



# PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

## El motor de 0 a 3 años

Desde el nacimiento empezamos a mover nuestro cuerpo, aún cuando nos cuesta ver, parece como si nuestro cuerpo quisiera alcanzar todo lo que tuviera alrededor sin tener un objetivo claro.

La psicomotricidad infantil es un aspecto que ha sido estudiado y valorado por diferentes profesionales (pediatras, matronas, fisioterapeutas, psicólogos...), y todos ellos, han concluido que es uno de los pilares fundamentales de nuestro desarrollo personal y social. Ya en las guarderías y en los colegios (en las etapas

infantiles) supone un área de trabajo que va más allá del tiempo de recreo, formando parte de los elementos del currículo educativo, y por tanto siendo un aspecto fundamental de la estimulación de los más pequeños.

El trabajo psicomotriz supone un reto en las etapas más tempranas, ya que no se trata de enseñar gestos técnicos

determinados, o estructuras tácticas rígidas, como se realiza con niños mayores, adolescente o adultos. En esta etapa nuestro objetivo como madres, padres y educadores, se basa en generar contextos y espacios de movimiento espontáneo, donde el bebé y el niño tengan la oportunidad de conocerse, poco a poco, a sí mismo y al mundo que le rodea. ■



## ACTIVIDADES PSICOMOTRICES SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS NIÑOS

### 0-5 meses



- Realizad diferentes tipos de sonidos y desde diferentes posiciones para potenciar sus reacciones visuales y su giro de cabeza (utilizar sonajero, mover una botella con agua, hacer sonidos con la boca...).

- Permitidle que toque objetos con diferentes superficies (rugosas, lisas, con pelos...) y formas (cubos, pelotas, muñecos de diferente tamaño...) para incrementar su conocimiento sensorial e incentivar su voluntad de exploración manual.

- Aprovechar diferentes objetos, según la facilidad que tenga para sostenerlos con los dedos y la palma, y dádselos para que realice este tipo de agarre que es el previo a los agarres más elaborados que realizará en el futuro.

- Mostradle un juguete que le atraiga en posición tumbado boca abajo para que potencie el gesto de levantar la cabeza. Podemos aprovechar juguetes que sean atractivos visualmente y que también realicen algún sonido.

- Jugar a dar palmadas favorece su coordinación de brazos y es una manera de compartir un momento muy positivo con vuestro bebé.

- Cuando consiga estar sentado la madre y el padre se pueden colocar en ambos laterales y pasarse lentamente una pelota de juguete por delante suyo, haciendo que alguna vez la pueda capturar para que le resulte divertido. De esta forma potenciaréis el giro lateral de la cabeza y parte del tronco.



*Se trata de estimular su curiosidad y ofrecerle diferentes objetos con colores y formas para favorecer los movimientos*

### 6-11 meses

- Jugad a coger objetos no muy grandes y dárselos a mamá o a papá. Veréis como su agarre se hace cada vez más eficaz del que habéis observado hace unos meses.

- Colocadle un objeto cercano mientras esté tumbado que le atraiga mucho para potenciar su capacidad de arrastrarse y reforzar el tono muscular de manos y brazos.



- Cuando juguéis con el bebé a veces agitará fuertemente las piernas, en ocasiones y de manera muy suave podéis oponer un poco de resistencia al movimiento de estirado de piernas para tonificar más esa zona.
- Una vez tenga un gateo adecuado

*En esta etapa se intentará favorecer el desplazamiento, primero el arrastre y luego buscar la posición erguida*

### 12-17 meses



- Dadle un cubito o un caramelo envuelto de vez en cuando, pero solo si lo coge con el índice y el pulgar. De esta manera potenciáis la pinza superior, uno de los gestos más útiles en la motricidad fina del ser humano.
- Jugad a introducir objetos pequeños en cajas, casitas... de manera que podáis ir potenciando el concepto dentro y fuera, así como movimientos que impliquen todo el cuerpo y gestos más cuidadosos de las manos.
- Jugad a construir torres, empezando con dos cubos y aumentando según la adquisición de la destreza; suele ser una tarea muy motivante y requiere de una complejidad psicomotriz media.
- Cuando empiece a caminar podéis utilizar música para reforzar positivamente esa actividad, además de que podéis buscar canciones que rítmicamente se acoplen mejor al desarrollo de su movimiento.
- Cuando adquiera la acción de caminar es muy positivo que intente hacerlo llevando un objeto en la mano, ya que implicará dos acciones motrices al unísono.
- Si pasáis por alguna zona de escaleras sencilla podéis empezar a ayudarlo a subir cogidos de su mano.

