



INSTITUTO DEL CARMEN A-15

“Fraternalmente unidos adoremos y sirvamos a los abandonados, hoy”

Actividades de estimulación temprana:

Actividades para estimular el gateo:

Justificación

Esto ocurre cuando el niño puede apoyarse en las palmas de sus manos y en sus rodillas. Posteriormente inicia el gateo con movimientos de vaivén hacia adelante y atrás, para finalizar con el desplazamiento.

¿Por qué es importante el gateo?

- *El gateo amplía el campo visual del niño.*
- *Le ayuda a sentir las diferencias entre distintas superficies, texturas y cambios de nivel.*
- *La visión hacia abajo que le proporciona el gateo le sirve para adquirir la percepción de profundidad.*
- **Para que el niño logre ponerse en posición de gateo.** Colocarlo boca arriba con las manos extendidas hacia arriba. Tómalo de la cadera y enséñale a girar sus piernas, seguido por el movimiento natural del tronco, hasta quedar boca abajo. Puedes usar un juguete para que intente agarrarlo, y que él solo empiece a girar
- **Poner un objeto para que pueda alcanzarlo:** para empezar a **estimular el gateo**, primero debemos tener a mano un juguete que sea de su interés, nos ponemos a una distancia que le permita desplazarse un poco sin ayuda, y una vez que inicia un pequeño movimiento le ayudamos a adoptar una posición de gateo y animamos a que en esa postura pueda ir en busca del juguete.
- **El juego de la toalla:** enrollamos una manta en forma de rodillo y sujetando al bebé por el tronco se le coloca sobre ésta, de esta manera lo que haremos será impulsar hacia adelante y hacia atrás al niño/a para que él se apoye en las manos. Lo mismo lo podemos hacer pero poniendo una sábana o toalla alrededor del tronco del bebé y levantarse hasta que él apoye sus manos y haga fuerza con ellas.
- **Un juguete colgante para el bebé que gatea:** Este juego ayuda al bebé a ejercitar sus extremidades superiores y los músculos abdominales. Mientras el niño está tumbado sobre su vientre, **se sujeta un juguete en alto frente a él**, a una distancia de unos 20 o 25 centímetros. El pequeño intentará alcanzarlo con su mano y aprenderá así sus primeras nociones de equilibrio. Se puede hacer el juego un poco más difícil y elevar el objeto para que tenga que alargar aún más el brazo para agarrarlo.

- **Con la ayuda de algún adulto:** otra forma de conseguir este ejercicio es que alguien se sienten en el suelo con las piernas abiertas poniendo en una de ellas el juguete y en la otra pierna al niño/a, de este modo, deberá pasar por encima de ambas piernas y así poder alcanzarlo y tú podrás ayudarle a adquirir la postura adecuada.
- **Juegos de obstáculos:** cuando el niño/a ya controlé estos ejercicios que hemos visto anteriormente podemos colocar 'obstáculos' en una distancia pequeña que incluya; cojines, túneles con sillas, mantas enrolladas, y motivarlo a sobrepasarlos para alcanzar su juguete.
- **Te atrapo:** haciendo persecuciones en diferentes direcciones de manera que podamos ir persiguiendo al niño/a y pedirle que nos persiga. O hacer carreras ambos gateando.

Actividades para estimular la marcha:

Justificación

Habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos

¿Qué favorece la marcha?

*La adquisición de la marcha favorece **la exploración, el descubrimiento del entorno, la autoestima, la confianza en sí mismo**, le permite apreciar el mundo desde otra perspectiva.*

- **Ejercicio de equilibrio:** Sostenga al niño por ponerse de pie solo (finalidad: desarrollar el control postural y el equilibrio en posición de pie): Poner al niño de rodillas agarrado a un mueble bajo y animarle a que se ponga de pie ofreciéndole un juguete. Si no lo hace, ayudarle flexionándole una pierna para que pueda apoyar el pie sobre el suelo y tome el impulso necesario para levantarse, retirar la ayuda poco a poco. Reforzar los intentos. Hacer lo mismo pero apoyándose en la pared.
- **Caminar sin ayuda:** Poner al niño pegado a la pared. Llamarle para que dé varios pasos. Aumentar progresivamente el número de pasos.
- Cuando ya el niño/a pueda **mantenerse en pie**, puedes agarrar sus manos y ayudarle a dar sus primeros pasos poco a poco. Cuando agarre confianza puedes alejarte unos pasos y puedes animarlo a que de sus primeros pasos acercándose a ti. Cuando consiga sin dificultad los dos pasos anteriores, hacer lo mismo pero sin apoyo.
- **Lanzar la pelota** (finalidad: desarrollo del equilibrio en posición de pie) Cuando el niño camine sin dificultad, ponerlo de pie, darle una pelota y enseñarle a lanzarla hacia adelante.

- **Agacharse y levantarse** (finalidad: control postural y equilibrio en posición de pie) Estando el niño de pie, colocarle un juguete de su agrado en el suelo y animarle a agarrarlo, agachando y volviéndose a levantar. Reforzar los intentos.
- **Transportar objetos** (finalidad: mejorar la coordinación de las diferentes partes del cuerpo y equilibrio): Cuando camine sin dificultad, darle un objeto (cada vez más grande) para que lo transporte de un sitio a otro.
- **Llevar un arrastre** (finalidad: mejorar la coordinación de las diferentes partes del cuerpo en movimiento): Poner al niño de pie, darle un juguete atado a una cuerda y enseñarle a arrastrarlo mientras anda.

Lo más importante es no forzar ninguna postura, si vemos que **no está preparado para gatear o pararse todavía dejaremos que siga jugando** y observaremos hasta que veamos que está preparado.

Lo importante es que tenemos que ajustarnos a su desarrollo evolutivo.

Un buen acompañamiento durante esta etapa es primordial para que el/la niño/a se sienta seguro/a y pueda alcanzar nuevos progresos y conquistas.