



Neurología
Integral de Caldas

Guía práctica para casa



Herramientas para favorecer el
neurodesarrollo de tu hijo/a

Recomendaciones desde fisioterapia neurorehabilitadora



Desarrollo
integral



Movimiento
con propósito



Entorno que
acompaña



Familia
que impulsa



Cada niño tiene su propio ritmo.
**Acompañemos su desarrollo con
amor, paciencia y constancia.**



El movimiento, el juego y el vínculo
son las mejores herramientas para
aprender, participar y crecer.

Pequeñas acciones
hacen grandes
diferencias



Elaborado por:



Yesica Marcela Pineda
Fisioterapeuta
Magíster en Neurorehabilitación
Neurología Integral de Caldas



Sarah Rodríguez
Fisioterapeuta
Especialista en Neurorehabilitación
Magíster en Neurorehabilitación
Neurología Integral de Caldas



1

MOVIMIENTO DIARIO

El movimiento es **esencial** para el desarrollo del cerebro, del **cuerpo** y de las **emociones**.



Un niño que se mueve hoy, será un adulto más **saludable**, seguro y **feliz** mañana.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Desarrollo cerebral

Mejora la atención, la memoria y el aprendizaje.



Habilidades motoras

Fortalece la coordinación, el equilibrio y la postura.



Bienestar emocional

Reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.



Salud física

Fortalece músculos, huesos, corazón y sistema inmune.



Socialización

Favorece la interacción, el trabajo en equipo y la empatía.

¿CUÁNTO MOVIMIENTO NECESITAN?



Al menos **60 minutos** al día

de actividad física moderada a vigorosa.

- ✓ Puede ser en bloques de tiempo (caminatas, juegos, deportes, baile, bicicleta, etc.).
- ✓ No necesita ser intenso todo el tiempo, lo importante es ser constante.
- ✓ Menos tiempo sedentario, más movimiento en su día a día.

IDEAS PARA MOVERSE CADA DÍA



Caminar en familia



Jugar en el parque



Montar en bicicleta



Bailar y cantar



Juegos activos (correr, saltar, escondidas)



Deportes que disfrute



Actividades en casa (yoga infantil, circuitos)



Subir escaleras en lugar de usar ascensor

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS



Establezcan una rutina diaria de movimiento.



Sean un ejemplo activo: ¡muevanse juntos!



Elijan actividades que el niño disfrute, no que lo obliguen.



Reduzcan el tiempo frente a pantallas y promuevan el juego activo.



Aprovechen los espacios al aire libre y la naturaleza.

RECUERDA



Cada paso, cada salto y cada juego suman al desarrollo integral de tu hijo. Pequeños movimientos hoy, **grandes cambios siempre.**



El movimiento no es un premio, es una necesidad.



Cuerpo activo, mente sana.



Acompaña, motiva y celebra cada logro en movimiento.



2

RUTINAS ESTRUCTURADAS

Las rutinas dan **seguridad**, organizan el día y ayudan al cerebro a anticipar, **regular** y **aprender** mejor.



La consistencia **no es rigidez**, es ofrecer **estructura** con flexibilidad y **amor**.

EJEMPLO DE RUTINA DIARIA



MAÑANA

Comienza el día con energía y calma



6:30 - 7:00 a.m.

Despertar

Despertar siempre a una hora similar. Abrir cortinas y permitir la luz natural.



7:00 - 7:30 a.m.

Aseo personal

Lavado de cara, dientes y manos.



7:30 - 8:00 a.m.

Vestirse

Promover que el niño/a participe según su edad.



8:00 - 8:30 a.m.

Desayuno en familia

Comer sentado en la mesa, sin pantallas, conversando.



8:30 - 9:00 a.m.

Prepararse para el día

Organizar materiales, mochila y revisar actividades del día.



TARDE

Actividades, juego y conexión



12:30 - 1:30 p.m.

Almuerzo

Comer en familia, fomentando hábitos saludables.



2:00 - 4:00 p.m.

Actividades / Colegio / Terapias

Mantener horarios regulares y avisar cambios con anticipación.



4:30 - 5:30 p.m.

Juego activo y movimiento

Tiempo para moverse, explorar y liberar energía.



6:00 - 7:00 p.m.

Tiempo en familia

Conversar, jugar, cocinar juntos o realizar actividades tranquilas.



NOCHE

Desacelerar para descansar mejor



7:00 - 8:00 p.m.

Cena ligera

Comer en familia, evitando pantallas.



8:00 - 8:30 p.m.

