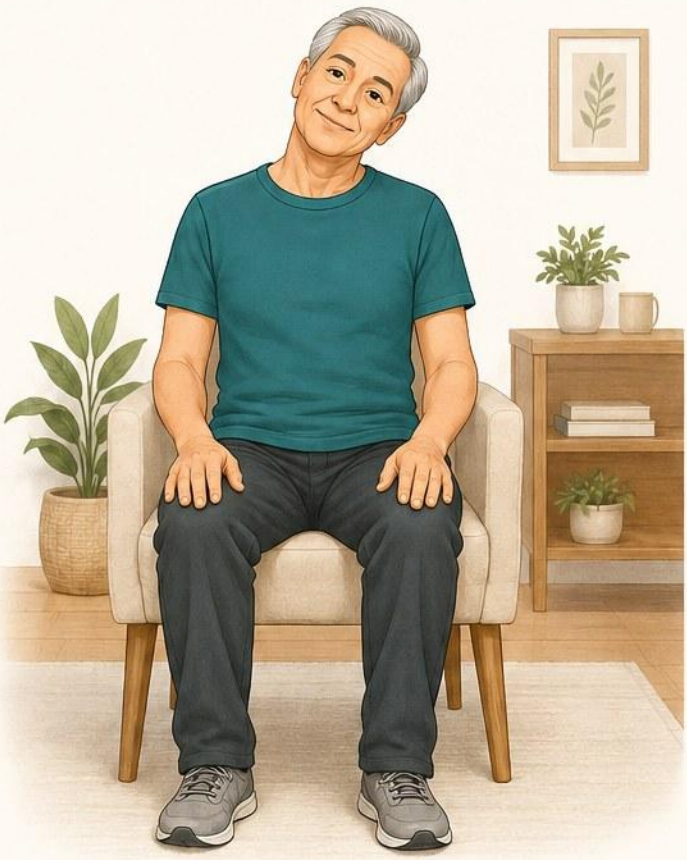
Consejo del terapeuta: Al abrir los brazos inhala y al juntarlos exhala suavemente.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Inclinar el cuello



Objetivo

Aliviar la tensión cervical y mejorar la movilidad suave del cuello.

Indicaciones

- Inclinar la cabeza hacia cada hombro con delicadeza.
- Mantener los hombros bajos y relajados.
- Realizar el movimiento lento sin rebotes.

Precauciones

- Inclinar poco al inicio y aumentar el rango con mucho cuidado.
- No realizar giros bruscos ni movimientos circulares completos.
- Detener ante mareo, hormigueo o dolor que baje al brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados y la mirada al frente.
2. Incline la cabeza acercando una oreja hacia el hombro.
3. Sostén el estiramiento suave durante dos segundos.
4. Regrese la cabeza al centro con control.
5. Incline hacia el otro lado y repite 6 veces por lado.

Consejo del terapeuta: Deje que el peso de la cabeza haga el estiramiento, sin empujar.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Levantar los talones



Objetivo

Activar las pantorrillas y estimular la circulación desde la posición sentada.

Indicaciones

- Subir y bajar los talones manteniendo las puntas apoyadas.
- Realizar el movimiento de forma pareja con ambos pies.
- Mantener la espalda erguida durante el ejercicio.

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones e ir aumentando gradualmente.
- Evitar movimientos bruscos al subir los talones.
- Detener ante calambres en la pantorrilla.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados por completo.
2. Levante ambos talones elevándose sobre las puntas.
3. Sostén la posición un segundo con firmeza.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces a ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Apoya las manos en los muslos para sumar estabilidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Elevar las puntas



Objetivo

Activar la musculatura anterior de la pierna que levanta el pie al caminar.

Indicaciones

- Levantar las puntas de los pies manteniendo los talones apoyados.
- Realizar el movimiento controlado con ambos pies.
- Mantener la espalda erguida y los pies alineados.

Precauciones

- Comenzar despacio e ir aumentando las repeticiones de a poco.
- Evitar impulsos bruscos al levantar las puntas.
- Detener ante molestia en la parte delantera de la pierna.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los talones apoyados en el suelo.
2. Levante las puntas de ambos pies hacia arriba.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo la espinilla.
4. Baja las puntas lentamente hasta apoyar el pie.
5. Repite el movimiento 12 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta:
Este gesto entrena el músculo que evita tropezar al caminar.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Subir los brazos



Objetivo

Movilizar los hombros en todo su rango y mejorar la postura de la espalda.

Indicaciones

- Elevar los brazos por encima de la cabeza hasta donde sea cómodo.
- Bajar controlando el descenso sin dejarlos caer.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

Precauciones

- Elevar solo hasta donde el hombro no genere molestia.
- Aumentar la altura de forma gradual.
- Detener ante dolor en hombros o cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los costados.
2. Eleve ambos brazos al frente y luego hacia arriba.
3. Sube hasta una altura cómoda por encima de la cabeza.
4. Baja los brazos con control hasta los costados.
5. Repite el movimiento 10 veces de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Inhala al subir los brazos y exhala al bajarlos con calma.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Pararse con apoyo



Objetivo

Recuperar la transición de sentado a de pie con seguridad y control.

