Manual para personas facilitadoras



FLUYENDO EN MOVIMIENTO

MOVERSE TAMBIÉN ES CUIDARSE

Una propuesta inclusiva, flexible y divertida para crear oportunidades cotidianas de movimiento, participación y autocuidado.

SISTEMA DIF JALISCO

dif JALISCO | JALISCO GOBIERNO DEL ESTADO

Contenido

BLOQUE 1 Conocer Fluyendo en Movimiento
BLOQUE 2 Antes de comenzar: seguridad y preparación
BLOQUE 3 El corazón del sistema: las 12 cartas
BLOQUE 4 Elegir las cartas según el objetivo
BLOQUE 5 Adaptar y regular el reto
BLOQUE 6 Combinar cartas y crear sesiones
BLOQUE 7 Facilitar experiencias inclusivas y atractivas
BLOQUE 8 Acompañar el progreso y cerrar la sesión

ANEXOS Bitácora, hoja rápida, glosario y referencias

BLOQUE 1. CONOCE FLUYENDO EN MOVIMIENTO

1. ¿Qué es Fluyendo en Movimiento?

Fluyendo en Movimiento es un sistema de activación física inclusivo, flexible y divertido basado en acciones fundamentales del movimiento. Las acciones se presentan mediante cartas que pueden combinarse y adaptarse para crear experiencias diferentes sin necesidad de memorizar rutinas largas.

Está pensado para niñas y niños, adolescentes, personas adultas, personas mayores, personas con discapacidad, familiares y personas cuidadoras. No busca que todas las personas se muevan de la misma manera; busca que cada una encuentre una forma posible, segura y significativa de participar.

IDEA CENTRAL

No existe una única manera correcta de moverse. Lo importante es encontrar cómo sí podemos movernos.

2. Objetivo del programa

Promover oportunidades cotidianas de movimiento que favorezcan la movilidad, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, la autonomía, la participación, la convivencia, el bienestar emocional y la reducción de periodos prolongados de inactividad.

Al mismo tiempo, el programa invita a familiares y personas cuidadoras a participar activamente, convirtiendo el acompañamiento en una oportunidad para cuidar también de sí mismas.

3. El movimiento como autocuidado

Muchas personas cuidadoras dedican gran parte de su tiempo y energía al bienestar de otra persona. En Fluyendo en Movimiento no tienen que permanecer únicamente observando; también están invitadas a:

* Moverse, respetando su propio ritmo y posibilidades
* Activar el cuerpo y romper periodos prolongados de inactividad
* Crear una pausa dentro de las responsabilidades del día
* Compartir un momento de convivencia
* Regalarse un espacio breve de autocuidado.

RECUERDA
No es necesario esperar a disponer de una hora libre. Cinco, diez o quince minutos de movimiento también cuentan.

4. Todo movimiento cuenta
La actividad física no se limita al deporte ni al ejercicio estructurado. Caminar, jugar, bailar, desplazarse, realizar tareas cotidianas y muchas otras formas de movimiento también contribuyen a una vida físicamente activa. La OMS señala que realizar algo de actividad física es mejor que ninguna y que toda actividad tiene valor.

En Fluyendo en Movimiento buscamos primero crear:

MOVIMIENTO + DISFRUTE + CONFIANZA + CONSTANCIA

Después podemos aumentar gradualmente el tiempo, la variedad o el reto.

5. ¿Cuánta actividad física se recomienda?
Las siguientes referencias orientan a la persona facilitadora. El programa puede contribuir a ellas, pero no pretende que una sola sesión cubra toda la recomendación.

Niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años
Como referencia general, la OMS recomienda un promedio de al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, e incorporar actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana.

Personas adultas de 18 a 64 años

La referencia semanal es de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada, o de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente. Se recomienda además fortalecer los principales grupos musculares al menos dos días por semana.

Personas adultas mayores

Además de las recomendaciones anteriores, se recomienda incorporar actividad física multicomponente que enfatice equilibrio funcional y fuerza al menos tres días por semana, con el objetivo de favorecer la capacidad funcional y prevenir caídas.

Personas con discapacidad

Las recomendaciones se aplican también a personas con discapacidad, con las adaptaciones necesarias. Cuando una persona no puede alcanzar la cantidad recomendada, puede comenzar con cantidades pequeñas y progresar gradualmente según sus capacidades, condiciones y seguridad.

UNA IDEA SENCILLA

No necesitamos completar toda la recomendación en una sola sesión. Cada oportunidad de movimiento puede contribuir.

6. El papel de la persona facilitadora

La persona facilitadora no está para demostrar quién puede realizar mejor un ejercicio. Su función es crear posibilidades de participación.

OBSERVA → PROPONE → ADAPTA → ACOMPAÑA → MOTIVA

La prioridad no es la perfección del movimiento. La prioridad es que la persona pueda participar con seguridad, autonomía, confianza y disfrute.

Preguntas útiles durante la sesión:

¿Cómo podrías hacerlo desde donde estás?
¿Quieres probarlo más pequeño?
¿Se puede realizar hacia otro lado?

¿Se prefiere realizar sentado?
¿Se necesita apoyo?
¿Qué otra forma podría funcionar?
¿Se puede hacer en conjunto?

7. Tres reglas del programa

1. Cada persona se mueve desde sus posibilidades

Un movimiento puede realizarse de pie, sentado, con apoyo, desde silla de ruedas, con una mano, con ambas manos, con los pies, con los brazos, con ayuda o con un rango de movimiento pequeño.

2. Adaptar no significa hacer menos

Adaptar significa encontrar otra manera de participar. La adaptación forma parte natural del sistema.

3. El reto debe ser posible

Buscamos una dificultad que invite a intentar, pero que permita conservar seguridad, control y confianza.

BLOQUE 2. ANTES DE MOVERTE: SEGURIDAD Y PREPARACIÓN

8. Antes de comenzar

La persona

* Cómo se encuentra ese día.
* Su nivel habitual de movilidad.
* Si utiliza silla de ruedas, bastón, andadera u otro apoyo.
* Si necesita asistencia.
* Si existe alguna indicación profesional que deba respetarse.

El espacio

* Piso firme y zona libre de obstáculos.
* Espacio suficiente para la actividad prevista.
* Silla estable cuando sea necesaria.
* Materiales accesibles y seguros.
* Hidratación disponible.

La actividad

Se recomienda elegir movimientos adecuados para el grupo. No todas las personas tienen que realizar la misma versión.

9. Semáforo del movimiento

Señal	¿Qué observar?	¿Qué hacer?
VERDE continúa	Se siente cómoda, controla el movimiento y puede continuar con seguridad.	Se recomienda mantener la propuesta o explora una variante.
AMARILLO ajusta	Cansancio mayor al esperado, inseguridad, pérdida frecuente del control o incomodidad.	Baja el ritmo, reduce el recorrido, se recomienda ofrecer apoyo, se recomienda cambiar de posición o descansa.
ROJO se debe detener	Dolor intenso o repentino, opresión en el pecho, dificultad respiratoria inusual, mareo importante, desmayo, confusión repentina u otra situación insegura.	Se debe detener la actividad y aplica el protocolo de apoyo correspondiente.

