

Crece y Juega

**MOTRICIDAD GRUESA
AVENTURAS TEMPRANAS**



"OBSERVAR A UN NIÑO HACE EVIDENTE QUE EL DESARROLLO DE SU MENTE SE PRODUCE A TRAVÉS DE SUS MOVIMIENTOS."

MARIA MONTESSORI

¡Bienvenido a la colección "Creciendo Juntos"! Hemos seleccionado esta colección de actividades basadas en el juego y recursos diseñados para ayudar al desarrollo de los niños — ¡todo mientras se divierten! Incluimos un pequeño juguete relacionado con cada área de desarrollo en nuestros eventos mensuales, hasta agotar existencia. Favor de supervisar a sus hijos mientras juegan con estos juguetes para evitar peligros de asfixia.

Este recurso también tiene presente a aquellos niños con diferentes necesidades de desarrollo tales como Autismo. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas, ofreciendo diferentes modos de involucrarlos y de apoyar el viaje único de cada niño en su desarrollo emocional. El rango de edad es de 0-5 aunque su edad cronológica sea mayor, siempre y cuando su desarrollo esté dentro de este rango.

Cada serie se enfocará en un tipo de desarrollo infantil:

- sensorial
- motor grueso
- motor fino
- desarrollo cognitivo
- desarrollo lingüístico
- socioemocional

Si tiene alguna pregunta, la Sociedad del Autismo del Inland Empire está aquí para ayudar. Puede ponerse en contacto con nuestras especialistas de recursos por correo electrónico en info@ieautism.org o por teléfono al 951.220.6922. s joy, growth, and understanding to your family and helps your child thrive.

Agradecemos el generoso apoyo financiero de First Five San Bernardino para hacer posible este proyecto. Esperamos que este proyecto le traiga alegría, esperanza y entendimiento a su familia, para ayudar a su hijo a prosperar.

Habilidades Motoras Gruesas

El desarrollo de la motricidad gruesa involucra los músculos grandes en los brazos, las piernas y el torso. Las actividades de motricidad gruesa son importantes para las actividades físicas de la vida diaria como caminar, correr, lanzar, levantar, patear, etc. También incluye habilidades de coordinación ojo-mano como el manejo del balón (lanzar, atrapar, patear). Son cruciales para desarrollar la fuerza, equilibrio, y coordinación, lo cual permite a los niños explorar su entorno y ganar independencia.



El desarrollo de la motricidad gruesa permite a los niños moverse eficazmente en sus actividades diarias. Estas habilidades son cruciales para desarrollar la fuerza y aumentar la confianza en sus habilidades físicas.

Al igual que los adultos, los niños se benefician enormemente del ejercicio y la actividad física, los cuales son necesarios para mantener un estilo de vida saludable a cualquier edad. Dominar la motricidad gruesa también les prepara para manejar tareas más avanzadas como explorar nuevos parques infantiles o participar en deportes de equipo. A medida que mejora su control corporal, se fortalecen de manera natural. Los niños pequeños se desarrollan mejor cuando se les da la oportunidad de practicar el movimiento, y es a través de la exploración activa que aprenden y se desarrollan.

ENTENDIENDO EL DESARROLLO DE SU HIJO

Observar las habilidades motoras gruesas de su hijo le ayudará a entender su trayectoria de desarrollo única. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero estar pendiente de los hitos puede proporcionar valiosa información de cómo está desarrollando su fuerza, equilibrio y coordinación. También le puede ayudar a identificar si necesita estímulo o apoyo en áreas específicas. Aquí hay algunos ejemplos de las habilidades de motor grueso para niños en los siguientes rangos de edad:

- 0–1 año: Levanta la cabeza, se da la vuelta, se sienta, gatea , y se jala para levantarse.
- 1–2 años: Camina independientemente, sube escaleras con ayuda y comienza a correr o a brincar.
- 2–3 años: Patea una pelota, camina hacia atrás, se trepa y lanza objetos.

3–5 años: Salta, brinca, anda en triciclo, mantiene su equilibrio en un pie, y realiza tareas más complejas como treparse en los juegos de parque.