Indicaciones

- Sujetar firme el respaldo de una silla estable antes de levantarse.
- Llevar el peso hacia adelante impulsándose con las piernas.
- Ponerse de pie de manera lenta y controlada.

Precauciones

- Asegurar que el mueble de apoyo esté firme y no se desplace.
- Incorporarse despacio para evitar mareos por el cambio de posición.
- Detener si aparece inestabilidad marcada o vértigo.

Materiales



Una silla firme y un apoyo estable delante.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la silla con los pies bien apoyados.
2. Sujeta con ambas manos un apoyo firme frente a usted.
3. Incline el tronco levemente hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para ponerse de pie con control.
5. Estabilícese un momento y siéntate despacio; repite 6 veces.

Consejo del terapeuta:
Alinee las rodillas sobre los pies para levantarse con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Subir la rodilla



Objetivo

Fortalecer la flexión de cadera necesaria para caminar y subir escalones.

Indicaciones

- Levantar una rodilla hacia adelante sujetando el apoyo.
- Bajar el pie con control hasta el suelo.
- Mantener el tronco erguido durante el movimiento.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir subiendo gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia atrás para compensar.
- Detener ante molestia en la cadera o pérdida de equilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Levante una rodilla llevándola hacia adelante y arriba.
3. Sostén la posición un segundo con equilibrio.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo en el suelo.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén la vista al frente para conservar mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Talón y punta



Objetivo

Fortalecer pantorrillas y espinillas mejorando el impulso al caminar.

Indicaciones

- Subir sobre las puntas y luego sobre los talones de forma alternada.
- Sujetar un apoyo firme durante todo el ejercicio.
- Realizar los movimientos lentos y controlados..

Precauciones

- Comenzar con poca elevación e ir aumentando de a poco.
- Evitar balancearse hacia adelante o atrás bruscamente.
- Detener ante calambres o pérdida de estabilidad..

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a usted.
2. Elévese sobre las puntas de los pies levantando los talones.
3. Baja los talones y luego levante las puntas apoyando los talones.
4. Regrese a la posición inicial con los pies planos.
5. Repite el ciclo completo 10 veces con control.

Consejo del terapeuta: Realiza el cambio despacio para trabaja ambos grupos musculares.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Llevar el pie atrás



Objetivo

Activar glúteos y mejorar el equilibrio al desplazar el pie hacia atrás.

Indicaciones

- Llevar un pie hacia atrás sin arquear la espalda.
- Regresar el pie a la posición inicial con control.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.

Precauciones

- Llevar el pie poco atrás al inicio e ir aumentando de a poco.
- Evitar inclinar el tronco hacia adelante para compensar.
- Detener ante molestia lumbar o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a ti.
2. Lleva un pie hacia atrás manteniendo la rodilla algo estirada.
3. Sostén un instante sintiendo el trabajo del glúteo.
4. Regrese el pie a la posición inicial con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el cuerpo erguido y mueva solo la pierna hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Elevar talones de pie



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas para dar impulso y estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Subir sobre las puntas de los pies sujetando un apoyo.
- Bajar los talones con control hasta el suelo.
- Mantener el tronco erguido durante el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con poca elevación e ir aumentando gradualmente.
- Evitar impulsos bruscos al subir sobre las puntas.
- Detener ante calambres o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme con los pies al ancho de la cadera, sujeto.
2. Elévese sobre las puntas levantando ambos talones.
3. Sostén la posición un segundo con firmeza.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces con control.

Consejo del terapeuta: Sube y baja despacio para trabajar mejor la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Extender la rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps sosteniendo la pierna estirada unos segundos.

Indicaciones

- Estirar la pierna sentado y sostenerla un momento.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Bajar la pierna controlando el descenso.

Precauciones

- Aumentar el tiempo de sostén de forma gradual.
- Evitar bloquear la rodilla de manera brusca.
- Detener ante dolor en la rodilla.



Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una pierna llevándola al frente.
3. Sostén la pierna estirada durante tres segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo.
5. Realiza 10 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el pie flexionado para intensificar el trabajo del muslo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Flexión de bíceps



Objetivo

Fortalecer los brazos para tareas cotidianas como cargar y sostener objetos.

Indicaciones

- Doblar los codos subiendo una botella liviana hacia el hombro.
- Bajar el peso controlando el descenso.
- Mantener los codos pegados al cuerpo.

Precauciones

- Comenzar con un peso muy liviano e incrementar poco a poco.
- Evitar balancear el cuerpo para levantar el peso.
- Detener ante dolor en el codo o el hombro.

Materiales



Una botella pequeña con agua o un peso liviano.

Paso a paso



1. Siéntate o párate erguido sosteniendo una botella liviana en cada mano.
2. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
3. Doble los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
4. Baja las botellas lentamente estirando los brazos.
5. Repite el movimiento 10 veces por brazo.