Rutina de calma

Baño, pijama, lectura, música suave o masaje.



8:30 - 9:00 p.m.

Prepararse para dormir

Ambiente oscuro, tranquilo y sin pantallas.



9:00 p.m.

Dormir

Dormir a una hora similar cada día favorece el descanso y la regulación.



¿QUÉ BENEFICIAN LAS RUTINAS?



Brindan seguridad y previsibilidad.



Mejoran la atención y la autorregulación.



Disminuyen la ansiedad y los berrinches.



Favorecen la autonomía y la independencia.



Mejoran la calidad del sueño.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ✓ Usar apoyos visuales como horarios o pictogramas.
- ✓ Avisar los cambios con anticipación.
- ✓ Ser consistentes, pero flexibles.
- ✓ Adaptar la rutina a las necesidades de cada niño/a.
- ✓ Celebrar los logros y avances diarios.



Cada pequeño paso repetido cada día, construye **grandes cambios** en el desarrollo.



Las rutinas no son perfectas, pero sí poderosas.

Lo más importante es acompañar con **amor, paciencia y constancia**.



3 JUEGO SIGNIFICATIVO

El juego es la forma natural de **aprender**.
A través del juego los niños desarrollan habilidades,
exploran, se comunican y se relacionan.



El juego compartido fortalece el **vínculo**, el **aprendizaje** y la **confianza**.

¿QUÉ FAVORECE?

- Desarrollo cognitivo**
Estimula la atención, memoria, resolución de problemas y creatividad.
- Comunicación y lenguaje**
Favorece la expresión, la escucha y la comprensión.
- Habilidades motoras**
Mejora la coordinación, el equilibrio y la planificación motora.
- Habilidades sociales**
Promueve la interacción, el respeto de turnos y la empatía.
- Bienestar emocional**
Aumenta la autoestima, la seguridad y la regulación emocional.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS



JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN
Bloques, legos, torres, encajar formas.

Favorece: planificación, coordinación y creatividad.



JUEGOS DE ROLES O SIMBÓLICOS
Cocinar, jugar a la tiendita, al médico, a la familia.

Favorece: lenguaje, imaginación y autonomía.



JUEGOS DE MESA Y TURNOS
Memoria, lotería, dominó, juegos por turnos.

Favorece: atención, paciencia y habilidades sociales.



BÚSQUEDA DE OBJETOS
Buscar tesoros, parear objetos, clasificar.

Favorece: atención, concentración y memoria.



ACTIVIDADES CREATIVAS
Dibujar, pintar, modelar plastilina, hacer manualidades.

Favorece: creatividad, expresión y motricidad fina.



JUEGOS ACTIVOS
Escondidas, carreras, saltos, obstáculos, baile.

Favorece: coordinación, energía y regulación.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Acompaña el juego sin dirigirlo todo, permite que el niño lidere.
- Dedica tiempo exclusivo al juego cada día, sin distracciones.
- Valida sus ideas, emociones y celebra sus logros.
- Adapta los juegos a sus intereses y habilidades.
- Lo más importante es disfrutar juntos el momento.

IDEAS RÁPIDAS PARA EL DÍA A DÍA



Ten materiales disponibles y accesibles.



Convierte objetos cotidianos en juego.



Crea espacios seguros para explorar.



Usa música, cuentos y canciones para jugar.



Juega en familia, hermanos y cuidadores también participan.



Cada momento de juego es una oportunidad para aprender, conectar y crecer.
¡Jugar es construir futuro!



El juego no necesita ser perfecto, necesita ser compartido.

Lo más importante es acompañar con **amor, paciencia y constancia**.



4

REGULACIÓN Y DESCANSO

Aprender a regular las emociones y descansar bien es clave para el **desarrollo**, el **aprendizaje** y el **bienestar**.



Un niño regulado y descansado tiene más herramientas para **aprender**, **relacionarse** y **disfrutar** la vida.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Desarrollo emocional**
Favorece la comprensión y expresión de las emociones.
- Manejo del estrés**
Reduce la ansiedad y previene conductas desafiantes.
- Mejora del aprendizaje**
Un cerebro descansado aprende y recuerda mejor.
- Mejores relaciones**
Facilita la empatía, la paciencia y la convivencia.
- Salud integral**
El descanso adecuado fortalece el sistema inmune y el cuerpo.

ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración profunda	Rincón de la calma	Nombrar las emociones	Movimiento consciente	Expresión creativa
Inhala por la nariz y exhala por la boca varias veces.	Un espacio tranquilo con materiales que brinden seguridad.	Hablar sobre lo que sienten les ayuda a entenderse.	Estirarse, saltar o bailar libera tensión y mejora el estado de ánimo.	Dibujar, pintar o modelar permite expresar lo que cuesta decir.
Ayuda a calmar el cuerpo y la mente.	Permite pausar, respirar y reencontrarse.	Validar sus emociones los hace sentir comprendidos.	El cuerpo en movimiento favorece la regulación emocional.	Es una vía saludable para canalizar emociones.

DESCANSO Y SUEÑO



Dormir bien es tan importante como comer sano. Durante el sueño, el cerebro se recupera, se consolidan **aprendizajes** y se regulan las emociones.

PAUTAS PARA UN BUEN DESCANSO

- Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse.
- Crear una rutina relajante antes de dormir: baño, cuento, música suave.
- Evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Ambiente tranquilo, oscuro y con temperatura agradable.
- Acompañamiento amoroso y mensajes de seguridad.

IDEAS PARA INCORPORAR EN LA RUTINA DIARIA

- Establecer horarios predecibles para comidas, juego, estudio y sueño.
- Ofrecer momentos de conexión: abrazos, escuchar, mirar a los ojos.
- Pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza.
- Incluir pausas activas durante el día, especialmente después de tareas intensas.
- Celebrar los pequeños logros y avances en el manejo de emociones y la autonomía.

RECUERDA

La regulación emocional y el descanso se aprenden con **práctica**, **paciencia** y **acompañamiento amoroso**.
Cada día es una nueva **oportunidad** para crecer y **sentirse bien**.



Un niño que aprende a regularse y descansa bien, se siente seguro, feliz y preparado para la vida.



Acompañemos con amor, escucha y presencia cada paso.

5

PARTICIPACIÓN EN CASA

La participación **activa** de la familia es fundamental para el **desarrollo**, el **aprendizaje** y el **bienestar** de los niños.



Usted es el **primer maestro** y el mejor ejemplo para su hijo. Su **amor, tiempo y presencia** hacen la diferencia.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Fortalece el vínculo**
Pasa tiempo de calidad con tu hijo y refuerza su seguridad y autoestima.
- Favorece el aprendizaje**
Las experiencias en casa complementan y refuerzan lo que aprende cada día.
- Promueve la autonomía**
Dale oportunidades para que participe y tome decisiones acordes a su edad.
- Mejora la comunicación**
Escuchar y hablar con tu hijo fortalece su lenguaje y confianza.
- Trabajo en equipo**
Familia y profesionales unidos por el bienestar y el desarrollo de tu hijo.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR CADA DÍA?

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p>LEE Y CUÉNTALE HISTORIAS
Fomenta su imaginación, lenguaje y atención.</p> | <p>JUEGA CON ÉL
El juego compartido es la mejor forma de aprender y conectar.</p> | <p>COMPARTE LAS COMIDAS
Hablen, escuchen y disfruten de momentos en familia.</p> | <p>ESTABLECE RUTINAS
Brindan seguridad, orden y ayudan a anticipar lo que viene.</p> |
| <p>VALIDA SUS EMOCIONES
Escucha lo que siente, acéptalo y ayúdalo a expresarlo.</p> | <p>REFUERZA SUS LOGROS
Reconoce sus esfuerzos y celebra cada pequeño avance.</p> | <p>SALGAN Y EXPLOREN
Paseos, parques y contacto con la naturaleza enriquecen su desarrollo.</p> | <p>USA LA TECNOLOGÍA CON EQUILIBRIO
Prioriza el tiempo en familia y actividades activas.</p> |

IDEAS DE ACTIVIDADES EN CASA

- Cantar canciones, bailar y moverse.
- Dibujar, pintar o hacer manualidades.
- Cocinar juntos recetas sencillas.
- Armar rompecabezas o juegos de mesa.
- Crear cuentos e inventar historias.
- Cuidar plantas o tener pequeñas mascotas.

PAUTAS PARA UN AMBIENTE POSITIVO EN CASA

- Habla con respeto y usa palabras positivas.
- Escucha con atención y valida sus sentimientos.
- Evita distracciones cuando estén juntos.
- Sé paciente y consistente en las reglas.
- Tiempo de calidad, no cantidad: lo importante es estar presentes.

RECUERDA

No se trata de ser padres perfectos, sino de estar presentes, acompañar, amar y creer en su potencial. **Cada pequeño gesto cuenta.**



Juntos construimos hoy las bases para un mañana lleno de **confianza, aprendizaje y felicidad.**



Tu hogar es el lugar donde comienza su historia.

