

Crece y Juega

HABILIDADES MOTORAS GRUESAS



"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.

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.



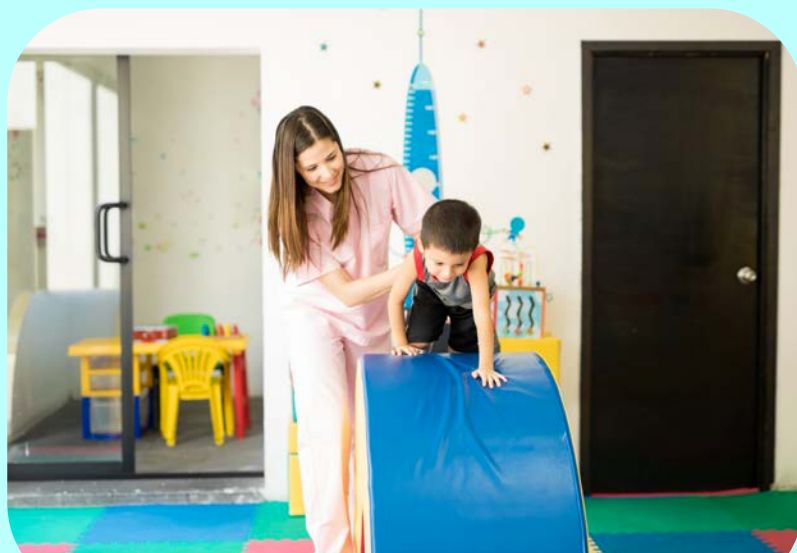
**Consulte nuestra lista de
pediatras con experiencia en
retrasos del desarrollo:**



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.
- **Escondarse:** 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 pateee 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



YOUR LOGO