Consejo del terapeuta: Ajuste el peso de la botella para completar las repeticiones sin esfuerzo excesivo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Abrir la pierna de pie



Objetivo

Fortalecer los músculos de la cadera que estabilizan al caminar.

Indicaciones

- Llevar la pierna hacia el costado manteniendo el tronco firme.
- Regresar la pierna al centro con control.
- Sujetar un apoyo estable durante el ejercicio.

Precauciones

- Abrir poco la pierna al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia el lado contrario.
- Detener ante molestia en la cadera o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Lleva una pierna hacia el costado manteniéndola estirada.
3. Sostén un instante sintiendo el trabajo del lateral de la cadera.
4. Regrese la pierna al centro con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén la punta del pie mirando al frente al abrir la pierna.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Empujar la pared



Objetivo

Fortalecer brazos, pecho y hombros con una flexión segura contra la pared.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la pared y doblar los codos acercando el pecho.
- Empujar la pared estirando los brazos para regresar.
- Mantener el cuerpo alineado como una tabla.

Precauciones

- Comenzar cerca de la pared e ir alejando los pies gradualmente.
- Evitar arquear la espalda durante el movimiento.
- Detener ante dolor en hombros, codos o muñecas.

Materiales

Una pared firme y despejada.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared con los brazos estirados y las manos apoyadas.
2. Doble los codos acercando el pecho hacia la pared.
3. Mantén el cuerpo recto sin arquear la espalda.
4. Empuja la pared estirando los brazos para regresar.
5. Repite el movimiento 10 veces con control.

Consejo del terapeuta:
Cuanto más lejos ubique los pies, mayor será el esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Elevar pierna atrás



Objetivo

Fortalecer los glúteos que estabilizan la cadera y mejoran la marcha.

Indicaciones

- Llevar la pierna hacia atrás sin arquear la espalda.
- Regresar la pierna al centro con control.
- Sujetar un apoyo estable durante el ejercicio.

Precauciones

- Llevar la pierna poco atrás al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia adelante para compensar.
- Detener ante molestia lumbar o pérdida de equilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a ti.
2. Lleva una pierna hacia atrás manteniéndola estirada.
3. Sostén un instante contrayendo el glúteo.
4. Regrese la pierna al centro con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y mueva solo la pierna hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Subir un escalón



Objetivo

Reentrenar el gesto de subir escalones fortaleciendo piernas y equilibrio.

Indicaciones

- Subir y bajar de un escalón bajo con apoyo firme.
- Apoyar bien todo el pie sobre el escalón.
- Realizar el movimiento lento y controlado.

Precauciones

- Usar un escalón bajo y estable, sujetando siempre un pasamanos.
- Verificar que el pie quede completamente apoyado antes de subir.
- Detener ante inestabilidad o dolor en las rodillas.



Materiales

Un escalón bajo y estable con pasamanos o apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a un escalón bajo sujetando un apoyo firme.
2. Sube un pie apoyándolo por completo sobre el escalón.
3. Sube el otro pie quedando de pie sobre el escalón.
4. Baja un pie y luego el otro regresando al suelo.
5. Realiza 8 repeticiones comenzando con cada pierna.

Consejo del terapeuta:
Sube mirando al frente y apoya siempre el pie completo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Puente de cadera



Objetivo

Fortalecer glúteos y zona lumbar para estabilizar la cadera y la marcha.

Indicaciones

- Levantar apenas la cadera acostado boca arriba.
- Apretar los glúteos al subir la cadera.
- Bajar controlando el descenso hasta el colchón.

Precauciones

- Elevar poco la cadera al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar arquear en exceso la zona baja de la espalda.
- Detener ante molestia lumbar o en las rodillas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados.
2. Apriete los glúteos preparando el movimiento.
3. Levante apenas la cadera despegándola del colchón.
4. Sostén la posición dos segundos respirando normal.
5. Baja la cadera con control y repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Sube solo hasta donde no sienta molestia en la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Intermedio

Pararse firme



Objetivo

Recuperar la confianza para mantenerse de pie estable y sin ayuda excesiva.

Indicaciones

- Mantenerse de pie quieto y estable con un apoyo cercano.
- Distribuir el peso de forma pareja entre ambos pies.
- Mantener la mirada al frente y el tronco erguido.

Precauciones

- Comenzar sujetando un apoyo y soltarlo de a poco según la seguridad.
- Reducir el tiempo si aparece cansancio o inestabilidad.
- Detener ante mareo o sensación de desequilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de la cadera junto a un apoyo.
2. Distribuya el peso de forma pareja entre ambos pies.
3. Mantén la mirada al frente y los hombros relajados.
4. Conserve la posición estable respirando con calma.
5. Sostén 30 segundos y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Apoya apenas los dedos en el mueble para ganar confianza gradual.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Peso en un pie



Objetivo

Mejorar el equilibrio entrenando el apoyo sobre una sola pierna.

