

# Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motrices

## (Helping your child develop motor skills)



### ¿Qué son habilidades motrices?

Cuando su niño aprende a controlar y a usar sus músculos para moverse es lo que se conoce como habilidades motrices. Cada niño desarrolla sus habilidades motrices en diferentes momentos. Vigílelo cuidadosamente mientras aprende nuevas habilidades, y protéjalo de caídas y lesiones a medida que lo haga. No deje solo a su niño.

### ¿Qué puedo hacer para ayudarle a mi niño a aprender habilidades motrices?

Usted le puede ayudar cuando:

- Pasa tiempo con él y observe lo que puede hacer. Juegue con él y enséñele a hacer cosas nuevas. Ayúdele a aprender nuevos movimientos y habilidades a medida que crece.
- Una vez que su niño aprenda a hacer una cosa nueva, dele tiempo para que practique sus nuevos movimientos y habilidades.
- Felicítelo cuando ensaye algo nuevo, incluso si aún no lo ha aprendido a hacerlo.

Edad del niño	Cómo puede ayudar
Desde recién nacido a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ponga al niño boca abajo cada día, varias veces para que juegue. Asegúrese de que alguien lo vigile cuidadosamente. Juegue con él si está irritable.</li><li>• Cárguelo con frecuencia. Limite el tiempo que pase en equipos de posicionamiento (como columpios infantiles y equipo para transportar a niños).</li><li>• Deje que le agarre el dedo o un sonajero. Ayúdele a llevarse el sonajero a la boca y hágalo cambiar de mano.</li><li>• Agite los sonajeros frente a él, de manera que pueda mirar a la izquierda y a la derecha.</li></ul>
4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siga poniendo a su niño boca abajo en el piso para jugar.</li><li>• Ayúdele a voltearse de boca abajo a boca arriba y de nuevo a boca abajo.</li><li>• Coloque juguetes en el piso, un poco lejos de su alcance, para ayudarle a empezar a gatear.</li><li>• Sosténgalo mientras esté sentado, y déjelo que use los brazos para levantarse.</li><li>• Sosténgalo de pie para que se empuje con las piernas.</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.

## Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motrices, continuación

Edad del niño	Cómo puede ayudar
7 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dele juguetes a su niño que se iluminen o toquen una canción al presionar un botón. Esto le enseña que sus acciones pueden causar que sucedan cosas.</li><li>• Siéntelo y sosténgalo si lo necesita.</li><li>• Coloque almohadas en el piso, y hágalo gatear sobre ellas.</li><li>• Practique a sostenerlo de pie para animarle a pararse y rebotar asentando los pies.</li><li>• Ruede la pelota y juegue con él.</li></ul>
10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ponga los juguetes que le gustan lejos de su alcance. Esto le ayuda a pararse y caminar.</li><li>• Dele a su niño juguetes grandes y resistentes que pueda empujar mientras camina. Obsérvelo cuidadosamente.</li><li>• Póngale un juguete en cada mano, y ayúdele a golpearlos el uno contra el otro.</li></ul>
13 a 18 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haga que su niño construya torres con bloques.</li><li>• Ayúdele a señalar dibujos en los libros.</li><li>• Haga que recoja los juguetes del piso para que practique agacharse y pararse.</li><li>• Dele juguetes para jalar mientras camina.</li><li>• Enséñele a su niño a comer con cuchara.</li><li>• Enséñele a tomar con vasito</li></ul>
18 meses a 2 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñe a su niño a saltar en superficies planas.</li><li>• Luego, enséñele a saltar sobre objetos pequeños.</li><li>• Enséñele como patear la pelota.</li><li>• Juegue a perseguirlo para animarlo a correr.</li><li>• Deje que su niño practique a subir y bajar las escaleras con su ayuda.</li><li>• Enséñele a sostener una crayola grande, y que haga garabatos en un papel.</li></ul>
3 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deje que su niño practique subir y bajar escaleras, sin su ayuda.</li><li>• Juegue a la pelota con él. Use diferentes tamaños de pelotas blandas.</li><li>• Enséñele a pedalear un triciclo.</li><li>• Enséñele a cortar papel con tijeras infantiles (sin punta). Ayúdele hasta que aprenda cómo hacerlo por su cuenta.</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.

## Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motrices, continuación

Edad del niño	Cómo puede ayudar
4 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dé al niño la oportunidad de participar en danza, natación, gimnasia o deportes.</li><li>• Haga una carrera de obstáculos para practicar carreras, saltos, brincos y equilibrio.</li></ul>

### ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si usted cree que su niño está retrasado en su desarrollo motriz:

- Llame a su médico inmediatamente. Su niño puede necesitar algunos exámenes para determinar la causa. Entre más pronto solicite ayuda, más rápido se podrá hacer algo para ayudarlo y prevenir retrasos mayores.
- 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: \_\_\_\_\_.

Terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**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.**