Cuando exista una condición médica, rehabilitación reciente o restricciones específicas, deben respetarse las indicaciones del profesional de salud correspondiente.

ALCANCE DEL PROGRAMA

Fluyendo en Movimiento promueve actividad física, participación y autocuidado. No sustituye la valoración médica, diagnóstico, tratamiento ni rehabilitación individualizada

10. Intensidad: una guía sencilla

Nivel	¿Cómo se siente?
SUAVE	Puede hablar con facilidad.
MODERADA	La respiración aumenta, pero todavía puede mantener una conversación.
INTENSA	Hablar frases largas resulta difícil.

No todas las sesiones necesitan ser intensas. Las actividades suaves también son útiles, especialmente para comenzar, recuperar confianza o interrumpir periodos prolongados de sedentarismo.

BLOQUE 3. EL CORAZÓN DEL SISTEMA: LAS 12 CARTAS

Cada carta representa una familia de movimientos, no un ejercicio cerrado. La persona facilitadora puede cambiar dirección, posición, ritmo, amplitud, objeto, apoyo o forma de participación sin perder la intención de la acción.

1. SENTARSE Y LEVANTARSE

Cambiar entre posiciones altas y bajas utilizando principalmente piernas y control del tronco. Puede realizarse de forma completa o parcial, desde una silla, con apoyo o simulando el movimiento.

Favorece: fuerza, control y autonomía en cambios de posición.

2. DAR UN PASO

Mover un pie hacia adelante, atrás, a los lados o en diagonal. También puede representarse mediante movimientos alternados de piernas o brazos cuando la persona permanece sentada.

Favorece: coordinación, equilibrio y preparación para desplazarse.

3. DESPLAZARSE

Cambiar de lugar caminando, marchando, rodando una silla de ruedas o utilizando otra forma funcional de movilidad. Puede hacerse en línea recta, curva, zigzag o siguiendo referencias del espacio.

Favorece: movilidad, orientación y resistencia.

4. TRANSFERIR EL PESO

Llevar el peso de una parte del cuerpo hacia otra dirección: derecha-izquierda o adelante-atrás. Sentado, puede realizarse trasladando suavemente el tronco o modificando los apoyos.

Favorece: control postural y equilibrio.

5. EQUILIBRARSE

Mantener o recuperar una posición estable. Puede modificarse cambiando la base de apoyo, utilizando apoyos seguros o realizando pequeños movimientos mientras se mantiene una postura.

Favorece: estabilidad, control corporal y confianza.

6. ALCANZAR

Extender uno o ambos brazos hacia diferentes posiciones: arriba, abajo, adelante, a los lados o en diagonal. Puede hacerse para tocar, señalar, tomar o colocar un objeto.

Favorece: movilidad, coordinación y alcance funcional.

7. EMPUJAR

Alejar las manos, los brazos o un objeto del cuerpo. Puede hacerse hacia una pared, al frente, hacia abajo o en diagonal.

Favorece: fuerza y control de miembros superiores.

8. JALAR

Acercar las manos, los brazos o un objeto hacia el cuerpo. Puede realizarse con materiales ligeros o simulando la acción.

Favorece: fuerza y coordinación de miembros superiores.

9. GIRAR

Rotar el tronco o cambiar la orientación del cuerpo. Puede hacerse sentado, de pie o durante un desplazamiento.

Favorece: movilidad del tronco, orientación y coordinación.

10. BAJAR Y RECOGER

Acercar el cuerpo hacia un objeto situado más abajo y volver a la posición inicial de forma controlada. La altura puede adaptarse colocando el objeto en el piso, sobre un banco o en una superficie elevada.

Favorece: fuerza de piernas, movilidad y acciones de la vida diaria.

11. ELEVAR

Elevar una parte del cuerpo o un objeto hacia una altura cómoda y volver de forma controlada. Puede realizarse con brazos, piernas o caderas según la posición elegida.

Favorece: fuerza, movilidad y control corporal.

12. LANZAR Y RECIBIR

Enviar, soltar, rodar, pasar o recibir un objeto. Puede utilizarse una pelota, globo, pañuelo u otro material ligero y seguro.

Favorece: coordinación, atención, reacción e interacción con otras personas.

11. Todas las cartas utilizan la misma estructura

Para que el sistema sea fácil de aprender y las cartas no se saturen de información, las 12 cartas conservan una estructura breve y repetible:

Nombre de la acción.

* ¿Para qué?
* ¿Cómo?
* Más fácil.
* Más reto.
* Se recomienda cambiar la posición.
* ¡A jugar!

12. Posiciones de movimiento

Una misma Carta de Movimiento puede realizarse desde diferentes posiciones. No es necesario utilizarlas todas: se recomienda elegir la que resulte más cómoda, segura y adecuada para la persona.

1. DE PIE	2. SENTADO
Con o sin apoyo. **Pasos · equilibrio · desplazamientos · cambios de peso** Ejemplo: Dar un paso · Girar · Empujar una pared	En silla, banco o superficie estable. **Brazos · piernas · tronco · pies · coordinación** Ejemplo: Elevar rodilla · Alcanzar · Lanzar y recibir
3. BOCA ARRIBA	**4. DE LADO**
Acostado mirando hacia arriba. **Caderas · piernas · brazos · movilidad del tronco** Ejemplo: Elevar caderas · Deslizar un pie · Elevar brazos	Apoyado sobre un costado. **Movimiento lateral · piernas · brazos · control del tronco** Ejemplo: Elevar una pierna · Alcanzar · Girar
5. BOCA ABAJO	**6. CUATRO APOYOS**
Solo si resulta cómodo y apropiado. **Extensión · brazos · apoyo de manos o antebrazos** Ejemplo: Empujar el suelo · Alcanzar · Elevar suavemente	Manos y rodillas; puede adaptarse en una superficie elevada. **Estabilidad · cambios de peso · alcances · tronco** Ejemplo: Balancearse · Transferir peso · Alcanzar

MOVIMIENTO + POSICIÓN = NUEVA POSIBILIDAD

Ejemplo: ELEVAR + boca arriba → subir y bajar las caderas. ELEVAR + de lado → elevar una pierna.

CAMBIAR DE POSICIÓN TAMBIÉN CUENTA

Boca arriba → de lado → sentado → de pie. Practica estas transiciones solo cuando sean apropiadas, con control, sin prisa y usando apoyo si hace falta.

RECUERDA

No todas las cartas tienen que combinarse con todas las posiciones. Si una posición resulta incómoda, difícil o insegura, se recomienda elegir otra.