6

ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Los sentidos son las ventanas del cerebro al mundo. La estimulación sensorial adecuada favorece el **desarrollo**, la **atención**, el **lenguaje**, el **aprendizaje** y el **bienestar**.



Cada experiencia sensorial es una oportunidad para que su cerebro conozca, explore y se desarrolle.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Desarrollo cerebral**
Ayuda a formar conexiones neuronales y mejorar la concentración.
- Integración sensorial**
Permite al niño procesar la información del entorno y responder adecuadamente.
- Aprendizaje y lenguaje**
Fortalece la comunicación, la memoria y la comprensión.
- Bienestar emocional**
Disminuye la ansiedad y mejora la autorregulación.
- Exploración y autonomía**
Fomenta la curiosidad, la confianza y la independencia.

LOS 7 SENTIDOS QUE PODEMOS ESTIMULAR

VISTA	OÍDO	TACTO	OLFATO	GUSTO	PROPIOCEPCIÓN	VESTIBULAR
Colores, luces, formas, imágenes, movimiento.	Sonidos, música, voces, ruidos del entorno.	Texturas, presión, temperatura, contacto.	Olores, aromas, esencias, fragancias.	Sabores, dulce, ácido, salado, amargo.	Conciencia del cuerpo, fuerza, postura, movimiento.	Equilibrio, giro, velocidad, movimiento de la cabeza.
Mirar libros ilustrados, juegos de luces, objetos de colores.	Escuchar música, cuentos, sonidos de la naturaleza, juegos sonoros.	Explorar masas, artesanías, telas, agua, arena, cepillos suaves.	Oler frutas, especias, flores, comidas aromáticas.	Probar alimentos saludables con diferentes sabores y texturas.	Saltar, empujar, arrastrarse, cargar objetos, yoga infantil.	Columpiarse, girar, rodar, bailar, juegos en el parque.

IDEAS DE ACTIVIDADES SENSORIALES

- Cajas sensoriales: arroz, frijoles, arena, lentejas, espuma de afeitar, agua.
- Pintura con dedos, pies o diferentes herramientas.
- Burbujas, globos, pelotas de diferentes tamaños y texturas.
- Explorar la naturaleza: hojas, piedras, palo, flores, agua.
- Juegos con música, instrumentos sencillos y canciones.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

- Observe los intereses sensoriales de su hijo y sigalos.
- Ofrezca experiencias variadas y seguras todos los días.
- Respete sus tiempos y sus respuestas individuales.
- Integre los sentidos en el juego, la rutina y el aprendizaje.
- Disfruten juntos: la conexión afectiva es parte esencial de la estimulación.

RECUERDA



No se trata de hacer más actividades, sino de ofrecer experiencias significativas y placenteras. Lo simple puede ser extraordinario si lo vivimos con **amor y atención**.



Tu hogar es el mejor lugar para estimular los sentidos de tu hijo.



Cada momento de juego, contacto y exploración es una oportunidad para crecer juntos.



Confía en tu intuición y disfruta cada pequeño logro.



7

ACTIVIDADES GRADUADAS

Proponer actividades ajustadas a las capacidades del niño y aumentar gradualmente el nivel de dificultad favorece el **desarrollo**, la **motivación** y la **autoestima**.



Cada pequeño paso hoy, es un gran avance mañana. Acompañar con **paciencia** y **constancia** hace la diferencia.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Desarrollo progresivo

Permite que el niño adquiera habilidades poco a poco y de manera segura.



Evita la frustración

Actividades ajustadas a su nivel evitan que se sienta abrumado o desmotivado.



Fortalece la confianza

Al lograr cada paso, el niño gana seguridad en sí mismo.



Mejora el aprendizaje

El reto adecuado mantiene el interés y favorece la atención.



Promueve la autonomía

Fomenta la independencia y el deseo de superarse.

CÓMO GRADUAR LAS ACTIVIDADES



La clave está en el **reto adecuado**: ni muy fácil, ni muy difícil. Así su cerebro aprende y se motiva.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS



Ten paciencia y respeta el ritmo de tu hijo.



Dale instrucciones claras, cortas y positivas.



Mantén rutinas y anticipa lo que viene después.



Ofrece apoyo emocional y seguridad.



Involucra a toda la familia en el proceso.