Indicaciones

- Cargar el peso sobre una pierna aliviando la otra.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.
- Mantener el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Mantener el otro pie cerca del suelo por seguridad al inicio.
- Aumentar el tiempo de apoyo de forma gradual.
- Detener ante inestabilidad marcada o mareo.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme junto a un apoyo, con los pies al ancho de la cadera.
2. Traslade el peso hacia una pierna.
3. Aligere el otro pie sin levantarlo del todo al principio.
4. Mantén el equilibrio unos segundos sobre la pierna de apoyo.
5. Cambie de lado y realiza 10 repeticiones por pierna.

Consejo del terapeuta: Fije la vista en un punto quieto para sostener mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Caminar y girar



Objetivo

Entrenar los giros durante la marcha, un momento frecuente de desequilibrio.

Indicaciones

- Caminar unos pasos y girar despacio con apoyo cercano.
- Realizar el giro con pasos pequeños, sin pivotar bruscamente.
- Mantener la mirada al frente durante el desplazamiento.

Precauciones

- Girar de manera lenta usando varios pasos pequeños.
- Contar con un apoyo o acompañante cerca al inicio.
- Detener ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un espacio despejado y un apoyo cercano.

Paso a paso



1. Ubíquese en un espacio despejado con un apoyo cerca.
2. Camina unos pasos cortos hacia adelante.
3. Gira lentamente dando pasos pequeños para cambiar de dirección.
4. Estabilícese un momento tras completar el giro.
5. Camina de regreso y repite hasta sumar 10 pasos.

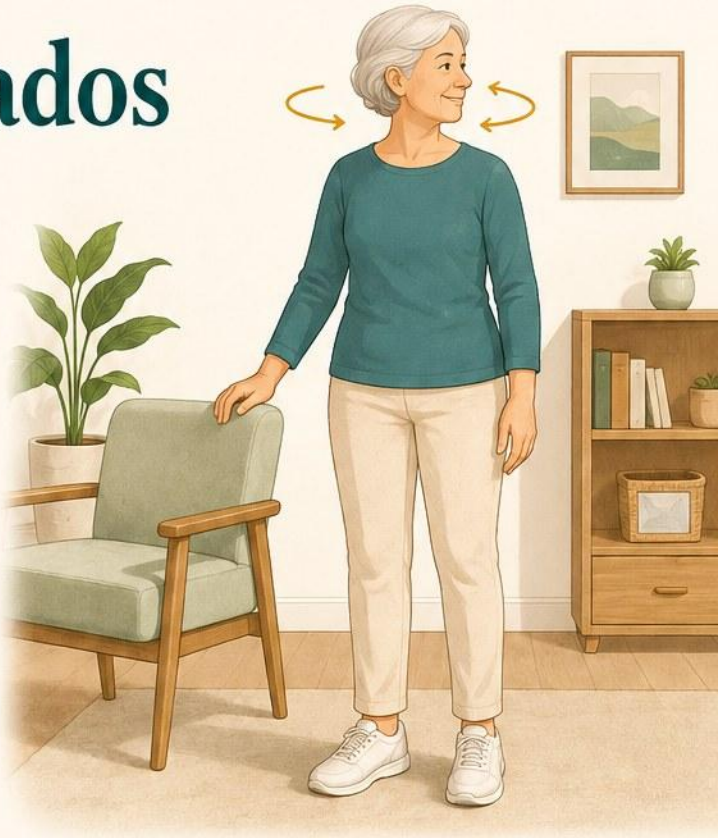
Consejo del terapeuta: Nunca gira sobre un solo pie; use pasos cortos para rotar.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Intermedio

Mirar a los lados



Objetivo

Entrenar el equilibrio al mover la cabeza, un desafío común al estar de pie.

Indicaciones

- Girar la cabeza despacio hacia cada lado estando de pie firme.
- Mantener los pies apoyados y el tronco estable.
- Sujetar un apoyo cercano por seguridad.

Precauciones

- Girar la cabeza lentamente para evitar mareos.
- Sujetar un apoyo firme durante todo el movimiento.
- Detener ante vértigo, mareo o inestabilidad.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme con los pies al ancho de la cadera, sujeto.
2. Gira la cabeza lentamente mirando hacia un lado.
3. Regrese la cabeza al centro con control.
4. Gira hacia el otro lado manteniendo el equilibrio.
5. Realiza 6 giros por lado de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Mueva la cabeza despacio; los giros rápidos pueden dar mareo.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Elevar rodilla sostenido



Objetivo

Mejorar el equilibrio en apoyo unipodal sosteniendo la rodilla elevada.

Indicaciones

- Levantar una rodilla y sostenerla un momento con equilibrio.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.
- Mantener el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir subiendo gradualmente.
- Aumentar el tiempo de sostén de forma progresiva.
- Detener ante inestabilidad marcada o mareo.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Levante una rodilla hacia adelante y arriba.
3. Sostén la rodilla elevada durante dos segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo.
5. Realiza 6 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Fije la vista en un punto quieto para mantener el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Paso lento seguro



Objetivo

Consolidar una marcha segura con pasos lentos y mirada al frente.

