EJERCICIOS DE EQUILIBRIO
Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Realiza cada ejercicio de 10 a 12 repeticiones. ♥ Ve a tu ritmo, con seguridad y confianza.

1 PARARSE Y SENTARSE



- Siéntate en una silla con la espalda recta.
- Ponte de pie lentamente y siéntate de nuevo.
- Usa las manos en la silla si lo necesitas.

2 PARARSE EN UN PIE (CON APOYO)



- Sujétate del respaldo de una silla.
- Levanta un pie y mantén el equilibrio.
- Cambia de pierna.

3 CAMINAR TALÓN-PUNTA



- Camina en línea recta colocando el talón de un pie frente a la punta del otro.
- Usa una pared o silla cerca por seguridad.

4 MARCHA EN EL LUGAR



- Levanta las rodillas alternando las piernas.
- Balancea los brazos de forma natural.
- Mantén la espalda recta.

5 PASOS LATERALES



- Da un paso hacia un lado.
- Junta el otro pie.
- Repite hacia el otro lado.
- Usa apoyo si lo necesitas.

6 ALCANCE FRONTAL



- Sujétate de una silla.
- Estira un brazo hacia adelante como si alcanzaras algo.
- Cambia de brazo.

7 GIROS CONTROLADOS



- Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
- Gira lentamente el torso a un lado y luego al otro.
- Mantén los pies firmes.

8 LEVANTAR RODILLAS



- Sujétate de una silla.
- Levanta una rodilla hacia el pecho.
- Baja lentamente y cambia de pierna.

9 TOQUES AL LADO



- Sujétate de una silla.
- Toca el suelo hacia un lado con la punta del pie.
- Cambia de pierna.

10 CAMINAR HACIA ATRÁS



- Camina lentamente hacia atrás en línea recta.
- Usa una pared o silla cerca por seguridad.
- Mira al frente.

11 ALCANCE LATERAL



- Sujétate de una silla.
- Eleva un brazo hacia el lado y estira tu cuerpo suavemente.
- Cambia de lado.

12 EQUILIBRIO DINÁMICO (MARCAR Y TOCAR)



- Levanta una rodilla.
- Extiende el pie hacia adelante y toca el suelo suavemente.
- Regresa y cambia de pierna.

Tu seguridad es lo primero: usa apoyo cuando lo necesites.

Muévete cada día, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Pequeños pasos hoy, grandes logros mañana.

¡TÚ PUEDES!