Estos hitos varían de niño en niño, pero practicar estos movimientos les ayuda a crecer fuertes, ganar confianza, y desarrollar habilidades físicas fundamentales.



SEÑALES A TENER EN CUENTA

Si su hijo no desarrolla las habilidades motoras gruesas de acuerdo a su edad, algunas veces puede indicar retrasos de desarrollo o problemas subyacentes. Aquí hay algunas señales que debe tomar en cuenta, estas están categorizadas por edades y pueden sugerir si un niño no está alcanzando los hitos típicos de la motricidad gruesa:

Bebés (0–12 meses):

- Dificultad para levantar la cabeza mientras está boca abajo a los 3 meses.
- Inhabilidad para sentarse sin apoyo a los 8 meses.
- No gatea, no se desplaza ni muestra ninguna forma de movimiento a los 10 meses.
- No se levanta ni se apoya en las piernas.

Niños pequeños (1–3 años):

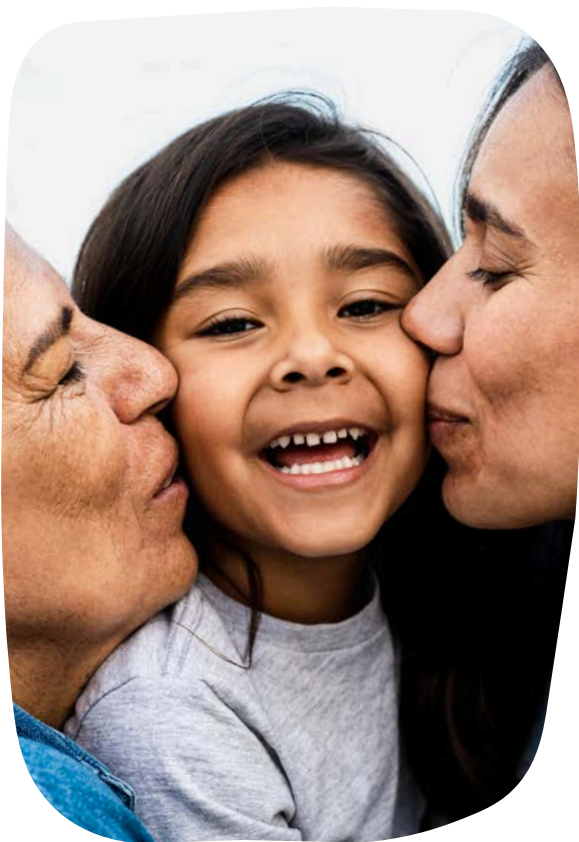
- No camina independientemente a los 18 meses.
- Dificultad persistente para balancearse, se cae o tropieza con frecuencia.
- Inhabilidad para subir escaleras gateando a los 18 meses.
- No muestra interés en treparse, pararse o en cualquier otra actividad exploratoria.
- Interés limitado o nulo en lanzar o patear objetos.

Niños en edad preescolar (3–5 años):

- Se le dificulta correr con fluidez o se cae constantemente mientras corre.
- Tiene dificultad para brincar con ambos pies en el aire a los tres años.
- Tiene problemas para treparse en las escaleras sin ayuda a los 3 años.
- Se le dificulta equilibrarse (ej. no se para en un pie brevemente a los 4 años).
- Evita los juegos de parque, como los columpios o las resbaladillas.
- Inhabilidad para pedalear un triciclo a los 4 años.
- No puede atrapar o patear una pelota a los 5 años.

Signos generales a cualquier edad:

- Tono muscular rígido o flácido (rigidez o flacidez).
- Camina de puntitas.
- Fuerte preferencia por un lado del cuerpo (ej. siempre usa la misma mano o pie, aun desde antes de los dos años).
- Falta de interés en el juego activo o parece tener mucha cautela al moverse.
- Muestra frustración o angustia cuando intenta hacer actividades físicas.



CÓMO APOYAR A UN NIÑO CON RETRASOS EN LA MOTRICIDAD GRUESA

Es natural preocuparse si su hijo tiene dificultades con la motricidad gruesa. Cada niño se desarrolla a su propia velocidad, algunos pueden necesitar ayuda adicional para lograr su máximo potencial. Buscar apoyo profesional es una forma amorosa y proactiva para asegurar que su hijo reciba las herramientas necesarias para prosperar.