Celebra los esfuerzos, no solo los resultados.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES GRADUADAS



MOTRICIDAD FINA

Ensartar cuentas grandes → Ensartar cuentas medianas → Ensartar cuentas pequeñas



LENGUAJE

Nombrar objetos familiares → Formar frases cortas → Contar historias más completas



MOTRICIDAD GRUESA

Caminar en línea recta → Caminar sobre línea curva → Caminar en superficies diferentes



COGNICIÓN

Clasificar por color → Clasificar por color y forma → Clasificar por color, forma y tamaño



AUTONOMÍA

Vestirse con ayuda → Vestirse con mínima ayuda → Vestirse de forma independiente



RECUERDA

Cada niño es único. Lo importante no es comparar, sino **acompañar** y **celebrar** su propio **camino** de crecimiento.



Tu hogar es el mejor lugar para aprender y crecer.



Acompañar con amor, paciencia y constancia transforma vidas.



Pequeños pasos hoy, grandes logros mañana.



8

VÍNCULO Y ACOMPAÑAMIENTO

El vínculo afectivo y el acompañamiento constante brindan **seguridad, confianza** y son la base para el **desarrollo integral**.



Cuando un niño se siente **amado, escuchado y acompañado**, puede enfrentar el mundo con **seguridad y confianza**.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Seguridad emocional**
El vínculo afectivo genera seguridad interna y bienestar emocional.
- Mejora del aprendizaje**
Los niños que se sienten acompañados aprenden mejor y se motivan más.
- Desarrollo de la autoestima**
El apoyo incondicional fortalece su confianza y autoestima.
- Mejores relaciones**
Aprenden a relacionarse desde el respeto, la empatía y la confianza.
- Desarrollo cerebral saludable**
El cariño, la atención y la presencia activa favorecen el desarrollo del cerebro.

¿CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO CADA DÍA?



TIEMPO DE CALIDAD
Dedicar tiempo exclusivo para estar juntos, sin distracciones.



ESCUCHA ACTIVA
Escucha con atención, valida sus emociones y lo que quiere decir.



COMUNÍCATE CON AMOR
Usa palabras positivas, un tono amable y mensajes que fortalezcan.



MUESTRA AFECTO
Los abrazos, caricias y gestos de cariño le dan seguridad y tranquilidad.



RECONOCE Y VALORA
Celebra sus logros, esfuerzos y cualidades, por pequeños que sean.



ACOMPAÑA EN TODO MOMENTO
Estar presente en su día a día le brinda seguridad para explorar y aprender.

El vínculo no se trata de perfección, sino de presencia, conexión y amor.

FORMAS DE ACOMPAÑAR A TU HIJO

- Acompaña sus rutinas diarias con paciencia y comprensión.
- Muéstrate disponible para jugar, leer y compartir.
- Bríndale apoyo en los momentos difíciles y celebra los buenos.
- Respeta su ritmo, sus intereses y su forma de ser único.
- Mantén una comunicación abierta y honesta en familia.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Sé constante y predecible en tus respuestas.

Establece rutinas de conexión diaria.

Ten paciencia y comprende sus emociones.

Acepta sus errores como parte de su aprendizaje.

Pide ayuda cuando la necesites, no estás solo.

Cuida también tu bienestar para poder acompañar mejor.

RECUERDA

Tu presencia amorosa es el mejor regalo. Acompañar a tu hijo es sembrar hoy **seguridad, confianza y amor** que lo acompañarán toda la vida.

Un hogar lleno de amor y respeto es el mejor lugar para crecer.

Tu acompañamiento hace posible que tu hijo llegue más lejos.

El vínculo afectivo es el puente hacia un desarrollo pleno y feliz.

Juntos, familia y profesionales, podemos construir un futuro lleno de oportunidades.



Neurología
Integral de Caldas

¡Gracias por acompañar a tu hijo en cada paso!



Cada momento de amor, paciencia y dedicación es una **semilla** que hoy siembra un mañana **mejor**.

No existen familias perfectas, pero sí familias que eligen estar presentes, aprender y crecer juntas.

¡Sigán así, lo están haciendo increíble!



Juntos, estamos construyendo un camino lleno de aprendizajes, **descubrimientos** y **felicidad**.

¡Gracias por confiar en nosotros!



Desde Neurología Integral de Caldas, seguiremos caminando a su lado, apoyándolos en cada etapa.

¡No están solos!

Hoy no es un adiós, es un hasta pronto en este hermoso viaje que es ver crecer a nuestros niños.

⇒ ¡Lo mejor está por venir! ⇐