*Se intentarán realizar funciones más complejas a la vez, como caminar y agarrar*

podéis llenar el suelo con almohadones y objetos blandos para que el bebé se planté qué recorrido seguir hasta vosotros. Así su movimiento motor está ligado a una toma de decisiones consecutiva hasta llegar a vosotros donde puede haber un premio (un muñeco, una lluvia de besos...).

- Jugad a "pillar al juguete". Escondemos un juguete y le animamos a buscarlo con nosotros gateando. Otra forma lúdica de despertar su interés por la exploración con el desarrollo motor de esta edad.

- Si le ponéis objetos de diferente tamaño (juguete, taburete pequeño, mueble del salón...), podrá poco a poco ir buscando la manera de apoyarse en ellos y buscar la posición erguida, uno de los hitos más importantes en el ser humano para su desarrollo psicomotor.

- Una vez empiece a caminar, es positivo que le acompañéis a diferentes espacios como puede ser el parque, la arena de la playa, zonas de tierra... para que encuentre escenarios que le atraigan y a su vez empiece a desenvolverse en diferentes tipos de suelos blandos.







*Habrá que empezar a hacer las cosas con un objetivo*

- Jugad a encajar piezas con diferentes formas geométricas con una dificultad propia de la edad, para seguir potenciando el movimiento motor y la discriminación visual.
- Jugad a meter anillas en un soporte, pudiendo hacer la actividad más compleja si las anillas están un poco alejadas, o si han de seguir un orden para colocarlas en el soporte. Esta actividad tiene un objetivo claro y estipulado, por lo que se trabaja la ejecución motora

### 18-23 meses

donde existe menos flexibilidad de elección del niño y por lo tanto mayor destreza.

- Meted un juguete en una bolsa con cierre ajustable y pedirle que saque el juguete. La actividad la podéis hacer más compleja conforme vayáis ajustando más el cierre. De forma libre el niño tendrá que ejecutar movimientos para conseguir sacarlo.
- Jugad a lanzar una pelota que pueda sostener con la mano. Al principio sin ningún objetivo, pero poco a poco podéis buscar objetivos (por ejemplo, ¡vamos a lanzar la pelota a la mochila de papá!). Con este trabajo se observa una coordinación global cada vez más elaborada.
- Jugad a coordinar el golpeo de una pelota con el pie, primero sin un objetivo concreto al que dirigirla, para, poco a poco, buscar objetivos que le puedan motivar.
- Ya es capaz de moverse al lado de otros niños y ello implica que a veces existe imitación. El contacto social se convierte en un estímulo para potenciar conductas motora. Aprovechad este aspecto para que siga desarrollándose psicomotrizmente.

### 24-36 meses

- Con una tiza podéis trazar diferentes caminos (rectos y curvos) en una acera, incluso dejar que lo haga él, para que exista mayor implicación en la actividad. Al final del recorrido tenéis que poner algo que le guste, para que posteriormente haga el recorrido marcado hasta el objetivo. Potenciáis el movimiento de caminar de manera más compleja.
- Jugad a meter aros propios de su edad en una cuerda; pudiendo en esta etapa jugar a meter los de determinado color. Este tipo de juegos potencian la acción coordinada en una situación reducida o fina.
- Con una tiza, también podéis dibujar varios círculos en una zona segura (acera amplia, parque...), poner una música y dar la siguiente instrucción “cuando no hay música tenemos que entrar dentro del círculo”.



Posteriormente en vez de entrar andando, le explicáis a vuestro pequeño que es necesario entrar y dar un saltito con los dos pies. El salto con ambos pies es un paso importante en este período de edad.

- Jugad a abrir y cerrar diferentes objetos (puertas, cajones...). Cada uno de ellos entra

ña diferente dificultad y suponen acciones motoras coordinadas gruesas.

- El parque y la relación con otros niños será más interactiva en esta edad y se potenciará mucho gracias a diferentes juegos que implican el movimiento, ¡no dudéis en buscar tiempo para esos momentos sociales!
- Emparejad círculo, cuadrado y triángulo como si fuera un juego (por ejemplo, el señor triángulo busca a la señora triángulo, ¿dónde está?...), para potenciar más la asociación cognitiva con la ejecución motora.

*Las relaciones con otros niños y jugar con iguales será importante en esta etapa*