Indicaciones

- Caminar muy despacio manteniendo la mirada al frente.
- Apoyar bien cada pie antes de avanzar.
- Contar con un apoyo o acompañante cercano al inicio.

Precauciones

- Despejar el recorrido de alfombras u objetos sueltos.
- Aumentar la distancia de forma gradual según la seguridad.
- Detener ante fatiga, mareo o inestabilidad.

Materiales

Un espacio despejado y un apoyo cercano.

Paso a paso



1. Ubíquese en un espacio despejado con un apoyo cerca.
2. Dé un paso lento apoyando primero el talón y luego la planta.
3. Estabilícese antes de avanzar el otro pie.
4. Continúa caminando con pasos lentos y parejos.
5. Realiza 20 pasos y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Mire hacia adelante en lugar de mirar los pies para caminar más firme.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Principiante

Respirar y relajar



Objetivo

Reducir la tensión y el temor a caer con una respiración calmada y consciente.

Indicaciones

- Respirar hondo llevando el aire al abdomen.
- Aflojar los hombros al exhalar lentamente.
- Mantener una postura cómoda, sentado o de pie con apoyo.

Precauciones

- Progresar alargando la exhalación sin llegar a marearse.
- Realizarlo sentado si aparece mareo estando de pie.
- Detenerse ante sensación de falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda, sentado o de pie con un apoyo.
2. Inhala despacio por la nariz llenando el abdomen.
3. Retenga el aire apenas un instante con suavidad.
4. Exhala lentamente por la boca aflojando los hombros.
5. Repite el ciclo 10 veces sintiendo cómo baja la tensión.

Consejo del terapeuta: Al soltar el aire imagina que la tensión d… hombros se libera.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Primeros movimientos en la cama



Objetivo

Reactivar el cuerpo con movimientos muy suaves antes de intentar sentarte tras el reposo.

Indicaciones

- Muévete despacio, sin apuro por levantarte.
- Respira profundo entre cada movimiento.
- Detente si sientes mareo o debilidad.

Precauciones

- No te incorpores de golpe desde acostado.
- Ten a alguien cerca durante los primeros intentos.
- Suspende el ejercicio ante dolor intenso o falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado boca arriba, mueve los dedos de manos y pies.
2. Estira y afloja los brazos a los lados del cuerpo.
3. Dobla y estira una rodilla y luego la otra.
4. Gira suavemente la cabeza de un lado al otro.
5. Descansa respirando tranquilo antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Ir despacio los primeros días es la forma más segura de recuperarte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Despertar los tobillos tras el reposo



Objetivo

Reactivar la circulación de las piernas moviendo los tobillos después de mucho reposo.

Indicaciones

- Mueve los tobillos de forma lenta y pareja.
- Combina flexión, extensión y círculos.
- Hazlo con ambas piernas por igual.

Precauciones

- Detente si aparece dolor de pantorrilla intenso o hinchazón.
- No fuerces el rango si la articulación está rígida.
- Avisa a tu médico ante hinchazón de una sola pierna.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado o sentado, lleva las puntas de los pies hacia arriba.
2. Baja las puntas apuntando hacia adelante.
3. Dibuja círculos lentos con cada tobillo.
4. Cambia el sentido de los círculos.
5. Descansa y repite otra serie tranquila.

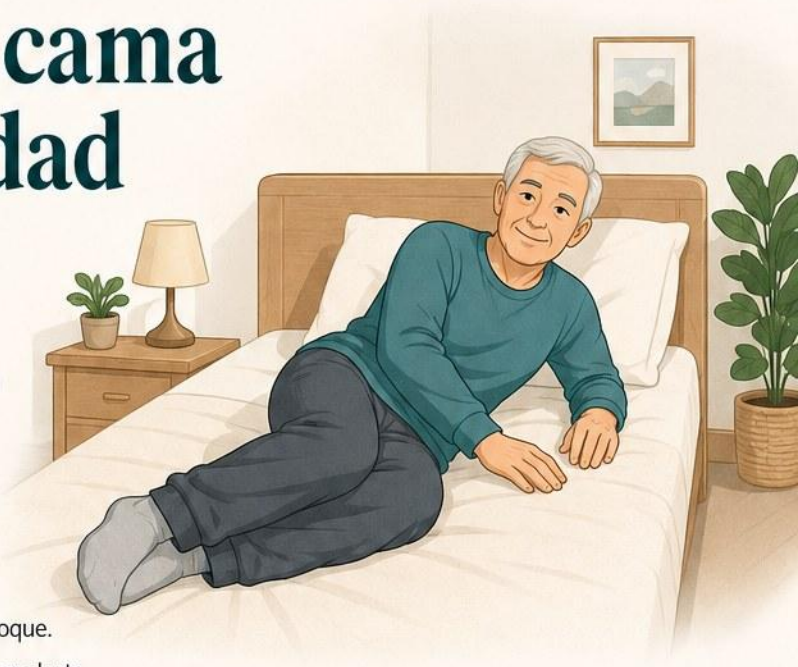
Consejo del terapeuta: Mover los tobillos seguido ayuda a que las piernas no se hinchen en reposo.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Girar en la cama con seguridad



Objetivo

Aprender a girar de costado en la cama de forma segura para luego poder sentarte.

