

Cómo ayudar a su hijo a desarrollar su motricidad

(Helping your child develop motor skills)



¿Qué son las habilidades motrices?

Las habilidades motrices permiten a su hijo aprender a controlar y usar sus músculos para moverse. Cada niño desarrolla sus habilidades motrices en diferentes momentos. Vigílelo cuidadosamente mientras aprende nuevas habilidades y protéjalo de caídas y lesiones a medida que lo haga. No deje solo a su hijo.

¿Qué puedo hacer para ayudarle a mi hijo a aprender nuevas habilidades motrices?

Ayude a su hijo de la siguiente forma:

- Pase tiempo con él y observe lo que puede hacer. Juegue con su hijo y enséñele a hacer cosas nuevas. Enséñele movimientos y habilidades nuevos a medida que crezca.
- Dele tiempo para que practique sus movimientos y habilidades cuando aprenda algo nuevo.
- Felicítelo cuando intente hacer algo nuevo aunque todavía no lo haya aprendido del todo bien.

Edad del niño	Cómo puede ayudar
Desde recién nacido a 3 meses	<ul style="list-style-type: none">• Ponga a su hijo boca abajo para que juegue todos los días (varias veces al día).<ul style="list-style-type: none">– Comience con unos pocos minutos y vaya aumentando la cantidad de tiempo.– El bebé puede pasar tiempo boca abajo sobre su pecho o regazo, sobre una almohada tipo «boppy», sobre una toalla enrollada o en el suelo.– Cerciórese de que alguien lo vigile con atención.– Juegue con él si está irritable.• Cárguelo con frecuencia. No permita que pase demasiado tiempo en equipos de posicionamiento (como columpios infantiles, asientos y equipo para transportar a niños).• Coloque algo en sus manos para que lo sostengan: un dedo, un sonajero o una manta. Ayúdele a llevarse el sonajero a la boca y hágalo cambiar de mano.• Ayúdelo a girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha. Agite un sonajero frente a él para que pueda mirar de un lado a otro.
4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Deje que juegue boca abajo o en el piso por más tiempo.• Ayúdele a darse vuelta y ponerse boca abajo. Para lograr esto, doble una rodilla hacia arriba y llévela hacia el otro lado del cuerpo.• Coloque juguetes en el piso, un poco fuera de su alcance, para ayudarle a empezar a moverse y girar.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motrices, continuación

Edad del niño	Cómo puede ayudar
4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Siéntelo y déjelo que use los brazos para sostenerse. • Sosténgalo de pie para que se empuje con las piernas.
7 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Dele a su hijo juguetes que se iluminan o que tocan una canción al presionar un botón. Esto le enseñará que sus acciones pueden hacer que algo suceda. • Siéntelo y coloque juguetes a su alrededor para que tenga que alcanzarlos y volver a sentarse sin caerse. • Colóquelo en posición de gateo para que practique mecerse y coloque los juguetes fuera de su alcance para alentarlos a que los alcance y gatee. • Una vez que pueda gatear, coloque almohadas en el piso y hágalo gatear sobre ellas. • Practique sostenerlo de pie para animarle a pararse y rebotar con los pies planos. • Haga que sostenga un juguete en ambas manos. Ayúdelo a que los golpee uno contra otro. • Ruede una pelota y juegue a tirar la pelota con su hijo.
10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Anime a su hijo a comer con los dedos alimentos de distintos tamaños, formas y texturas. • Permítale usar cubiertos (como una cuchara). • Ponga los juguetes que le gustan fuera de su alcance, en una superficie alta y estable como un sofá o una silla. Esto le ayudará a pararse y caminar. • Dele a su hijo juguetes grandes y resistentes que pueda empujar mientras camina. Obsérvelo cuidadosamente.
13 a 18 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que construya torres con bloques y rompecabezas de clavijas. • Ayúdele a señalar dibujos en los libros y pasar las páginas. • Haga que recoja los juguetes del piso para que practique agacharse y pararse. • Anime a su hijo a jugar con diferentes juguetes y texturas. • Ayude a su hijo a imitar o copiar sus acciones, como cepillarse el cabello o revolver con una cuchara. • Enséñele a tomar con un vasito
18 meses a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a saltar sobre superficies planas y uniformes o desde un pequeño escalón. • Juegue afuera y enséñele a trepar. • Enséñele como patear la pelota. • Juegue a perseguirlo para animarlo a correr.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motrices, continuación

Edad del niño	Cómo puede ayudar
18 meses a 2 años	<ul style="list-style-type: none">• Permita que suba y baje las escaleras con su ayuda.• Enséñele a sostener una crayola grande y que haga garabatos en un papel.• Continúe fomentando el juego con clasificadores de formas, cuentas grandes y rompecabezas.
3 años	<ul style="list-style-type: none">• Permita que suba y baje escaleras sin su ayuda.• Juegue a la pelota con él. Use diferentes tamaños de pelotas blandas.• Enséñele a pedalear un triciclo.• Anímelo a que se vista solo.• Enséñele a cortar papel con tijeras infantiles (sin punta). Ayúdele hasta que aprenda cómo hacerlo solo.• Haga que pinte, coloree y use plastilina para fortalecer sus manos y dedos.
4 años	<ul style="list-style-type: none">• Dé al niño la oportunidad de participar en baile, natación, gimnasia o realizar deportes de pelota.• Haga una carrera de obstáculos para practicar carreras, saltos, brincos y equilibrio.• Continúe animándolo a trazar letras y copiar formas simples.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si usted cree que su hijo tiene un retraso en su desarrollo motriz:

- Llame al médico de su hijo inmediatamente. Posiblemente le hagan algunos exámenes para encontrar la causa. Cuanto antes reciba ayuda, más pronto se podrá hacer algo para abordar el problema y evitar más retrasos.
- Pregunte al médico si tiene cualquier inquietud con respecto a las habilidades motrices de su hijo. Puede también llamar al Departamento de Servicios de Rehabilitación de Children's Healthcare of Atlanta al siguiente número de teléfono: _____.

Fisioterapeuta (therapist): _____

Fecha (date): _____

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.