13. Una carta, muchas posibilidades

PREGUNTA	OPCIONES
¿Desde dónde?	De pie • sentado • con apoyo • desde silla de ruedas • desde una posición funcional segura
¿Hacia dónde?	Adelante • atrás • derecha • izquierda • arriba • abajo • diagonal
¿Qué tan grande?	Pequeño • mediano • amplio
¿A qué velocidad?	Lento • normal • rápido • siguiendo un ritmo
¿Con qué?	Sin material • pelota • globo • pañuelo • aro • objeto cotidiano ligero
¿Con quién?	Individual • pareja • familia • equipo • grupo completo

14. Participación desde silla de ruedas

Una persona que utiliza silla de ruedas puede participar en gran parte del sistema. Las cartas no tienen que interpretarse literalmente: se conserva la intención del movimiento y se modifica la forma.

* **Dar un paso:** marcha sentada, alternancia de piernas o brazos, o desplazamiento funcional con la silla.
* **Transferir el peso:** llevar suavemente el tronco hacia diferentes direcciones cuando sea apropiado.
* **Alcanzar, empujar, jalar, girar, transportar y lanzar:** pueden trabajarse directamente desde posición sentada.
* **Subir y bajar:** elevar brazos o piernas según posibilidades, o despegar los talones del piso y volver a apoyarlos.

En actividades estacionarias, comprueba que la silla esté colocada de forma segura y respeta las recomendaciones específicas del dispositivo.

PRINCIPIO DE INCLUSIÓN
El objetivo es conservar la intención del movimiento, no obligar a reproducir una forma corporal determinada.

BLOQUE 4. ELIGE LAS CARTAS SEGÚN EL OBJETIVO

Antes de comenzar, la persona facilitadora puede hacerse una pregunta sencilla: ¿qué se busca favorecer principalmente en esta sesión? Según el objetivo, pueden elegirse entre dos y cuatro cartas. Una misma carta puede aparecer en varios objetivos porque cada movimiento desarrolla más de una capacidad.

14. Cómo elegir las cartas según el objetivo de la sesión

14.1 Movilidad y desplazamiento
Cartas recomendadas: Sentarse y levantarse • Dar un paso • Desplazarse • Transferir el peso • Girar • Subir y bajar
Ejemplo: Dar un paso → Girar → Desplazarse

14.2 Fuerza funcional
Cartas recomendadas: Sentarse y levantarse • Empujar • Jalar • Subir y bajar • Transportar
Ejemplo: Sentarse y levantarse → Empujar → Transportar

14.3 Equilibrio y estabilidad
Cartas recomendadas: Transferir el peso • Equilibrarse • Dar un paso • Girar • Sentarse y levantarse
Ejemplo: Transferir el peso → Dar un paso → Equilibrarse

14.4 Coordinación
Cartas recomendadas: Dar un paso • Alcanzar • Girar • Transportar • Lanzar y recibir
Ejemplo: Alcanzar → Girar → Lanzar y recibir

14.5 Resistencia / mantenerse activo
Cartas recomendadas: Desplazarse • Dar un paso • Sentarse y levantarse • Subir y bajar • Transportar
Ejemplo: Desplazarse → Dar un paso → Subir y bajar

14.6 Interacción y juego

Cartas recomendadas: Lanzar y recibir • Transportar • Alcanzar • Empujar • Jalar • Desplazarse

Ejemplo: Transportar → Lanzar y recibir → Desplazarse

14.7 Autonomía y actividades de la vida diaria

Cartas recomendadas: Sentarse y levantarse • Dar un paso • Alcanzar • Empujar • Jalar • Girar • Transportar

Ejemplo: Sentarse y levantarse → Alcanzar → Transportar

Estas acciones pueden relacionarse con levantarse de una silla, acercarse a un objeto, alcanzar algo a diferentes alturas, abrir o cerrar, acercar o alejar objetos, cambiar de dirección y llevar un objeto de un lugar a otro. El objetivo no es reproducir exactamente una actividad cotidiana, sino practicar movimientos que puedan contribuir a desenvolverse con mayor confianza y participación.

15. Una fórmula sencilla para construir la sesión

1 OBJETIVO PRINCIPAL + 2 O 3 CARTAS RELACIONADAS + 1 CARTA DIFERENTE

La carta diferente aporta variedad y se recomienda permitir trabajar otra capacidad. Por ejemplo, una sesión de fuerza funcional puede combinar Sentarse y levantarse + Empujar + Transportar y añadir Lanzar y recibir para incorporar coordinación e interacción.

SI HOY	La persona facilitadora puede elegir...
Necesitamos activarnos	Dar un paso • Desplazarse • Subir y bajar
Queremos comenzar suavemente	Alcanzar • Girar • Transferir el peso
Buscamos estabilidad y confianza	Transferir el peso • Equilibrarse • Dar un paso
Queremos algo dinámico y social	Transportar • Lanzar y recibir • Desplazarse
Tenemos poco espacio	Sentarse y levantarse • Transferir el peso • Alcanzar • Empujar • Jalar • Girar
La sesión será principalmente sentada	Alcanzar • Empujar • Jalar • Girar • Transferir el peso • Transportar • Lanzar y recibir • Subir y bajar

RECUERDA

Estas categorías orientan; no son una clasificación rígida. No es necesario encontrar la combinación perfecta.

BLOQUE 5. ADAPTA Y REGULA EL RETO

17. Cómo regular la dificultad

Una misma carta puede hacerse más accesible o más retadora sin cambiar el objetivo principal. La regla más importante es cambiar una variable a la vez para observar cómo responde la persona.

Variable	La actividad puede realizarse más accesible	Aumentar el reto
Posición	Sentado; usar apoyo; reducir cambios de posición.	Pasar de sentado a de pie cuando sea apropiado; incorporar cambios de posición.
Apoyo	Añadir puntos de apoyo o asistencia.	Reducir apoyos gradualmente cuando sea seguro.
Recorrido	Hacer el movimiento más pequeño o acercar el objeto.	Aumentar amplitud, alturas o direcciones.
Velocidad	Ir más despacio y hacer pausas.	Aumentar ligeramente o alternar ritmos.
Tiempo / repeticiones	Menos repeticiones y más descansos.	Más tiempo, algunas repeticiones extra o menos pausas.
Carga / resistencia	Objetos ligeros o sin resistencia añadida.	Añadir objeto ligero o resistencia apropiada.
Coordinación	Una acción o una dirección a la vez.	Combinar brazos y piernas, lados alternos, dos cartas u objeto.
Atención / entorno	Espacio despejado y consignas simples.	Seguir señales, recordar secuencias o responder a cambios.

18. Ejemplos de niveles

Alcanzar

* Más accesible: sentado, alcanzar un objeto cercano con una mano.
* Movimiento base: alcanzar hacia diferentes direcciones.
* Súbele el reto: alcanzar hacia distintas alturas, alternar brazos o combinar con transferencia de peso.

Dar un paso

* Más accesible: tocar con la punta del pie adelante y regresar, con apoyo si es necesario.
* Movimiento base: dar un paso adelante, atrás o a los lados.
* Súbele el reto: cambiar direcciones, seguir una secuencia o combinar con brazos.

