

## Deslizamiento:

- Pídale que junte sus manos sobre su cabeza y se empuje de la pared para ver hasta dónde puede deslizarse con una sola respiración o hasta que su cuerpo flote a la superficie.
- Para disminuir el trabajo en los hombros, haga que ponga sus manos a los costados antes de empujarse de la pared.
- Mientras se desliza, él puede pretender nadar como un tiburón, rana, delfín, víbora, etc. Para obtener más movilidad en muchas direcciones (arriba/abajo/de lado) y hacerlo más divertido.

## Control de la Respiración:

- Anímelo a respirar lo más profundo que pueda, antes de jugar cualquiera de las siguientes actividades.
- Busque juguetes para piscina bajo el agua, pero en lugar de nadar profundo o lejos para buscarlos, colóquelos al alcance de la mano, y dígame que tiene que recogerlos. Por ejemplo: dígame “sumérgete y recoge el aro rojo, el amarillo y después el naranja, y después emergete de nuevo”.
- Cante canciones o grite mientras están bajo el agua. Vea si puede identificar lo que cada uno está cantando/diciendo.
- Practique burbujas bajo el agua hasta que se quede sin aliento. Para una actividad de control de la respiración, vea si él puede dejar escapar una burbuja gigante a la vez.
- Deje que flote boca abajo hasta que se quede sin respiración y después voltee a una posición de flotación sobre la espalda. Permítale tomar algunas respiraciones profundas, trabajando en la expansión torácica, y después voltéelo de nuevo a la flotación boca abajo.

## Relajación y Estiramiento

- Mientras él flota boca arriba, pídale que haga “ángeles en la nieve” lentamente y con el movimiento completo de sus hombros y caderas.
- Mientras él está flotando con sus manos arriba de la cabeza, sujete sus manos y lentamente jálelo a través de la piscina en una línea zigzag creando un movimiento como de víbora con su cuerpo boca arriba o boca abajo.
- Usando los escalones, él puede hacer sus estiramientos de pantorrilla y tendón de la corva con facilidad.

**La piscina es ideal para aquellos con Distrofia Muscular de Duchenne. Proporciona muchos beneficios, incluyendo:**

- Flotabilidad para reducir el estrés muscular y de articulaciones
- Leve resistencia para trabajo muscular de bajo grado
- Ejercicios respiratorios para mantener o aumentar la capacidad y control de la respiración
- Un gran lugar para interacción social con otros
- ¡DIVERSIÓN!

**\*\*Siempre monitoree las exigencias físicas de cualquier programa de piscina y consulte a un profesional de la salud según sea necesario**