Indicaciones

- Gira todo el cuerpo como un bloque.
- Usa las rodillas dobladas para ayudarte.
- Apóyate con el brazo al llegar de lado.

Precauciones

- No gires con movimientos bruscos de la espalda.
- Ten la cama frenada o contra la pared.
- Pide ayuda si sientes que no controlas el giro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado boca arriba, dobla ambas rodillas apoyando los pies.
2. Lleva los brazos hacia el lado al que vas a girar.
3. Deja caer las rodillas hacia ese mismo lado.
4. Acompaña con los hombros girando el cuerpo entero.
5. Quédate de costado y descansa antes de seguir.

Consejo del terapeuta: Girar en bloque protege tu espalda y te da más control.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Sentarse al borde de la cama



Objetivo

Pasar de acostado a sentado al borde de la cama de forma segura y sin marearte.

Indicaciones

- Primero gira de costado y luego incorpórate.
- Empuja con el brazo de abajo para subir.
- Baja las piernas al mismo tiempo que subes el tronco.

Precauciones

- Hazlo despacio para evitar mareos por el cambio de posición.
- Ten un apoyo firme o una persona cerca.
- Quédate sentado un momento antes de intentar pararte.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Gira de costado con las rodillas dobladas.
2. Deja caer las piernas por fuera del borde de la cama.
3. Empuja con el brazo de abajo para incorporar el tronco.
4. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
5. Respira tranquilo unos segundos antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Si te mareas al sentarte, quédate quieto respirando hasta que pase.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

De sentado a semiparado con apoyo



Objetivo

Recuperar la fuerza para levantarte practicando un despegue parcial del asiento.

Indicaciones

- Adelanta la cadera hasta el borde del asiento.
- Apóyate con las manos en un mueble firme.
- Sube solo unos centímetros al principio.

Precauciones

- Usa siempre un apoyo estable y frenado.
- No te levantes del todo si aún te sientes inseguro.
- Detente ante mareo o debilidad en las piernas.

Materiales

- Silla firme
- Mueble o barra de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la silla con los pies bien apoyados.
2. Coloca las manos sobre un apoyo firme frente a ti.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para despegar apenas la cadera.
5. Baja despacio y vuelve a sentarte controlando el descenso.

Consejo del terapeuta:
Llevar la nariz sobre los pies facilita mucho el impulso para subir.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Transferencia de la cama a la silla



Objetivo

Practicar el paso seguro de la cama a una silla ubicada al lado.

Indicaciones

- Coloca la silla bien cerca y del lado más fuerte.
- Gira en pequeños pasos, sin torcer la espalda.
- Siente la silla en las piernas antes de sentarte.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla esté frenada o estable.
- Ten a alguien cerca las primeras veces.
- No gires sobre un solo pie si te sientes inseguro.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con la silla a un costado.
2. Ponte de pie con apoyo de las manos.
3. Da pequeños pasos girando hacia la silla.
4. Toca el asiento con la parte de atrás de las piernas.
5. Baja despacio apoyándote en los apoyabrazos.

Consejo del terapeuta:

Nunca gires torciendo la espalda: mejor da varios pasitos cortos.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Recuperar la confianza al ponerse de pie



Objetivo

Volver a pararte con seguridad reduciendo el miedo tras una caída.

Indicaciones

- Ten siempre un apoyo firme al alcance de las manos.
- Sube y baja con control, sin dejarte caer.
- Respira y date tiempo entre cada intento.

Precauciones

- Practica junto a un mueble estable o una barra.
- Que haya una persona acompañándote al inicio.
- Detente si sientes que las piernas no responden.

Materiales

- Silla firme
- Mueble o barra de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate al borde de una silla firme con apoyo cerca.
2. Adelanta los pies y toma el apoyo con las manos.
3. Ponte de pie de forma lenta y controlada.
4. Quédate parado un momento sintiendo el equilibrio.
5. Vuelve a sentarte despacio y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Cada repetición segura le devuelve confianza a tu cuerpo y a tu mente.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Aguantar de pie junto a la mesada



Objetivo

Recuperar la resistencia para mantenerte de pie con un apoyo firme adelante.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre una superficie estable.
- Reparte el peso en ambos pies.
- Aumenta el tiempo de pie de a poco.

Precauciones

- Usa una superficie que no se mueva ni resbale.
- Ten una silla detrás por si necesitas sentarte.
- Detente ante mareo, temblor o fatiga marcada.

Materiales



Mesada o mueble firme



Silla detrás

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una mesada apoyando las manos.
2. Coloca los pies separados al ancho de la cadera.
3. Reparte el peso de forma pareja en ambas piernas.
4. Mantén la posición respirando tranquilo.
5. Siéntate a descansar cuando sientas fatiga.