Subir y bajar

Más accesible: desde una silla, elevar y bajar brazos o despegar los talones del piso.
Movimiento base: flexionar y extender piernas dentro de un rango cómodo.
Súbele el reto: aumentar el recorrido, combinar brazos y piernas o utilizar un escalón apropiado cuando sea seguro.

19. ¿Cuándo subir el reto?

Cuando la persona mantiene el control, se siente segura, comprende la actividad, puede realizarla sin esfuerzo excesivo y se recomienda mostrar disposición para probar una variante nueva.

20. ¿Cuándo hacerlo más accesible?

Cuando observas pérdida de control, inseguridad, dificultad para seguir el movimiento, cansancio excesivo, compensaciones importantes, necesidad frecuente de detenerse o cuando la persona expresa que el reto es demasiado alto.

LA ESCALERA DEL RETO

1. Encuentro una forma posible.
2. Aprendo el movimiento.
3. Lo realizo con mayor control.
4. Aumento un poco el reto.
5. Lo combino con otras acciones.

No todas las personas necesitan llegar al mismo escalón.

21. Cómo adaptar una misma actividad para diferentes personas

Se conserva la intención del movimiento y se modifica la forma. La persona facilitadora puede ajustar la posición, el apoyo, el recorrido, la velocidad, el tiempo, la resistencia, el objeto o la manera de desplazarse.

Alcanzar

* Niña/o: alcanzar objetos como parte de un juego.
* Persona adulta: combinar alcance con paso o flexión.
* Persona mayor: alcance cómodo con apoyo si lo necesita.
* Silla de ruedas: alcanzar en varias direcciones desde posición estable.
* Persona cuidadora: participar y ajustar su propio recorrido.

Dar un paso

* Niña/o: pasos hacia colores o figuras.
* Persona adulta: pasos en varias direcciones con brazos.
* Persona mayor: paso corto o toque del pie con apoyo.
* Silla de ruedas: marcha sentada, alternancia de brazos o desplazamiento funcional con la silla.
* Persona cuidadora: acompañar con una variante acorde a su nivel.

Transportar

* Niña/o: llevar una pelota o juguete en una misión.
* Persona adulta: transportar mientras camina o se recomienda cambiar de dirección.
* Persona mayor: mover un objeto entre superficies cercanas.

* Silla de ruedas: llevar el objeto sobre las piernas o moverlo entre puntos próximos.
* Persona cuidadora: mismo recorrido con su propio nivel de reto.

Subir y bajar

* Niña/o: agacharse y levantarse para recoger objetos.
* Persona adulta: flexiones de piernas, elevar talones o escalón apropiado.
* Persona mayor: pequeña flexión con apoyo o elevar talones.
* Silla de ruedas: elevar brazos o piernas según posibilidades, o despegar talones.
* Persona cuidadora: versión más amplia o combinada con brazos.

22. Cómo ofrecer opciones sin etiquetar

Presenta primero el movimiento base, después una opción más accesible y una más retadora, y se recomienda permitir elegir. Se recomienda evitar separar entre “los que pueden” y “los que no pueden”.

UNA FORMA SENCILLA DE INDICAR

1. “Vamos a alcanzar hacia adelante.”
2. “Si lo necesitas, puedes hacerlo sentado o alcanzar más cerca.”
3. “Si quieres otro reto, alcanza a distintas alturas o combínalo con un paso.”
4. “Escoge la versión que funcione mejor para ti.”

Participar también puede significar elegir la siguiente carta, sostener un objeto, marcar el ritmo, contar repeticiones, dar una señal, realizar solo una parte del movimiento, observar primero y probar después.

ADAPTAR NO ES HACER MENOS

La meta no es que todos se muevan igual. La meta es que todos encuentren una manera de moverse.

BLOQUE 6. COMBINA CARTAS Y CREA SESIONES

23. Cómo combinar las cartas

No es necesario memorizar rutinas largas; basta con elegir algunas acciones y conectarlas de manera sencilla. Se recomienda preguntar ¿qué movimiento puede venir después?

Se recomienda empezar con dos cartas:

* Dar un paso + Alcanzar
* Transferir el peso + Lanzar y recibir
* Sentarse y levantarse + Transportar
* Girar + Alcanzar
* Empujar + Jalar
* Desplazarse + Transportar

Después prueba con tres cartas

* Dar un paso → Alcanzar → Regresar
* Transferir el peso → Girar → Lanzar y recibir
* Sentarse y levantarse → Transportar → Alcanzar
* Desplazarse → Girar → Empujar

Cuatro cartas: una pequeña historia de movimiento, por ejemplo:
Sentarse y levantarse → Dar un paso → Transportar → Girar.

Puede convertirse en una historia: “Nos levantamos, avanzamos hacia el objeto, lo llevamos a otro lugar y giramos para regresar”.

24. Tres formas de combinar

Forma	Ejemplo	¿Para que sirve?
Una después de otra	Dar un paso → Alcanzar → Girar	Aprender la secuencia con claridad.
Dos al mismo tiempo	Dar un paso + Alcanzar	Aumentar coordinación.
Crear un recorrido	Estación 1: Sentarse y levantarse; 2: Desplazarse; 3: Transportar; 4: Lanzar y recibir	Dar variedad y usar el espacio.

25. Fórmula para secuencias equilibradas

DESPLÁZATE + INTERACTÚA + CONTROLA

* Desplázate: Sentarse y levantarse / Dar un paso / Desplazarse / Subir y bajar.
* Interactúa: Alcanzar / Empujar / Jalar / Transportar / Lanzar y recibir.
* Controla: Transferir el peso / Equilibrarse / Girar.

Ejemplos: Dar un paso + Alcanzar + Girar; o Sentarse y levantarse + Transportar + Transferir el peso.

26. Cómo aumentar el reto de una secuencia

No es necesario añadir más cartas. Se recomienda mantener la misma secuencia y se recomienda cambiar una variable: velocidad, dirección, música, objeto, tiempo o participación del grupo.

Si la secuencia es demasiado difícil, vuelve a una o dos acciones.

Primero aprende → Después combina.

27. Movilidad inicial y calentamiento

Antes de comenzar con las cartas principales, conviene dedicar unos minutos a preparar el cuerpo.

El calentamiento no necesita ser largo ni complicado. Su objetivo es aumentar poco a poco el movimiento, preparar articulaciones y músculos, activar la respiración, mejorar la atención y observar cómo se siente el cuerpo ese día.
¿Cómo está mi cuerpo hoy y qué necesita para empezar a moverse?

Se recomienda empezar suave

Durante los primeros minutos utiliza movimientos cómodos y progresivos. La persona facilitadora puede elegir algunas de estas opciones:

* Respiraciones naturales
* Movimientos suaves de hombros
* Abrir y cerrar manos
* Mover brazos al frente y a los lados
* Girar suavemente el tronco
* Marchar en el lugar
* Transferir el peso
* Elevar y bajar talones
* Realizar pequeños pasos.

No es necesario hacer todos los movimientos. Se recomienda elegir algunos según las características del grupo.

