

# Motricidad gruesa

## (Gross motor skills)

### ¿Qué es la motricidad gruesa?

La motricidad gruesa se refiere a los movimientos que hacemos con las piernas y los músculos grandes del cuerpo. La motricidad gruesa:

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

### ¿Qué habilidades motrices gruesas debería tener mi hijo?

Algunas habilidades motoras gruesas típicas en bebés y niños que empiezan a caminar.

Edad del niño	Habilidades motrices gruesas
Nacimiento a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gira la cabeza a ambos lados y puede controlar su cabeza</li><li>• Cuando esta boca abajo, se impulsa hacia arriba y sostiene el peso de su pecho con los antebrazos (parte del brazo entre el codo y la mano)</li><li>• Patea con ambas piernas</li><li>• Se impulsa para sentarse usando los hombros, sosteniendo su cabeza alineada con su cuerpo</li></ul>
4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando está boca abajo, se impulsa hacia arriba e intenta agarrar los juguetes con una mano o la otra</li><li>• Se agarra los pies para jugar cuando esta boca arriba</li><li>• Se da vuelta (se pone boca arriba cuando está boca abajo y vuelve a darse vuelta)</li><li>• Se sienta y sostiene su peso con sus manos</li><li>• Se puede parar cuando se le sostiene a nivel del tronco (centro del cuerpo)</li></ul>
6 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se sienta por su cuenta sin sostenerse con las manos</li><li>• Se sienta y se para desde esta posición</li><li>• Se arrodilla o se para en la mesa de juego cuando está situado con apoyo o tiene quien lo ayude</li><li>• Gira o da vueltas cuando esta boca abajo</li></ul>
9 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gatea</li><li>• Se agarra para pararse</li><li>• Se baja para sentarse si está de pie para jugar en la mesa o sofá</li><li>• Camina entre los muebles o empujando un juguete</li></ul>
12 a 18 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se para por si solo por un periodo corto y luego se para por su cuenta</li><li>• Comienza a dar pasos sin ayuda</li><li>• Se agacha y se sienta sin caerse o sostenerse de algo</li></ul>

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
18 a 24 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Camina sobre distintas superficies</li><li>• Recoge objetos del suelo (juguetes, etc)</li><li>• Sube cuando se sostiene de una baranda o le sostienen la mano</li></ul>
2 a 3 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salta con ambos pies</li><li>• Corre</li><li>• Tira y pateo una pelota</li><li>• Sube y baja las escaleras con baranda</li></ul>
3 a 4 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hace equilibrio en 1 pie</li><li>• Sube escaleras alternando los pies (1 pie y luego el otro)</li><li>• Coge una pelota</li><li>• Pedalea un triciclo</li><li>• Sube escaleras y gimnasios infantiles</li></ul>
Más de 4 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salta en 1 pie</li><li>• Camina hacia atrás en una línea</li><li>• Continúa mejorando su equilibrio</li><li>• Baja escaleras alternando los pies (1 pie y luego el otro)</li></ul>

## ¿Qué causa un retraso en las habilidades motrices gruesas?

Un retraso en las habilidades motrices puede tener distintos motivos. Una de las más frecuentes es el retraso en el desarrollo. Los médicos no siempre saben cuál es la causa. Puede haber 5 motivos principales:

- El niño no pasa suficiente tiempo boca abajo
- No practica nuevas habilidades motrices
- Prematuridad (nació antes de tiempo)
- Enfermedades genéticas (se pasan de padres a hijos a través de los genes)
- Exposición a drogas o tóxicos

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

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

- 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.**