Consejo del terapeuta: Suma unos segundos de pie cada día para ganar resistencia sin arriesgarte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Trasladar el peso con barra de apoyo



Objetivo

Reeducar el equilibrio pasando el peso de una pierna a la otra con apoyo seguro.

Indicaciones

- Sujeta la barra o el mueble con ambas manos.
- Pasa el peso lentamente de un pie al otro.
- Mantén los dos pies apoyados en el piso.

Precauciones

- No levantes el pie todavía, solo traslada el peso.
- Usa un apoyo bien firme y estable.
- Detente si pierdes el equilibrio con facilidad.

Materiales



Barra de apoyo o mueble firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando la barra con ambas manos.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Lleva el peso del cuerpo hacia la pierna derecha.
4. Pásalo suavemente hacia la pierna izquierda.
5. Alterna de lado a lado de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta: Sentir el peso viajar entre las piernas despierta tu equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Primeros pasos junto a la pared



Objetivo

Volver a caminar con seguridad apoyando una mano en la pared como guía.

Indicaciones

- Roza la pared con la mano para orientarte.
- Da pasos cortos y parejos.
- Mira hacia adelante, no a los pies.

Precauciones

- Camina en un pasillo despejado de obstáculos.
- Ten calzado firme y antideslizante.
- Que alguien te acompañe las primeras veces.

Materiales

- Pasillo con pared
- Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a la pared apoyando una mano.
2. Da un paso corto hacia adelante con un pie.
3. Acompaña con el otro pie llevándolo al lado.
4. Continúa con pasos cortos deslizando la mano por la pared.
5. Detente y descansa cuando lo necesites.

Consejo del terapeuta: La pared es solo una guía: apóyate lo justo para sentirte seguro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Marcha asistida con andador



Objetivo

Recuperar la marcha usando un andador para tener más estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Adelanta primero el andador y luego los pies.
- Mantén el andador cerca del cuerpo.
- Da pasos dentro del marco del andador.

Precauciones

- No adelantes demasiado el andador para no perder el equilibrio.
- Verifica que las gomas y frenos estén en buen estado.
- Que alguien te supervise al principio.

Materiales



Andador en buen estado



Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando el andador con ambas manos.
2. Adelanta el andador una corta distancia.
3. Da un paso hacia adelante con un pie.
4. Acompaña con el otro pie sin pasar el andador.
5. Repite la secuencia a un ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta: Un andador bien usado te da libertad para caminar más seguro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Girar en el lugar tomado del respaldo



Objetivo

Practicar giros seguros de pie usando el respaldo de una silla como apoyo.

Indicaciones

- Gira dando pasitos cortos, sin cruzar los pies.
- Mantén una mano en el respaldo.
- Mueve los pies, no solo la cintura.

Precauciones

- No gires de golpe sobre un solo pie.
- Usa una sila firme que no se deslice.
- Detente si sientes vértigo al girar.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando el respaldo de la silla.
2. Da un pequeño paso hacia un lado.
3. Acompaña con el otro pie girando el cuerpo.
4. Continúa con pasitos cortos hasta completar el giro.
5. Vuelve al centro y practica hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Girar con muchos pasitos cortos evita que pierdas el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Volver a caminar contando pasos



Objetivo

Retomar la marcha de a poco poniéndote una meta corta de pasos por vez.

Indicaciones

- Cuenta los pasos en voz alta o mentalmente.
- Empieza con pocos pasos y súmalos gradualmente.
- Descansa antes de sentir agotamiento.

Precauciones

- Camina en un espacio seguro y despejado.
- Ten un apoyo o acompañante cerca.
- Detente ante fatiga, mareo o falta de aire.

Materiales

- Espacio despejado
- Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con apoyo y buena postura.
2. Fija una meta corta, por ejemplo diez pasos.
3. Camina contando cada paso con calma.
4. Detente al llegar a la meta y respira.
5. Descansa y, si te sientes bien, repite el recorrido.

Consejo del terapeuta: Ponerte metas cortas hace que cada avance se sienta como un logro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Reactivar los glúteos tras la caída



Objetivo

Despertar la fuerza de los glúteos con contracciones suaves estando sentado o acostado.

Indicaciones

- Aprieta los glúteos sin mover las piernas.
- Sostén la contracción unos segundos.
- Afloja por completo entre repeticiones.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Detente ante dolor en la cadera o la espalda.
- Evita el ejercicio tras cirugía reciente sin autorización.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate sentado o acostado en una posición cómoda.
2. Aprieta los músculos de los glúteos con firmeza suave.
3. Sostén la contracción mientras cuentas hasta cinco.
4. Afloja lentamente soltando toda la tensión.
5. Repite varias veces respirando tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Glúteos más fuertes te ayudan a levantarte y caminar con más firmeza.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Despertar el equilibrio sentado



Objetivo

Reeducar el control del tronco con pequeños desplazamientos del peso estando sentado.