Una secuencia sencilla de 3 a 5 minutos

1. RESPIRA Y DESPIERTA

Realiza 2 o 3 respiraciones cómodas. Mueve lentamente hombros, manos y brazos.

2. MUEVE LAS ARTICULACIONES

Realiza movimientos pequeños y suaves de hombros, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos, siempre dentro de un rango cómodo y seguro.

3. ACTIVA

Se puede incorporar marcha suave, transferencia de peso, pequeños pasos, elevación de talones o alcances a diferentes alturas.

4. CONECTA CON LAS CARTAS

Se recomienda terminar el calentamiento utilizando una acción que aparecerá en la sesión, por ejemplo: Dar un paso, Alcanzar, Girar o Transferir el peso. Así el cuerpo y la atención quedan preparados para la actividad principal.

Si la persona está sentada

El calentamiento también puede realizarse completamente desde una silla: mover hombros, abrir y cerrar manos, alcanzar al frente, girar suavemente el tronco, elevar un pie a la vez, extender y flexionar las piernas, despegar y apoyar los talones o realizar una marcha sentada.

Si la persona necesita apoyo

Puede realizar los movimientos sujetándose de una silla o superficie estable, con menor recorrido, más lentamente o utilizando asistencia cuando sea necesario. La preparación debe generar confianza, no cansancio.

El calentamiento también sirve para observar

Durante estos primeros minutos, la persona facilitadora puede identificar rigidez, cansancio, molestias, dificultad para mantener el equilibrio, necesidad de apoyo o cambios respecto a sesiones anteriores. Esta información ayuda a decidir si conviene mantener la sesión planeada, reducir la dificultad, cambiar algunas cartas o realizar una actividad más suave.

Se recomienda evitar

* Movimientos bruscos
* Rebotes
* Forzar articulaciones
* Estiramientos dolorosos
* Comenzar con ejercicios intensos
* Utilizar el calentamiento como una prueba de rendimiento.

RECUERDA

El calentamiento no tiene que cansar. Debe preparar. Se recomienda empezar pequeño, aumenta poco a poco y deja que el cuerpo te diga cómo continuar.

28. Cómo construir una sesión

Momento	Duración orientativa	¿Qué hacemos?
1. Despertamos el cuerpo	2-5 min	Movimientos suaves y progresivos; preparar articulaciones, activar y observar cómo se siente el cuerpo.
2. Actividad principal con cartas	5-20 min	Elegir 2-5 cartas, practicar variantes y combinaciones.
3. Juego o Reto	3-10 min	Música, objetos, parejas, historias, retos o elección al azar.
4. Vuelta a la calma	2-5 min	Bajar gradualmente el ritmo con movimientos suaves y respiración cómoda.
5. Minuto de calma y cierre emocional	1-5 min	Respirar, soltar tensión, reconocer sensaciones, esfuerzo y un pequeño logro del día.

29. Tres formatos rápidos

Sesión exprés – 5 minutos

Se recomienda sacar una carta, explora 3 maneras diferentes de realizarla y la persona puede moverse durante algunos minutos. Ideal para romper periodos prolongados de inactividad.

Sesión cotidiana – 10 a 20 minutos

Se recomienda elegir 3 cartas procurando combinar diferentes tipos de movimiento:
1 de piernas o desplazamiento: Sentarse y levantarse • Dar un paso • Desplazarse • Transferir el peso • Subir y bajar
1 de brazos o manipulación: Alcanzar • Empujar • Jalar • Transportar • Lanzar y recibir
1 de equilibrio o coordinación: Equilibrarse • Girar • Transferir el peso • Dar un paso • Lanzar y recibir
Después, crea una pequeña secuencia y explora distintas formas de realizarla.

Sesión de juego – 20 a 30 minutos

Se recomienda elegir 4–6 cartas. Se puede incorporar música, objetos, parejas, retos o una historia. Se recomienda permitir que las personas personas participantes también propongan movimientos.

BLOQUE 2. DIRIGE EXPERIENCIAS INCLUSIVAS Y ATRACTIVAS

30. Cómo facilitar una sesión grupal

En un mismo grupo puede haber diferentes edades, niveles de movilidad, experiencia, ritmo y necesidades de apoyo. La clave es proponer una misma acción con diferentes formas de participación.

Se recomienda empezar con una versión base

Se recomienda mostrar una opción sencilla y luego se recomienda ofrecer posibilidades: sentado/de pie, cerca/lejos, una/dos manos, lento/ritmo.

Se recomienda ofrecer opciones sin señalar a nadie

En lugar de “tú hazlo sentado”, di “tenemos dos opciones: sentado o de pie; elige la que funcione mejor para ti”.

No todos tienen que ir al mismo ritmo

Se permiten menos repeticiones, más pausas, menor recorrido y apoyos diferentes.

Se recomienda observar más de lo que corriges

Se recomienda priorizar seguridad, control, cansancio, comprensión, confianza y disfrute.

Utiliza consignas cortas

“Paso a la derecha”, “regresa”, “ahora alcanza”, “más lento”, “elige tu ritmo”.

Da tiempo para procesar

Se recomienda mostrar, espera, repite y deja practicar antes de añadir otra indicación.

Utiliza el espacio a tu favor

Se recomienda procurar visibilidad, espacio suficiente, apoyos accesibles y límites claros.

31. Parejas y pequeños grupos

Trabajar en pareja puede aumentar la participación y hacer la actividad más social. Pueden lanzar y recibir, transportar juntos, imitar movimientos, elegir cartas por turnos, seguir al compañero o crear una secuencia. Se recomienda evitar que una persona haga todo el trabajo por la otra: acompañar no significa sustituir.

32. Si alguien necesita más apoyo, más reto o descansar

Situación	Respuesta de la persona facilitadora
Necesita más apoyo	Se recomienda mantener la misma acción, simplifica la variante, se puede añadir apoyo, reduce recorrido o ritmo y se recomienda permitir más tiempo.
Quiere más reto	Se puede aumentar el recorrido, cambiar la dirección, ampliar el tiempo, añadir coordinación o un objeto, o combinar otra carta.
Necesita descansar	Puede sentarse, bajar el movimiento, realizar solo brazos, observar una ronda, hidratarse y reincorporarse.
El grupo pierde la secuencia	Simplifica y vuelve a una sola acción; se puede añadir de nuevo cuando recuperen el control.

33. Cómo utilizar la música

La música puede marcar ritmo, aumentar motivación y crear un ambiente agradable, pero acompaña: no manda. Si alguien necesita moverse más despacio, puede hacerlo.

* Seguir el pulso.
* Alternar rápido y lento.
* Moverse y pausar cuando se detiene la música.
* Cambiar de carta, con cada pausa o canción.
* Seguir a la persona líder al ritmo.

Se recomienda elegir música agradable para el grupo, con volumen que permita escuchar indicaciones y sin sobresaltos innecesarios. También se puede permitir que las personas elijan canciones.

34. Cómo utilizar objetos

Los objetos dan propósito al movimiento. No se necesita equipo especializado: pelotas ligeras, globos, pañuelos, aros, conos, botellas vacías, cojines pequeños, cajas ligeras o cintas pueden ser suficientes.

