

# El Movimiento

El movimiento pone a su niño en contacto con el ambiente. Aprende a través de los sentidos. Al moverse, tocar, oler, ver y escuchar empieza a entender su mundo. Así puede investigar y relacionarse con el entorno y va aprendiendo. Sus movimientos y sus exploraciones conectan su cuerpo con su cerebro. ¿Qué puede hacer usted para ayudar a desarrollar el movimiento fluido de su hijo?

Usted puede ayudar a su desarrollo óptimo siguiendo estos tres principios claves:



1  
2  
3

**Prepare el ambiente.**

**Proporcione oportunidades de movimiento.**

**Deje tiempo para el movimiento.**



Al preparar el ambiente, proporcionar oportunidades de movimiento y dejar tiempo, usted ayudará a su bebé a aumentar la confianza en sí mismo. Cuando usted decide no utilizar equipamiento que confine o contenga a su hijo, él desarrollará un sentimiento de logro al conseguir llegar a una meta a través de sus propios esfuerzos. Cada meta y cada destreza le prepara para la próxima etapa mientras los músculos se vuelven más fuertes y los circuitos del cerebro se vuelven más coordinados. El tiempo que usted le dedique y el entendimiento de la necesidad de repetición y práctica van a nutrir la confianza y progreso motor de su hijo.

**Ayúdame a moverme por mí mismo.**

*Aprenda más a [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)*



ayuda a la vida

# 10

## Diez cosas que se pueden hacer en casa para apoyar el desarrollo del movimiento de su hijo

1. Desde el principio proporcione una cama baja que permita movimiento libre en una habitación ya preparada teniendo en cuenta la seguridad del niño.
2. Una alfombra donde el bebé puede moverse y estar boca abajo le permite fortalecer el cuerpo superior. Se pega un espejo a la pared a la altura del niño al lado de la cama o de la alfombra. Cuando él ve sus propios movimientos, se esforzará más en extender y fortalecer los músculos del cuello.
3. Cuelgue móviles encima del niño, pero fuera de su alcance, por motivos estéticos y para enfocar y seguir los objetos que se mueven. Unos pocos meses después, se cuelga un sonajero o juguete al alcance para animarle a alcanzar y cogerlo. Obsérvele golpear, coger e investigar el objeto.
4. Elija ropa holgada que permita el movimiento sin restricción, tipo pantalones cortos con una cintura elástica, unos buenos calcetines y telas livianas. Su impulso interior de ejercitar los miembros y el cuerpo se frustra con la ropa ceñida que restrinja el movimiento.
5. Proporcione razones por las cuales moverse. Un objeto cautivador fuera del alcance es un incentivo para extenderse, reptar y gatear. Pelotas de punto o de tela ruedan lentamente, se pueden abrazar y mantienen su interés. La coordinación del niño aumenta cuando se ofrecen pelotas que van más rápido.
6. Evite equipamiento que limite el movimiento del bebé. Los parques, los andadores, las sillitas balancines y hasta los columpios confinan y restringen movimiento. Estos aparatos les permiten a los bebés sentarse, ponerse de pie, caminar o saltar antes de que tengan la satisfacción de conseguir estos pasos a través de sus propios esfuerzos.
7. Cree un espacio abierto y un mundo limpio y ordenado donde el niño pueda explorar cuando empiece a reptar, gatear, caminar con apoyo y estar de pie él solo. Pegue una barra de madera a la pared (dos pulgadas de diámetro) para que el bebé mejore su fortaleza y estabilidad mientras tira hacia arriba.
8. Si usted no tiene escalera, encuentre un sitio donde el niño puede subir y bajar escalones. Enséñele como bajar gateando.
9. Encuentre sitios que ofrezcan grandes espacios donde moverse: los parques infantiles, los gimnasios públicos o los parques. Proporcione artículos grandes que pesen mucho y que el niño pueda llevar y mover.
10. Use el carrito con poca frecuencia. Deje al niño caminar durante un tiempo, porque será capaz de caminar largas distancias si usted no tiene prisa.



**Ayúdame a moverme por mí mismo.**  
Aprenda más a [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)

