

Estimulación motriz de 0 a 3 meses

26 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min

A continuación expóñense os obxectivos, actividades e pautas para este primeiro trimestre de vida do bebé.

Lembra que o mellor regalo para un neno é ofrecerlle as oportunidades necesarias para desenvolver todo o potencial xenético que herdaron, así como percorrer o camiño do seu desenvolvemento ao seu lado, sentindo toda a atención dos seus pais.

Obxetivos



Actividades

- Paseos pola casa, levándoo apoiado no peito mirando cara adiante.
 - Flexión, extensión, separación, aproximación, elevación de brazos.
 - Extensión de pernas: de forma simultánea e alterna.
 - Xuntar as mans no peito e separalas.
 - Xuntar man e pé dereitos, xuntar man e pé esquerdos.
 - Xuntar man esquerda e pé dereito, e viceversa.
 - Colocar ao bebé boca abaixo e falarlle: cara a el, desde os laterais
 - Poñerlle música clásica, sons naturais, e situar o reprodutor en diferentes lugares.
- Movements asistidos (coas nosas mans) sobre as extremidades do bebé, con lentitude e suavidade. Xogamos co bebé a medida que manifeste agrado:
- Poñerlle diversos obxectos na man para provocar o reflexo de prensión palmar (presión da súa man sobre o obxecto). Se son obxectos con algún perigo de levalos á boca, estaremos vixiantes.
- Desde a posición de tendido no chan co ventre apoiado, presentarlle diante da cara algún xoguete que lle chame a atención.
- Provocar movementos de pernas á hora do baño e nos cambios de roupa.
- Co bebé en brazos virar sobre nós mesmos, lentamente.
- Partindo do reflexo de prensión, poñer os polgares do adulto nas súas mans, para que os agarre, á vez que o elevamos lixeiramente.
- Provocar, animar ao neno para que realice estas e outras actividades. O idóneo é que poida actuar no chan, en condicións que lle permitan moverse libremente, e non encerrado nun parque.

Para desenvolver este programa, propoñemos catro momentos de traballo ao día, cunha duración de tres minutos cada momento.

Como organizar as actividades físicas que se propuxeron?

- As actividades propostas deben realizarse de forma natural e sen esquecer que o obxectivo é activar, organicamente, ao bebé.
- Recoméndase organizar as actividades en, polo menos, 3 sesións por día.
- Orientada ao movemento das mans (manipular, premer, apertar, lanzar). Proporcionámoslle obxectos que poida coller, tocar e soltar, á vez que xogamos, favorecendo a interacción entre neno e adulto e creando lazos afectivos.
- Dirixida á mellora dos movementos globais. Axudámolo con movementos asistidos e provocámoslle a reptación e o gateo. Estas actividades pódense organizar en planos inclinados nos que se facilite ou dificulte a tarefa motriz.
- Orientada a exercicios que desenvolven o equilibrio (posición e movementos da cabeza e tronco). Nela realizamos os exercicios descritos en movementos vestibulares e de equilibrio.

As tres sesións propostas han de estar enriquecidas permanentemente con accións espontáneas e habituais que realiza o neno



Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevenición de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020