Uso	Ejemplo
Dar una meta	“Alcanza el pañuelo”.
Crear una dirección	“Lleva la pelota hacia la derecha”.
Favorecer coordinación	“Lanza y recibe”.
Añadir resistencia ligera	“Empuja la pelota”.
Crear interacción	“Pasa el objeto a tu compañero”.
Hacer visible el recorrido	“Transporta el objeto de un punto a otro”.

Se recomienda revisar que los materiales no tengan partes afiladas, no sean demasiado pesados, no puedan romperse fácilmente y no se conviertan en obstáculos.

35. Cómo aprovechar el espacio

No se necesita un salón grande. La persona facilitadora puede trabajar en el mismo lugar, alrededor de una silla, entre dos puntos, en línea, en círculo o por estaciones.

Si hay poco espacio

Se recomienda priorizar Sentarse y levantarse, Transferir el peso, Equilibrarse, Alcanzar, Empujar, Jalar, Girar y Lanzar y recibir. Los desplazamientos pueden transformarse en marcha en el lugar, pasos pequeños o cambios de dirección.

Si hay más espacio

Se puede incorporar trayectorias, recorridos, estaciones, desplazamientos entre objetos o trabajo en pareja.

Referencias visuales

Una silla puede marcar el inicio; un cono, dónde girar; un aro, dónde colocar un objeto; una línea, hasta dónde desplazarse. Deben ser visibles sin convertirse en obstáculos.

NO UTILICES MÁS DE LO NECESARIO

Si hay música, muchos objetos, demasiadas instrucciones, cambios rápidos y desplazamientos al mismo tiempo, la sesión puede volverse confusa. Se puede añadir un recurso a la vez.

36. Juegos para variar sin complicar

Se recomienda elegir tu aventura

Cada participante selecciona una carta y el grupo realiza las elecciones.

Movimiento sorpresa

Cartas boca abajo; una persona toma una y el grupo inventa cómo realizarla.

Sigue a la persona líder

Una persona se recomienda elegir una carta y propone una versión; después se recomienda cambiar el persona líder.

Combina dos

Se recomienda extraer dos cartas y encuentra una manera de unir ambas acciones.

Misión imposible... pero posible

Se recomienda elegir una carta y busca tantas maneras distintas de realizarla como sea posible.

Movimiento con música

La persona puede moverse mientras suena la música y se recomienda cambiar de carta cuando se detenga.

BLOQUE 8. ACOMPAÑAR EL PROGRESO Y CERRAR LA SESIÓN

37. Progresar sin presionar

Progresar no significa únicamente hacer más repeticiones. También puede significar más control, autonomía, confianza, variedad, participación, tiempo activo o menor necesidad de apoyo.
Modifica una variable a la vez.

Un ejemplo de progresión podría ser:

APRENDER EL MOVIMIENTO → AUMENTAR UN POCO EL TIEMPO → CAMBIAR DIRECCIONES → AÑADIR UN OBJETO → COMBINAR DOS ACCIONES.

38. Señales para progresar o mantener el nivel

Señal	Decisión posible
Realiza el movimiento con control y seguridad	La persona facilitadora puede explorar una pequeña progresión.
Se recomienda terminar con esfuerzo tolerable y buena recuperación	La persona facilitadora puede aumentar ligeramente tiempo o variedad.
Necesita mucha concentración o pierde control al añadir elementos	Se recomienda mantener o simplifica el nivel.
Se recomienda mostrar inseguridad, fatiga excesiva o molestias	La actividad puede realizarse más accesible y se recomienda revisar la propuesta.
Disfruta, participa y gana confianza aunque no aumente la dificultad	Mantener el nivel también es una forma válida de progreso.

En Fluyendo en Movimiento, progresar no significa hacer cada vez más ni convertir todas las actividades en algo más difícil. También hay progreso cuando una persona se mueve con mayor seguridad, necesita menos apoyo, controla mejor su cuerpo, participa durante más tiempo, comprende mejor la actividad, gana confianza o se anima a probar nuevas variantes.

Se recomienda preguntar:
¿La persona está lista para un pequeño reto más o necesita seguir practicando en este nivel?

* ¿Cuándo mantener el nivel?
* Todavía está aprendiendo el movimiento.
* Necesita concentrarse mucho para realizarlo.
* Requiere apoyo frecuente o pierde el control con facilidad.
* Necesita pausas frecuentes o se muestra insegura.
* Todavía no se siente cómoda con la actividad.
* Mantener el nivel no significa quedarse estancado. Repetir puede ayudar a mejorar el control, ganar confianza, comprender mejor una secuencia, utilizar menos ayuda y moverse con mayor autonomía.
* Repetir también es progresar.
* ¿Cuándo subir un poco el reto?
* Realiza el movimiento con seguridad y mantiene el control.
* Comprende la consigna.
* Completa la actividad sin esfuerzo excesivo.
* Necesita menos apoyo.
* Se recomienda mostrar disposición para probar algo nuevo.

No es necesario cambiar toda la actividad. Un pequeño ajuste puede ser suficiente.

¿Cómo progresar?
Tiempo: mantener la actividad algunos segundos o minutos adicionales.
Repeticiones: realizar algunas repeticiones más.

Recorrido: hacer el movimiento ligeramente más amplio.
Dirección: añadir movimientos laterales, diagonales, hacia atrás o a diferentes alturas.
Velocidad: aumentar un poco el ritmo o alternar rápido y lento.
Apoyo: reducirlo progresivamente cuando sea seguro.
Coordinación: combinar brazos y piernas, lados alternos o dos cartas.
Resistencia: incorporar un objeto ligero o una resistencia adecuada.
Atención: seguir una secuencia, señal, cambio de dirección o indicación musical.
Autonomía: permitir que la persona realice una parte mayor de la actividad por sí misma.

Cambiar solo una variable a la vez

Si una persona realiza con seguridad "Dar un paso hacia adelante", primero puede practicar ir y regresar; después cambiar de dirección; y más adelante combinar el paso con un alcance. No es necesario aumentar velocidad, recorrido, coordinación y repeticiones al mismo tiempo.
Un cambio pequeño se recomienda permitir observar mejor la respuesta de la persona.

Cada persona progresa de manera diferente

Para una persona, progresar puede significar hacer más repeticiones. Para otra, puede significar levantarse con menos apoyo, alcanzar un poco más lejos, permanecer activa durante más tiempo, recordar una secuencia o atreverse a realizar una actividad que antes evitaba. El progreso se compara con la experiencia de la propia persona, no con la de los demás.

Señales de que estamos progresando

* Necesita menos indicaciones o ayuda.
* Realiza movimientos más controlados.
* Recupera mejor el equilibrio.
* Mantiene la actividad durante más tiempo.
* Realiza transiciones con mayor seguridad.
* Coordina mejor varias acciones o recuerda una secuencia.