Indicaciones

- Mueve el peso despacio hacia cada lado.
- Mantén los pies bien apoyados en el piso.
- Regresa siempre al centro erguido.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas la estabilidad.
- Ten los apoyabrazos al alcance de las manos.
- Detente ante mareo o inseguridad.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva el peso suavemente hacia la cadera derecha.
3. Vuelve al centro recuperando la postura recta.
4. Lleva el peso hacia la cadera izquierda.
5. Alterna de lado a lado de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta: Recuperar el equilibrio sentado es el primer paso para hacerlo de pie.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Elevar los brazos sin temor



Objetivo

Recuperar la movilidad y la confianza de los hombros elevando los brazos de forma segura.

Indicaciones

- Sube los brazos solo hasta donde sea cómodo.
- Acompaña el movimiento con la respiración.
- Baja con control, sin dejarlos caer.

Precauciones

- No fuerces el hombro si hay dolor.
- Evita arquear la espalda al subir los brazos.
- Detente ante mareo o molestia en el cuello.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos apoyados en los muslos.
2. Inhala y comienza a subir ambos brazos al frente.
3. Eleva hasta la altura que te resulte cómoda.
4. Sostén un instante manteniendo los hombros bajos.
5. Exhala y baja los brazos despacio a los muslos.

Consejo del terapeuta: Recuperar el movimiento de a poco le quita el miedo a tu cuerpo.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Reaprender a agacharse con apoyo



Objetivo

Practicar un descenso seguro para recoger objetos usando un apoyo firme.

Indicaciones

- Dobla las rodillas en lugar de la espalda.
- Sujeta un apoyo firme al bajar y subir.
- Baja solo hasta donde te sientas seguro.

Precauciones

- No te agaches sin apoyo si tienes mareos.
- Evita bajar demasiado al principio.
- Detente ante dolor de rodillas o cadera.

Materiales

Silla o mueble firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un mueble firme y sujétalo.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Dobla las rodillas bajando el cuerpo con la espalda recta.
4. Baja solo unos centímetros manteniendo el apoyo.
5. Empuja con las piernas para volver a subir despacio.

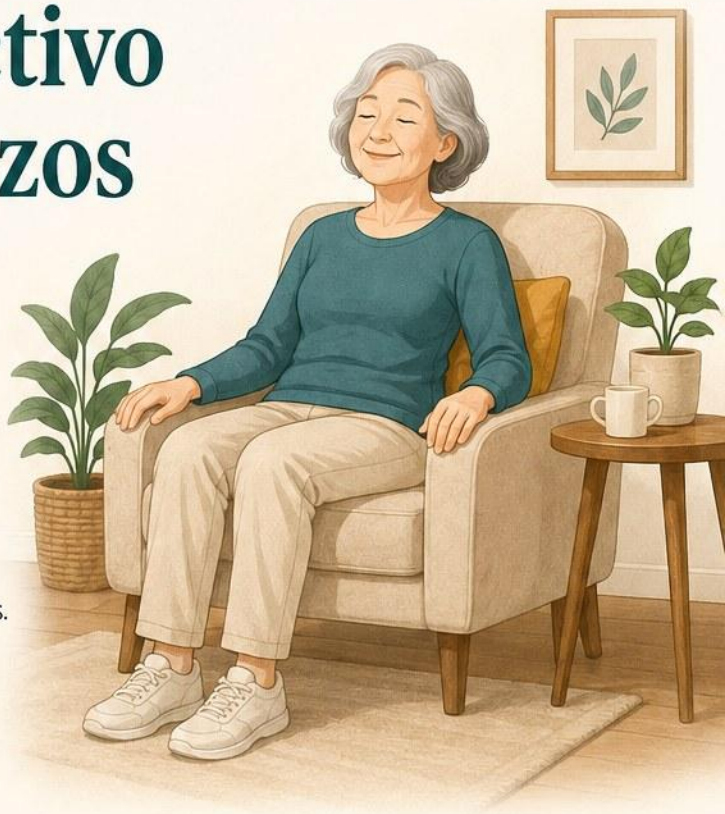
Consejo del terapeuta: Doblar las rodillas y no la espalda protege tu columna al agacharte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Descanso activo entre esfuerzos



Objetivo

Recuperar el aliento y relajar el cuerpo entre ejercicios para evitar el agotamiento.

Indicaciones

- Siéntate cómodo y suelta los hombros.
- Respira lento por la nariz y la boca.
- Espera a sentirte recuperado antes de seguir.

Precauciones

- No retomes el esfuerzo si sigues agitado.
- Detente por completo ante mareo o dolor en el pecho.
- Hidrátate si lo necesitas durante la pausa.

Materiales

- Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies en el piso.
2. Deja caer los hombros y afloja los brazos.
3. Inhala lento por la nariz contando hasta cuatro.
4. Exhala despacio por la boca soltando la tensión.
5. Continúa respirando tranquilo hasta recuperarte.

Consejo del terapeuta: Descansar bien entre esfuerzos es parte del entrenamiento, no una pérdida de tiempo.

PLENI ACTIVA