Los profesionales como los pediatras, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales cuentan con capacitación especializada para entender cómo los niños se desarrollan y mueven. Pueden identificar que está causando los retrasos y proporcionar estrategias, actividades y terapias adaptadas a las necesidades únicas de su hijo. Trabajar con estos expertos le da a su hijo la mejor oportunidad de desarrollar fuerza, coordinación y confianza.

Puede comenzar con el médico de su hijo. El puede evaluar el desarrollo de su hijo en todas las áreas y puede derivarlo con un especialista de ser necesario.

El apoyo temprano puede marcar una gran diferencia. Puede ayudar a su hijo a ponerse al corriente con sus compañeros, puede ayudarlo a disfrutar las actividades físicas y a sentirse más capaz cada día. También puede quitarle un peso de encima dándole un plan claro y ayudándolo a entender el progreso de su hijo. Buscar ayuda es un acto de amor y cuidado—es una forma de empoderar a su hijo y prepararlo para el éxito sin importar sus desafíos. No está solo en este camino, profesionales compasivos están listos para ayudarlo a usted y su familia.



**Consulte nuestra lista de
pediatras con experiencia en
retrasos del desarrollo:**

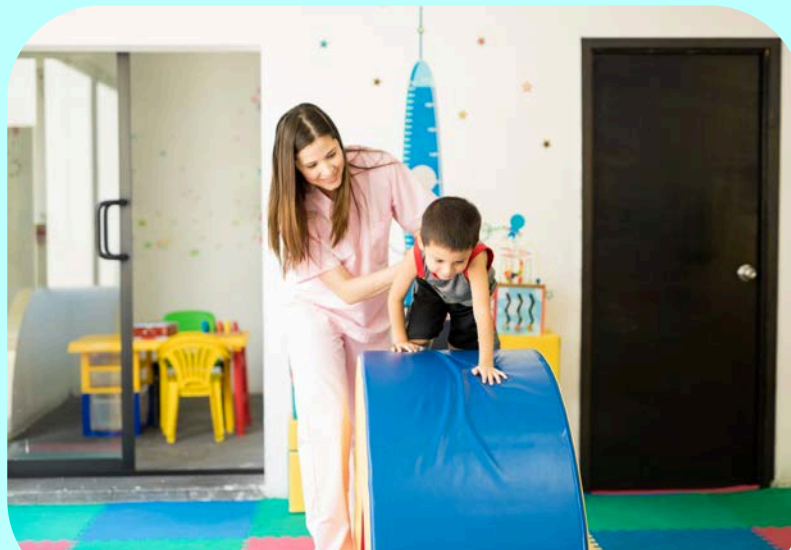


ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD GRUESA DIVERTIDAS Y ECONÓMICAS



Como padre, usted desempeña un papel importante en el desarrollo de su motriz gruesa. Actividades simples como jugar con bloques de construcción, ensartar cuentas o dejar que le ayuden en la cocina pueden fortalecer estos músculos y hacer que el aprendizaje sea divertido. Fomentar estas actividades desde la infancia sienta las bases del éxito en su vida diaria y su futuro aprendizaje. Es un gran regalo que les servirá durante años.

Hemos incluido ideas de actividades que puede hacer en casa con artículos gratuitos o de muy bajo costo que puede comprar en el Dollar Tree o cualquier otra tienda.



BEBÉS (0–12 MESES)



Ayudar a los bebés a desarrollar sus habilidades motoras es importante para su crecimiento. Estas actividades ayudan a los bebés a mejorar sus habilidades físicas y estimula su cerebro y sentidos.

- **Boca Abajo:** Comience con sesiones cortas y gradualmente incremente la duración para fortalecer el cuello y los hombros.
- **Juego en el Suelo:** Ponga juguetes fuera de su alcance para estimular el giro y el movimiento.
- **Juego con espejos:** Use un espejo para estimular a su bebé a levantarse durante el tiempo que esté boca abajo.
- **Esconderse:** Juegue a esconderse mientras está acostado en el suelo para animar a su bebé a levantarse e imitar sus movimientos.
- **Práctica de Gateo:** Use un túnel desplegable para estimular el gateo colocando su juguete o persona favorita al final.