* Toma decisiones, propone variantes o se recomienda mostrar mayor confianza para participar.
* Realiza con mayor facilidad una actividad cotidiana relacionada con los movimientos practicados.

Cuando el reto fue demasiado alto

* Si al aumentar la dificultad aparecen pérdida de control, inseguridad, cansancio excesivo, dificultad importante para seguir la consigna, necesidad de mucha más ayuda o frustración, regresa a la variante anterior.
* La persona facilitadora puede reducir recorrido, velocidad, tiempo, resistencia o número de movimientos combinados, o añadir nuevamente apoyo. No es un retroceso. Es un ajuste.

El progreso no siempre es lineal

Habrá días en los que una persona pueda realizar más y otros en los que necesite una opción más accesible. El cansancio, el sueño, el estado de ánimo, la atención o las actividades del día pueden modificar su participación. Se recomienda observar cómo está la persona hoy y parte desde ahí.

Una progresión sencilla

1. Descubro el movimiento.
2. Lo practico.
3. Lo controlo mejor.
4. Añado un pequeño reto.
5. Lo combino o lo uso de una nueva manera.

No existe una velocidad correcta para avanzar entre estos momentos.

RECUERDA

No todas las sesiones tienen que ser más difíciles que la anterior. A veces, lo más útil es repetir; otras veces, mantener; y otras, añadir un pequeño reto.

Progresar significa encontrar nuevas posibilidades de movimiento, confianza y autonomía. El objetivo no es avanzar más rápido, sino de una manera posible y significativa para cada persona.

39. Evitar la comparación

Cada cuerpo tiene una historia diferente.

Se recomienda evitar

"mira cómo él sí puede", "eso es muy fácil", "todos igual" o "tienes que hacerlo completo".

Prefiere

"hazlo a tu manera", "prueba hasta donde sea cómodo", "puedes utilizar apoyo", "esa versión también cuenta", "¿quieres intentar otra opción?" y "encontraste tu manera".

40. ¿Qué hacer si una persona no desea participar?

Habrá días en los que una persona no quiera realizar una actividad. Puede estar cansada, preocupada, incómoda, distraída o simplemente no tener ganas de moverse en ese momento.

Invita, no obligues

El objetivo es construir una relación positiva con el movimiento. Antes de insistir, se recomienda observar si la actividad parece difícil, existe miedo a perder el equilibrio, hay cansancio, dolor o demasiados estímulos. A veces una pequeña adaptación se recomienda cambiar la disposición para participar.

Se recomienda ofrecer opciones:

"¿Quieres probar una versión más pequeña?", "puedes hacerlo sentado", "podemos hacerlo juntos" o "puedes mirar primero y participar cuando quieras".

Participar también puede significar elegir una carta, escoger la música, contar movimientos, sostener un objeto, marcar el ritmo, observar una ronda o realizar solo una parte de la actividad.

Si la persona dice que no, respeta la decisión y se recomienda mantener abierta la invitación: “Está bien. Si después quieres incorporarte, aquí estaremos”. Se recomienda evitar avergonzar, comparar, insistir repetidamente o usar el ejercicio como castigo.
La persona cuidadora también puede estar cansada. El autocuidado no debe convertirse en una nueva obligación: incluso una respiración, mover los hombros o participar unos minutos puede ser suficiente ese día.
La decisión de participar también forma parte de la autonomía.

41. Respirar, soltar y volver a la calma

Celebra la participación
Reconoce el esfuerzo, la creatividad, la autonomía y los pequeños logros; no solo el rendimiento físico.

La vuelta a la calma ayuda a disminuir gradualmente el ritmo del cuerpo y puede convertirse en un momento breve para respirar, reconocer cómo nos sentimos y soltar parte de la tensión del día. No buscamos “vaciar la mente” ni obligar a relajarse.

Se recomienda empezar bajando el ritmo
Se recomienda disminuir la velocidad, hacer movimientos más pequeños y se recomienda permitir que la respiración vuelva poco a poco a un ritmo cómodo. Después se puede dedicar entre 1 y 5 minutos a respirar y relajarte.

Opciones de respiración:

* **Respirar y soltar.** Se recomienda inhalar suavemente por la nariz y exhalar despacio, sin forzar. La respiración puede repetirse de tres a cinco veces.

* **Exhalación un poco más larga.** Inhala de manera cómoda y deja salir el aire ligeramente más despacio de lo que entró. Los conteos son solo una referencia; nunca es necesario contener la respiración.

* **Abrir y cerrar.** Al inhalar, abre suavemente los brazos; al exhalar, acércalos al cuerpo y se recomienda relajar los hombros. Puede hacerse sentado o de pie

* **Manos que suben y bajan.** Eleva lentamente las manos al inhalar y déjalas bajar al exhalar. La señal visual puede facilitar la participación.

* **Apagar una vela imaginaria.** Toma aire suavemente y sopla despacio, como si quisieras mover una llama sin apagarla de golpe.

* **Soltar tensión:** La persona facilitadora puede subir y soltar los hombros, abrir y cerrar las manos, mover suavemente brazos o dejar que el movimiento se haga cada vez más pequeño. El objetivo no es estirar al máximo, sino reconocer dónde hay tensión y permitir que disminuya.

La relajación no debe sentirse como otra tarea que hay que hacer correctamente. Algunas personas preferirán mantener los ojos abiertos, respirar de forma natural o seguir moviéndose suavemente. Todas son formas válidas de volver a la calma.

42. Minuto de calma

Al terminar la sesión, se recomienda elegir una opción. No es necesario hacerlas todas.

1. ***Se recomienda respirar y suelta***

Realiza de 3 a 5 respiraciones cómodas. Frase: “Con cada exhalación, permite que el cuerpo suelte un poco de la tensión del día”.

2. ***Baja los hombros***

Eleva suavemente los hombros al inhalar y déjalos caer al exhalar. Frase: “No tienes que cargar con todo durante este momento”.

3. Movimiento que se hace pequeño

Haz los movimientos cada vez más lentos y pequeños hasta quedar en reposo. Frase: "Poco a poco, dejamos que el cuerpo encuentre la calma".

4. Deja pasar el pensamiento

Si aparece una preocupación o algo pendiente, reconócelo sin intentar resolverlo y vuelve a la respiración. Frase: "Lo que queda pendiente puede esperar unos minutos. Ahora estamos aquí".

5. Este momento es para ti

Se recomienda relajar hombros, manos y mandíbula mientras respiras a tu ritmo. Frase: "Este momento también es para ti. Reconoce el espacio que hoy te regalaste para moverte y cuidarte".
Un minuto de calma también cuenta como autocuidado.

43. Cierre emocional y reconocimiento del esfuerzo

Al terminar una sesión no solo importa cuánto nos movimos. También importa cómo nos sentimos, qué disfrutamos y qué reconocemos de nosotros mismos.
Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado

* Reconoce haber participado, intentar algo nuevo, pedir apoyo, encontrar una adaptación, respetar una pausa, ayudar a otra persona o regalarse unos minutos para moverse.
* Se recomienda evitar comparar quién hizo más, más rápido o con mayor amplitud.

