

Estimulación motriz de 3 a 6 meses

26 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min

A continuación se exponen los objetivos, actividades y pautas para este segundo 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.



1

Desarrollar los órganos y facultades relacionadas con el control del equilibrio y la percepción de los sentidos

2

Establecer conexiones socio-afectivas

Actividades

• **Movimientos vestibulares (equilibrio)**

- Dar paseos con el bebé por diversos lugares llevándolo en buena posición de visibilidad y efectuando regularmente cambios de postura.
- Presentarle cosas que tenemos delante, hablarle de ellas.
- Girar con el bebé mientras lo tenemos en brazos.
- Sentados o de pie, con el niño en brazos y en una posición horizontal, le subimos y bajamos como si rodara por nuestro pecho.
- Desde la posición anterior, lo balanceamos a izquierda y derecha.
- Corremos con el bebé en brazos.
- Cogemos al bebé por las axilas, cara a cara. Le subimos y bajamos por encima de nuestra cabeza estableciendo con el bebé una relación de complicidad afectiva, lúdica y de juego.
- Tumbados en el suelo o en la cama, con el bebé sobre nuestro pecho, sujeto con nuestros brazos, hacemos giros a izquierda y derecha desplazándonos cuidadosamente.

• **Coordinación dinámica general.**

- Movimientos asistidos (con nuestras manos), sobre las extremidades del niño, aumentando la intensidad y el ritmo aplicados en la etapa anterior.
- Movimientos de brazos a la hora del baño.
- Provocación de movimientos de pataleo a la hora del baño.
- Ponerle en el suelo para que repte a la vez que nos ponemos junto a él, en posición similar y colaboramos en su juego.

• **Manipulación.**

- Proporcionarle objetos de cierto tamaño para que los agarre y suelte.
- Disponer cerca del bebé migas de pan para que las coja.
- Acercarle objetos o alimentos.

Observar cómo los mira, cómo los suelta, cómo los maneja.

¿Cómo organizar la 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

