

Estimulación motriz de 0 a 3 meses

26 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min

A continuación se exponen los objetivos, actividades y pautas para este primer trimestre de la vida del bebé.

Recuerda, el mejor regalo para un niño es ofrecerle las oportunidades para desarrollar todo el potencial genético que han heredado y recorrer el camino de su desarrollo a su lado, sintiendo toda la atención de sus padres.

Objetivos



DE 0 A 3 MESES



- 1 Aumentar el funcionamiento orgánico
- 2 Establecer lazos afectivos
- 3 Avivar las funciones vitales del bebé
- 4 Activar los reflejos
- 5 Potenciar funciones que el bebé no consigue desarrollar por limitación natural
- 6 Establecer lazos de confianza

Actividades

- Paseos por casa llevándolo apoyado en el pecho mirando hacia delante.
- Movimientos asistidos (con nuestras manos) sobre las extremidades del bebé, con lentitud y suavidad. Jugamos con él a medida que manifiesta agrado.
 - Flexión, extensión, separación, aproximación, elevación de brazos.
 - Extensión de piernas: de forma simultánea y alterna.
 - Juntar las manos en el pecho y separarlas.
 - Juntar mano y pie derechos, juntar mano y pie izquierdos
 - Juntar mano izquierda y pie derecho, y viceversa.
 - Colocar al bebé boca abajo y hablarle: desde el frente, desde los laterales.
 - Ponerle música clásica, con sonidos naturales y situar el reproductor en diferentes lugares.
- Ponerle objetos diversos en la mano para provocar el reflejo de prensión palmar (presión de su mano sobre el objeto). Si son objetos con algún peligro por llevarlos a la boca, estaremos vigilantes.
- Desde la posición de tendido en el suelo con el vientre apoyado, presentarle delante de la cara algún juguete que le llame la atención.
- Provocar movimientos de pataleo a la hora del baño y en los cambios de ropa.
- Con el bebé en brazos, girar sobre nosotros mismos, lentamente.
- Partiendo del reflejo de prensión, ponerle los pulgares del adulto en sus manos, para que los presione, a la vez que lo elevamos ligeramente.
- Provocar, animar al niño para que realice éstas y otras actividades. Lo idóneo es que pueda actuar en el suelo, en condiciones que le permitan moverse libremente, y no encerrado en un parque.

Para desarrollar este programa proponemos cuatro momentos de trabajo al día con una duración de tres minutos cada momento.

¿Cómo organizar las actividades físicas que se han propuesto?

Las actividades propuestas deben realizarse de forma natural y sin olvidar que el objetivo es activar orgánicamente al bebé.

Se recomienda organizar las actividades en, al menos, 3 sesiones por día.

- **Orientada al movimiento de las manos** (manipular, presionar, lanzar). Le proporcionamos objetos que pueda coger, tocar y soltar, a la vez que jugamos, favoreciendo la interacción entre niño y adulto y creando lazos afectivos.
- **Dirigida a la mejora de los movimientos globales.** Le ayudamos con movimientos asistidos y le provocamos la reptación y el gateo. Estas actividades se pueden organizar en planos inclinados en los que se facilite o dificulte la tarea motriz.
- **Orientada a ejercicios que desarrollan el equilibrio** (posición y movimientos de la cabeza y tronco). En ella realizamos los ejercicios descritos en movimientos vestibulares y de equilibrio.

Las tres sesiones propuestas han de estar enriquecidas permanentemente con acciones espontáneas y habituales que realiza el niño. .



ORIENTACIONES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO MOTRIZ DEL BEBÉ

Realizar actividades todos los días y en varios momentos del día

Buscar actividades motrices que sean fácilmente superables

Proponerle actividades motrices variadas y diversas

Evitar las situaciones motrices que le resultan imposibles de resolver

Las actividades deben ser favorables para el bebé para que así adquiera autoestima y confianza

No lo obligues a realizar las tareas. Prueba diferentes actividades y selecciona aquellas que más le motiven, realizando modificaciones y progresiones

Acompáñalo y propón todas las actividades como un juego

