

Habilidades motrices gruesas

(Gross motor skills)



¿Qué son habilidades motrices gruesas?

Las habilidades motrices gruesas son los movimientos que hacemos con las piernas y los músculos grandes del cuerpo. Las habilidades motrices gruesas:

- Son signos de que su bebé o niño que empieza a caminar, está desarrollando habilidades con sus músculos grandes.
- Siguen ciertos patrones y etapas en la mayoría de los niños.
- Pueden aparecer en etapas ligeramente diferentes en cada niño.

¿Qué habilidades motrices gruesas debería tener mi niño?

A continuación, algunas habilidades motrices gruesas que son comunes en los bebés y en los niños que empiezan a caminar.

Edad del niño	Habilidades motrices gruesas comunes
Nacimiento a 4 meses	<ul style="list-style-type: none">• Levanta la cabeza cuando está boca abajo• Gira la cabeza a ambos lados• Patea con ambas piernas
6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Empuja con las manos cuando está boca abajo• Se da vuelta (se pone boca arriba cuando está boca abajo y vuelve a darse vuelta)• Controla mejor la cabeza• Se sienta y sostiene su peso con sus manos• Se para con apoyo
9 meses	<ul style="list-style-type: none">• Se sienta por su cuenta sin apoyarse con las manos• Gatea• Levanta a una posición de pie
12 meses	<ul style="list-style-type: none">• Se mantiene de pie sin ayuda por corto tiempo• Camina con o sin ayuda• Se sienta por su cuenta si está de pie• Baja a sentarse de pie
18 meses	<ul style="list-style-type: none">• Se para por su cuenta• Recoge objetos del piso• Sube cuando se sostiene a la baranda o le sostienen la mano

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

Habilidades motrices gruesas, continuación

Edad del niño	Habilidades motrices gruesas comunes
2 años	<ul style="list-style-type: none">• Salta con ambos pies• Corre• Tira y pateo una pelota• Sube y baja las escalera
3 años	<ul style="list-style-type: none">• Hace equilibrio en 1 pie• Sube escaleras alternando los pies• Coge una pelota• Pedalea un triciclo
4 años	<ul style="list-style-type: none">• Salta en 1 pie• Camina hacia atrás en una línea• Tiene mejor equilibrio• Baja escaleras alternando los pies

¿Qué causa un retraso en las habilidades motrices gruesas?

Un retraso en las habilidades motrices gruesas puede deberse a varias razones, siendo una de las más frecuentes un retraso en el desarrollo. Los médicos no siempre saben cuál es la causa de éste, pero hay 5 principales que incluyen:

- Enfermedades genéticas (se pasan de padres a hijos a través de los genes)
- Exposición a drogas o tóxicos
- No practicar habilidades motrices nuevas
- Prematuridad (nacido antes de tiempo)
- Falta de tiempo jugando boca abajo

¿En dónde puedo obtener ayuda?

Si usted cree que su niño tiene retrasos en sus habilidades motrices gruesas:

- Llame al médico de su niño inmediatamente. Su niño puede necesitar algunos exámenes para encontrar la causa. Entre más pronto se le pueda ayudar, más pronto se podrá hacer algo para atacar el problema y para evitar más retrasos.
- Consulte con su médico si tiene cualquier otra pregunta o inquietud con respecto a las habilidades motrices de su niño. Igualmente, usted puede llamar al Departamento de Servicios de Rehabilitación de Children's Healthcare of Atlanta al teléfono número (phone number): _____.

Terapeuta (therapist): _____ Fecha (date): _____

Esta hoja educativa 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.