Estimulación motriz de 9 a 12 meses

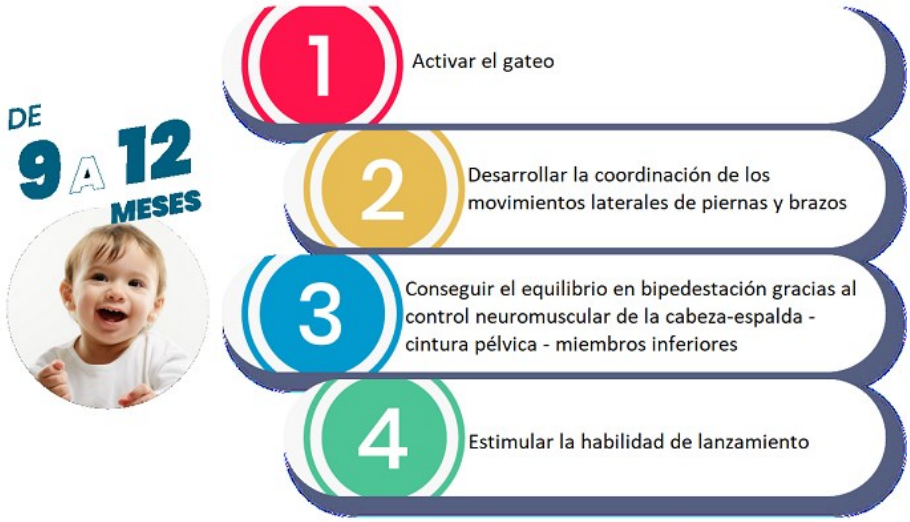
27 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min

A continuación expóñense os obxectivos, actividades e pautas para o cuarto 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.

Objetivos



Actividades

- **Movimientos de estimulación vestibular (órganos del equilibrio)**
  - Pasear al bebé subido en nuestros hombros y bien sujeto por las manos.
  - Desde la posición anterior, bailar con el bebé al ritmo de música adecuada para el niño.
  - Con el bebé en brazos, realizamos giros con un suave efecto centrífugo.
  - Corremos con el bebé en brazos, en los hombros, etc.
  - Al llevar al bebé en la silla podemos realizar carreras suaves (asegurar al bebé).
  - Facilitamos las situaciones que favorezcan los intentos de equilibrio en bipedestación con apoyo de manos. No forzar la bipedestación sin apoyo de manos.
- **Manipulación**.
  - Ofrecer al bebé objetos de diferentes materiales y texturas para que pueda manipularlos sin peligro de tragarlos.
  - Dar al bebé objetos para que los coja, explore y suelte o lance.
  - Proporcionarle juguetes que pueda soltar, manipular, activar de forma manual.
  - Enseñarle a aplaudir mientras está sentado o de rodillas.

    - Ayudarle a descubrir nuevas posibilidades en el manejo de objetos.
- **Coordinación dinámica general.**
    - Poner juguetes a cierta distancia y le animamos a que gatee para ir a buscarlo. El gateo es el movimiento estrella de esta etapa y de gran repercusión para su desarrollo neurológico.
    - Favorecer que gatee en superficies de diferentes planos (horizontal, inclinados), materiales (hierba, arena, moquetas, etc)
    - Facilitar elementos de apoyo para motivar que se ponga de pie y favorecer progresivamente la bipedestación.
    - Cogerle de las manos y ayudarle a estar de pie.
    - Animarle a patalear y chapotear durante el baño.
    - La asistencia a una piscina con profesionales específicos es recomendable.
    - Mientras está sentado en el suelo ofrecerle globos, pelotas de bajo peso y otros objetos, y animarle a golpear y lanzar.

¿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

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

Evitar las situaciones motrices que le resultan imposibles de resolver



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