

# Motora gruesa

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



El cuerpo de su bebé se está fortaleciendo desde el principio. Su bebé tratará de levantar y controlar el movimiento de su cabeza, moverá sus brazos y piernas, y en poco tiempo podrá ponerse de lado cuando esté recostado sobre su espalda. A él le gusta que lo abracen mientras sus piecitos tocan alguna superficie suave. Le gusta que lo ayuden a sentarse mientras está abrazado para fortalecer los músculos de su espalda y estómago, y para ver lo que está pasando a su alrededor.

### Cambios de posición

Cuando su bebé esté despierta, póngala en posiciones diferentes, ya sea sobre su espalda o de lado. Esto le permitirá mover sus brazos y piernas de maneras y en direcciones diferentes. Esto también le permitirá fortalecer su cuerpo y poder ver su alrededor desde diferentes perspectivas.

### Practicando las pataditas

Ponga a su bebé sobre su espalda en una superficie firme. Mientras habla con él, motívelo a que mueva sus piernas. Tome cada uno de sus pies en sus manos y muévaselos de un lado a otro.

### Cabecita arriba

Ponga a su bebé sobre su estómago y sujete un juguete brillante enfrente de ella, o hágale caras y sonidos para motivarla a que levante su cabeza y sonríasle. Abraze a su bebé poniendo su cabecita sobre su hombro y camine con ella por la casa, muéstrele alguna cortina o pintura brillante. Dele tiempo de que levante la cabeza y de que observe las cosas mientras le dice: "Mira esto, mi chiquita, tu cuello se está poniendo fuerte".

### Hora del baño para dos

La hora del baño puede ser especial si usted se baña con el bebé. Dele un masaje suave en las piernas, los brazos, el estómago, y la espalda. Deje que el bebé pateee y salpique el agua mientras usted lo abraza, le habla, y le canta una canción relacionada con la hora del baño.

### ¡A balancearse!

Cuando la bebé tenga 3-4 meses de edad, pare a la bebé sobre las rodillas de usted. Abrácela poniendo sus manos alrededor de su cuerpo para ayudarla a pararse. Deje que ella misma sostenga lo más que pueda del peso de su cuerpo en las piernas para que se fortalezcan y ella empiece a equilibrarse. Abrácela de cara a usted para que lo/la pueda ver, y sonríasle. Después abrácela de espaldas a usted para que ella pueda ver lo que pasa en la habitación.

### ¡A rodar!

Motive a su bebé a ponerse de lado cuando esté sobre su estómago poniendo un juguete enfrente de él y moviéndolo hacia un lado. Es posible que usted tenga que ayudarlo a ponerse de lado hasta que él lo pueda hacer solito.

(continua)

## Motora gruesa, 2-4 meses (continua)

---

### Lagartijas

Cuando su bebé tenga 3-4 meses, póngala sobre su regazo con su carita frente a la suya. Jale a la bebé de los brazos hacia arriba suavemente y después bájela. Continúe el juego subiéndola y bajándola. Hable con ella durante el juego. Esta actividad la ayudará a fortalecer los músculos del estómago, y le permitirá ver su entorno y a usted desde una perspectiva diferente.

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. Siempre supervise a la bebé cuando esté acostada boca abajo o cuando esté en el agua.