NIÑOS PEQUEÑOS 1-2 AÑOS



- **Práctica de Caminar:** Use juguetes para empujar o sostengalo de la mano hasta que aprenda a caminar independientemente.
- **Caminar:** Anime a su niño pequeño a caminar independientemente, lo cual le ayudará con el equilibrio y la coordinación.
- **Treparse:** Permita que se suba de forma segura a los juegos de parque o muebles suaves para desarrollar fuerza y habilidades para resolver problemas.
- **Correr:** Proporcione espacios abiertos para que su niño pequeño pueda correr y explorar.
- **Bailar:** Toque música y anímelo a que haga movimientos simples como aplaudir, saltar y dar vueltas.
- **Exploración al Aire Libre:** Para que desarrolle su equilibrio permítale caminar sobre césped, arena o terreno irregular.
- **Lanzar y Patear Pelotas:** Use pelotas blandas para practicar lanzar y patear, mejorando así la coordinación ojo mano y la fuerza en las piernas.
- **Bailar:** Toque música y bailen juntos para promover el ritmo y movimiento de todo el cuerpo.





NIÑOS 2-3 AÑOS

- **Saltar y Brincar:** Anímelo a saltar en un pie y brincar con ambos pies para fortalecer sus piernas y equilibrio.
- **Montar en Triciclo:** Desarrolle la coordinación y los músculos de las piernas montándolo en un triciclo.
- **Equilibrio en Un Pie:** Póngalo a que practique pararse en un pie para mejorar la estabilidad y la fuerza del torso.
- **Jugar a la Pelota:** Mejore la coordinación ojo-mano y reflejos poniéndolo a jugar pelota con una pelota suave.
- **Pistas de Obstáculos:** Prepare pistas de obstáculos sencillas para promover la resolución de problemas y coordinación de todo el cuerpo.
- **Lanzamiento de Bolsas de Frijoles:** Lanzar bolsas de frijoles a un recipiente mejora la coordinación ojo-mano y la puntería.
- **Lanzamiento de Aros:** El juego de lanzamiento de aros desarrolla la puntería, coordinación y habilidades de motricidad fina con un juego de lanzamiento de aros.
- **Invente Sus Propios Juegos:** Cree juegos como “Rescatar Animales” poniendo a su niño pequeño a acarrear artículos de un lugar a otro para promover el equilibrio y coordinación.
- **A Saltar:** Use un trampolín pequeño o una cama elástica para que su niño practique coordinación y fortalezca las piernas y el torso.
- **Juegue a los Encantados:** Ponga a su niño a “Jugar a los Encantados” con globos para desarrollar la coordinación ojo-mano, equilibrio, fortalecer el torso y la fuerza del brazo superior.



PREESCOLAR 3-5 AÑOS

- **Juegos de Correr y Brincar:** Ponga a su niño a jugar juegos como “Tu la traes,” “Simón Dice” o “el juego del avión o la rayuela”.
- **Lanzar y Atrapar:** Use pelotas suaves para practicar lanzar y atrapar con su niño.
- **Juguetes de Montar:** Introduzca triciclos, patines o bicicletas con rueditas para desarrollar la coordinación y la fuerza en las piernas.
- **Actividades de Juegos de Parque:** Anímelo a treparse, resbalarse, columpiarse y balancearse sobre las estructuras de los juegos.
- **Pista de Obstáculos:** Prepare pistas sencillas con conos, aros o artículos del hogar para brincar, gatear o rodear.
- **Juegos Acuáticos:** Deje que patee y chapotee en aguas no profundas y que practique caminar y balancearse sobre superficies mojadas con supervisión.
- **Paseos con Animales:** Anímelos a hacer movimientos divertidos como saltar como una rana, contonearse como pato o gatear como un oso.



**Autism
Society**
Inland Empire



IEAutism.org

951.220.6922

info@IEAutism.org

IEAutism.org

Su Conexión Local al Autismo

