

Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño

Su niño se encuentra ocupado y se mueve rápido. Ya corre y está aprendiendo a patear y a saltar. Los músculos de sus piernas se están haciendo fuertes y ahora puede subir y bajar las escaleras cuando usted lo toma de la mano. Le encanta mover su cuerpo y aprender habilidades nuevas. También le encanta trepar, así que supervíselo bien.



Salta la ranita

Agarre las manos de su niña para ayudarla a brincar de un escalón que no esté muy alto. Luego deje que lo haga solita. Una vez que lo pueda hacer, muéstrela cómo brincar por encima de algo, por ejemplo un cartón de leche. Anime a su niña diciéndole: "¡Mira, puedes brincar igual que una rana!".

El boliche

Muéstrele a su niño cómo lanzar una pelota mediana hacia unos pinos de boliche para tumbarlos. Puede hacer las pelotas con periódico y cinta adhesiva, y los pinos pueden ser cartones vacíos de leche. Cuando su niño se cansa de la partida de bolos, pueden jugar al kickbol (a patear la pelota).

¡A balancearse!

Tome las manos de su niña para ayudarla, y pídale que se pare sobre un pie. Ahora, pídale que se pare en el otro pie. Suéltele las manos para ver si puede permanecer parada sin su ayuda. Cuente cuántos segundos puede durar equilibrándose sobre un pie. ¡Sigan practicando!

¡Vamos a dar una vuelta!

Dele a su niño un juguete para montar que no tenga pedales. Si su niño usa las piernas para impulsarse podrá tener más control para manejar el juguete y le ayudará a adquirir más fuerza en las piernas. Más adelante, disfrutará andar en un triciclo con pedales.

El gran baile

Ponga discos de diferentes tipos de música que les gusten a usted y a su niña: salsa, merengue, hip-hop, country, música clásica, jazz. Baile y muévase al ritmo de la música con ella. También puede cargar a su niña en brazos para que ella sienta los movimientos de usted. Deje que ella baile y que se mueva solita la mayor parte del tiempo. Puede ser divertido bailar con listones de colores o con un pañuelo de seda. ¡También es muy divertido bailar haciendo sonidos con maracas o campanitas!

La excursión al parque

¡Busquen un parque por su barrio y salgan a divertirse! Es hora de correr, columpiarse, y trepar. En camino al parque, agarre la mano de su niño y ayúdelo a subir y a bajar de bardas bajas. Si hay escaleras o peldaños, motíVELO a subirse, usando sus rodillas o pies. ¡Agárrense de la barandilla!

(continúa)

Motora gruesa, 20-24 meses (continua)

Alto, siga

Cuando estén en un lugar seguro y abierto, enséñele a su niña a jugar el juego del semáforo. Tómela de la mano y diga "siga", para que empiece a correr. Diga "alto" para que se detenga, luego "siga" otra vez. Cuando su niña esté familiarizada con el juego, deje que corra solita (hacia usted) mientras usted dice "siga, alto". Espérela del otro lado para darle un fuerte abrazo y finalizar el juego.

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.