

Estimulación motriz de 6 a 9 meses

27 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min

A continuación se exponen los objetivos, actividades y pautas para el tercer 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 6 A 9 MESES



- 1 Equilibrar las funciones básicas del niño
- 2 Potenciar la musculatura de nuca-cuello-espalda
- 3 Preparar la función del gateo. Importante en la siguiente etapa
- 4 Activar las acciones de manipulación de objetos
- 5 Favorecer la experimentación con las manos

Actividades

• **Movimientos vestibulares (equilibrio)**

- Realizar carreras llevándole en brazos.
- Cantarle canciones mientras paseamos por la calle, a la vez que nos movemos con ritmos y pasos diferentes.
- Sentados o de pie, con el bebé en brazos y en posición horizontal. Le subimos y bajamos como si rodara por nuestro pecho.
- Balancearlo, suavemente, a izquierda y derecha, como si lo columpiáramos.
- Tumbados en el suelo o en la cama, con el niño sobre nuestro pecho, sujeto con nuestros brazos, hacemos giros a izquierda y derecha a la vez que llevamos al niño en los desplazamientos.
- Bailar con el bebé en brazos al ritmo de la música. Caminar hacia adelante, hacia atrás, lateralmente, realizando giros.

• **Coordinación dinámica general.**

- Movimientos de brazos a la hora del baño. Permitir que el niño chapotee en el agua.
- Activación de movimientos de pataleo y braceo a la hora del baño.
- Ponerle en el suelo para que pueda gatear y reptar a la vez que nos ponemos junto a él en posición de gateo y colaboramos en su juego.
- Ponerle un globo en las manos, quitárselo y volvérselo a dar.
- Colocarlo en posición de gateo en diferentes planos y superficies: horizontal, inclinado alfombras de pelo largo, colchones o colchonetas, etc.
- Sobre un suelo limpio y cálido, nos tumbamos y nos sentamos:
 - Provocar este movimiento para que el niño cambie la posición de tumbado y sentado.
 - Realizar estos movimientos varias veces y como si fueran un juego.

• **Manipulación.**

- Promover la ejecución de la pinza digital (oposición de pulgar con otros dedos).
- Proporcionarle un racimo de uvas para que intente desgranarlo.
- Acercarle migas de pan para que las coja.
- Favorecer que pase inofensivos de un recipiente a otro.
- Intentar que coja dos cubos con sus manos.
- Pasar un cubo de una mano a la otra.
- Pasar páginas de un libro.
- Aplaudir.

Importante: debemos procurar que el niño tenga la oportunidad de practicar estos movimientos todos los días, tanto por la mañana como por la tarde, y en cada etapa los ejercicios deben ser un poco más amplios y algo más prolongados.

¿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