Se recomienda elegir una o dos preguntas: "¿Cómo se siente el cuerpo ahora?", "¿qué movimiento se disfrutó más?", "¿qué se logró hacer hoy?", "¿qué variante funcionó mejor para ti?" o "¿qué se podría repetir otro día?".

El logro del día puede ser sencillo: "hoy participé", "hoy probé algo nuevo", "hoy respeté mi ritmo", "hoy necesité menos apoyo" o "hoy dedicó un momento a su bienestar".

Para la persona cuidadora
El cierre también puede reconocer que quien cuida dedicó tiempo a su propio bienestar. Se recomienda preguntar: "¿Qué hizo hoy por sí misma la persona cuidadora?" o "¿qué parte de la sesión disfrutó la persona cuidadora?".

Una secuencia sencilla para cerrar:

1) baja el ritmo, 2) se recomienda elegir un Minuto de calma, 3) reconoce una sensación o un logro y 4) se recomienda terminar con una frase positiva y breve.

No buscamos que todas las personas terminen felices o expresen emociones positivas. Buscamos que salgan sintiéndose escuchadas, respetadas y capaces de participar desde sus posibilidades.

44. Menos tiempo sedentario, más oportunidades para movernos
Además de promover actividad física, la OMS recomienda limitar el tiempo sedentario y sustituir parte de ese tiempo por actividad física de cualquier intensidad, incluida la ligera.

Pequeñas pausas pueden acumularse durante el día. Por ejemplo: 5 minutos por la mañana + 10 minutos por la tarde + 10 minutos en familia son oportunidades reales de movimiento.

NO BUSCAMOS UN DÍA PERFECTO
Se busca incorporar más movimiento a la vida cotidiana.

45. Qué hacer ante un incidente o malestar durante la sesión
Durante una sesión puede aparecer cansancio, mareo, dolor, pérdida del equilibrio, una caída u otro malestar inesperado. La persona facilitadora no necesita diagnosticar lo que ocurre. Su prioridad es detener, proteger, observar y pedir apoyo cuando sea necesario.

1. ***Se debe detener la actividad***

Suspende el ejercicio y evita que la persona continúe “para terminar”. Reduce los estímulos alrededor y se recomienda permitir una posición cómoda y segura.

2. ***Protege***

Se recomienda evitar nuevos riesgos de caída y ayuda únicamente dentro de tus posibilidades y formación. Si existe una caída o posible lesión importante, no movilices innecesariamente a la persona.

3. ***Se recomienda preguntar y se recomienda observar***

Si puede responder, se recomienda preguntar qué siente y si mejora al detenerse. Presta atención a dolor intenso o repentino, dolor u opresión en el pecho, dificultad respiratoria fuera de lo habitual, mareo intenso, desmayo, confusión repentina, debilidad súbita, sangrado considerable o cualquier cambio que haga inseguro continuar.

4. ***Pide apoyo***

Si el malestar es importante, no mejora o existen signos de alarma, solicita apoyo del personal responsable, sigue el protocolo de la institución y pide atención médica o servicios de emergencia cuando corresponda. No dejes sola a una persona con riesgo inmediato.

5. ***Si ocurre una caída***

Antes de ayudar a levantarse, se recomienda preguntar cómo se siente y se recomienda observar si hay dolor intenso, deformidad, sangrado, mareo o dificultad para moverse. Se recomienda evitar levantar rápidamente a la persona si existe sospecha de lesión y solicita ayuda si no estás capacitado para una movilización segura.

6. ***Si aparece mareo, debilidad o dolor***

Se debe detener la actividad y se recomienda permitir descansar en una posición segura. Se recomienda evitar cambios bruscos de posición. El dolor nuevo, intenso o creciente no debe utilizarse como señal de que el ejercicio “está funcionando”.

7. Después del incidente

Cuando la situación esté controlada, registra lo ocurrido si corresponde, informa a la persona responsable y se recomienda revisar si el espacio, la fatiga, la dificultad o los apoyos pudieron influir. No reinicies hasta que sea seguro.

No intentes diagnosticar, indicar medicamentos ni minimizar síntomas. Ante la duda sobre la seguridad de continuar, es preferible detener la actividad y buscar orientación.

DETÉN → PROTEGE → OBSERVA → PIDE APOYO



ANEXOS

A. Bitácora: Hoy me moví

Fecha: _____

Hoy me moví durante:
☐ 5 min
☐ 10 min
☐ 15 min
☐ 20 min
☐ 30 min
☐ Más
¿Cómo me sentí?
☐ Suave
☐ Bien
☐ Con energía
☐ Fue un reto

¿Qué disfruté? _____

Mi logro de hoy:_____

La bitácora no se utiliza para competir. Sirve para hacer visible todo el movimiento que sí estamos realizando.

B. El reto de la semana

Se recomienda elegir una meta sencilla, positiva y alcanzable: moverse juntos tres días, probar una carta nueva, realizar una pausa activa diaria, inventar cinco formas de un movimiento, utilizar música, salir a caminar o desplazarse juntos, o acumular determinados minutos de actividad.

C. Hoja rápida de la persona facilitadora

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Se recomienda observar cómo llega el grupo.	Se recomienda mostrar una versión base.	Baja progresivamente el ritmo.
Se recomienda revisar espacio, apoyos y materiales.	Se recomienda ofrecer opciones accesibles y retadoras.	Se recomienda elegir un Minuto de calma.
Se recomienda elegir objetivo y 2–4 cartas.	Se recomienda observar seguridad, control y disfrute.	Reconoce una sensación o un logro.
Prepara una opción más accesible y otra más retadora.	Se recomienda cambiar una variable a la vez.	Registra tiempo o notas si corresponde.
Recuerda el semáforo y el protocolo del espacio.	Se recomienda permitir pausas, elecciones y distintas formas de participar.	Piensa qué repetir, adaptar o progresar la próxima vez.

FRASE GUÍA

Moverse desde donde se está, con las posibilidades de cada persona, y disfrutar lo que el cuerpo puede hacer hoy.

GLOSARIO

Actividad física: Cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía; incluye juego, caminar, desplazarse, tareas cotidianas, ejercicio y deporte.

Comportamiento sedentario: Tiempo despierto con gasto energético muy bajo mientras se está sentado, reclinado o acostado.

Intensidad moderada: Nivel de esfuerzo en el que la respiración aumenta pero aún es posible mantener una conversación.

Adaptación: Cambio en la forma de realizar una actividad para facilitar la participación segura y significativa.

Apoyo: Elemento, superficie, dispositivo o asistencia que ayuda a realizar una acción con mayor seguridad o control.

Autonomía: Posibilidad de tomar decisiones y participar en las actividades de acuerdo con las propias capacidades y preferencias.

Transferencia de peso: Desplazamiento controlado del peso del cuerpo hacia diferentes apoyos o direcciones.

Referencias principales

* Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. OMS. ISBN 978-92-4-001512-8.
* Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. Hoja informativa. OMS.