Sentarse en W: guía rápida para la familia

Qué es, cuándo no hay problema y formas sencillas de variar el juego en el piso.

Sentarse en W es cuando el niño se sienta con las rodillas dobladas al frente y los pies hacia los lados, y las piernas forman una W. Casi todos los niños se sientan así a veces, sobre todo entre los 2 y los 6 años: les da una base firme y las manos libres para jugar. Las investigaciones no han encontrado que cause problemas de cadera en niños con desarrollo típico. **La meta es variar, no prohibirlo.**

Otras formas de sentarse al jugar en el piso



Piernas cruzadas

Las piernas cruzadas al frente. Ideal para libros, rompecabezas y la hora del círculo.



Sentado de lado

Las dos piernas hacia un lado, y luego al otro. Alcanzar juguetes así fortalece el tronco.



De rodillas, erguido

De rodillas frente a una mesa baja o un sillón. Las caderas trabajan y el cuerpo se mantiene derecho.

Haga fácil el cambio

- **Ofrezca, no corrija.** Muestre otra forma de sentarse y haga del cambio parte del juego.
- **Use una sola señal tranquila.** "Acomoda tus piernas" con un toque suave funciona. Úsela 2 o 3 veces por rato de juego, no más.

- **Cambie los muebles, no al niño.** Una banquita, un cojín o una silla de su tamaño para jugar en la mesa hacen menos cómoda la W, sin recordarle nada.
- **Varíe usted también.** Siéntese de otra forma y deje que su hijo lo imite.

Juegos que fortalecen el tronco



Caminar como oso

Manos y pies en el piso, con la cadera hacia arriba. Hagan una carrera hasta un peluche y de regreso.



La carretilla

Sostenga a su hijo de la cadera o los muslos mientras camina con las manos.



Caminar como cangrejo

Panza hacia arriba, manos y pies en el piso. Lleve una bolsita de frijoles sobre la panza.

CUÁNDO PEDIR QUE LO REVISEN

- La W es la única forma en que su hijo se sienta, y se cae en otras posiciones.
- Su hijo evita estirarse para cruzar el cuerpo al jugar.
- Su hijo se encorva seguido, se recarga en los muebles o se sostiene la cabeza para jugar.
- Sentarse o moverse le duele, o usted nota un chasquido en la cadera o una pierna se ve más larga.
- Su hijo tiene parálisis cerebral, tono muscular bajo o antecedentes de displasia de cadera. Siga las indicaciones de su propio fisioterapeuta.

Una sola señal en un niño que por lo demás va bien suele significar que hay que observar. **Dos o más, o cualquier dolor: pida al pediatra o a un fisioterapeuta pediátrico una evaluación.** Si un bebé menor de 18 meses se sienta en W, menciónelo en la siguiente consulta.