

# Motora gruesa

## Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



En esta etapa, su niño estará muy activo y es probable que trate de correr. Puede cargar objetos y juguetes grandes, y le encanta empujar y jalar cosas grandes como cajas sobre el piso. Está aprendiendo a subir las escaleras agarrado de la mano y puede bajar las escaleras con más habilidad. Es posible que se suba a una silla para ver o agarrar cosas que estén fuera de su vista o de su alcance. Es muy importante que lo supervise todo el tiempo.

### ¡A mecerse!

Lleve a su niña a un parque a subirse a los columpios. Fíjese que el columpio sea seguro para niños pequeños y que tenga un cinturón de seguridad. Muéstrela a su niña cómo mover los pies para columpiarse y empújela suavemente para que se pueda agarrar bien. Cántele mientras la mece en el columpio: "Hacia arriba, hacia abajo".

### Subiendo las escaleras

Tome la mano de su niño mientras suben las escaleras. Tenga paciencia; los escalones son altos para las piernitas de su niño y no podrá subirlos muy bien. Si no hay escaleras en su casa o patio, pueden ir a los juegos de un parque que seguramente tendrá una resbaladilla o plataforma con escaleras.

### La barra de equilibrio

Dibuje una línea recta con un gis sobre el piso o afuera sobre la banqueta, o haga una línea con cinta gruesa. Muéstrela a su niña cómo caminar sobre la línea poniendo un pie enfrente del otro. Motívela a practicar esta nueva habilidad diciéndole: "Estás aprendiendo a equilibrarte".

### Persiguiendo al nene

Su niño está empezando a correr. Vayan a un parque con pasto o salgan al jardín de la casa y jueguen a perseguirse. A los niños les encanta que los persigan y que los abracen cuando son atrapados. A su niño le fascinará jugar este juego una y otra vez, y será muy buen ejercicio para él.

### Jalando la vagoneta

Dele a su niña una vagoneta o una caja con una cuerda para que pueda jalarla. Dele algunos juguetes para que los meta a la caja y los jale. A ella le encantará meter y sacar los juguetes en lugares diferentes. Le gustará llevar a su osito de peluche favorito a pasear.

### ¡A hacer música!

A su niño le encantará hacer música y moverse al ritmo. Usted puede crear un tambor con un bote de avena o con botes de plástico vacíos. Pueden usar cucharas de madera o palitos chinos para tocar el tambor. Enséñelo a crear diferentes ritmos y a bailar según los ritmos que ustedes creen.

(continúa)

## Motora gruesa, 16-20 meses (continua)

---

**¡A patear la pelota!**

Dele a su niña una pelota mediana (15 centímetros, ó 6 pulgadas) y muéstrela cómo patearla. También puede hacer una pelota con periódicos enrollados y pegados con cinta. Observe qué tan lejos puede patear la pelota su niña. Motívela a patear y a perseguir la pelota.

Notas:



**¡No se olvide!** Las actividades siempre deben ser supervisadas por un adulto. Cualquier material que se le dé a un niño/a debe ser revisado cuidadosamente para confirmar su seguridad.