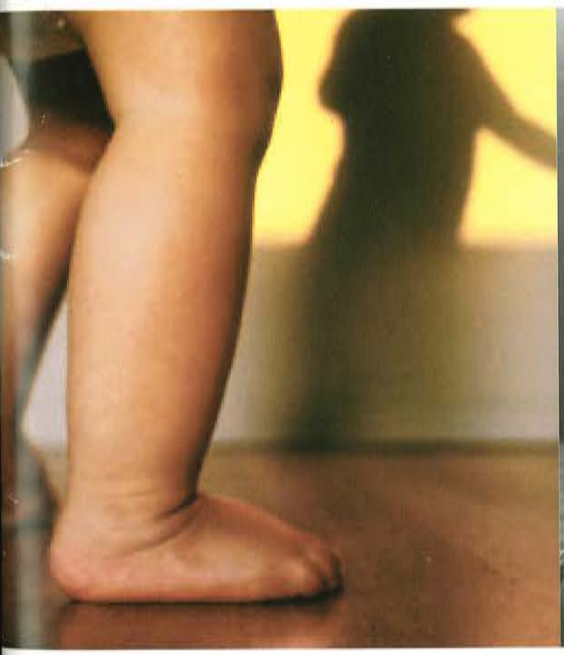
Centre Universitari de Diagnòstic i Atenció Primerenca

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA



APRENDE A JUGAR

Guía de actividades para favorecer el desarrollo motor de tu hijo

CUSAP

APRENDE A JUGAR

Guía de actividades para favorecer el desarrollo motor de tu hijo

Centre Universitari de Diagnòstic i Atenció Primerenca
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Agradecer a las mamás y papás de Vera, Joan y Janet que leyeron esta guía proporcionándonos su importante punto de vista.

Del mismo modo agradecer a todas las familias que acuden al CUDAP, con las que cada día aprendemos cosas nuevas y son nuestra principal motivación.

Autores:
Ribelles L., Ronda E., Alcantud, F. , Montoro Y., Rico D.

Depósito Legal: V-2026-2011
Impresión: IMPREMTA LA PLAÇA S.L.U.

ÍNDICE

1. **SOBRE ESTA GUÍA**

2. **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

3. **RECOMENDACIONES TRABAJO PARA EL PRIMER AÑO**
3.1. PRIMERA ETAPA
3.2. SEGUNDA ETAPA
3.3. TERCERA ETAPA
3.4. CUARTA ETAPA

4. **RECOMENDACIONES GENERALES PARA UN ADECUADO DESARROLLO MOTOR**
4.1. EL USO DEL TACATÁ
4.2. LA IMPORTANCIA DEL BOCA ABAJO
4.3 EL MASAJE
4.4. JUGUETES RECOMENDADOS

5. **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

6. **PARA SABER MÁS**
6.1. LIBROS comentados
6.2. PÁGINAS WEB comentadas

7. **HOJAS DE REGISTRO**

8. **BIBLIOGRAFÍA**

1. SOBRE NOSOTROS Y ESTA GUÍA

El **CUDAP** (Centro Universitario de Diagnóstico y Atención Temprana) es un centro creado por acuerdo entre la Conselleria de Bienestar Social y la Universitat de València (UVEG) y gestionado por la Fundación General de la Universidad de Valencia (FGUV).

El **objetivo** de nuestro Centro es atender, en régimen ambulatorio, las necesidades de aquellas familias con niños/as que presentan trastornos en su desarrollo o tienen riesgo de padecerlos desde un punto de vista integral y desde un modelo centrado en la familia.

El equipo de trabajo está formado por profesionales de las áreas de logopedia, fisioterapia, pedagogía, psicología y educación especial, dirigidos por el profesor Dr. Francisco Alcantud.

Esta guía forma parte de una serie de acciones que el equipo del CUDAP viene realizando los últimos años. El objetivo de esta guía es:

- Ayudar a las familias a entender el desarrollo de su hijo.
- Mejorar su interacción con él.
- Capacitarlas activamente en el proceso de desarrollo del niño.

En este sentido, en esta guía, vais a encontrar una serie de actividades que podéis integrar en vuestra vida diaria y convertirlas en experiencias que favorezcan el desarrollo motor de vuestro hijo.

Este cuaderno está dirigido a todas las familias que tienen un niño/a con algún tipo de dificultad motor, es importante que sepáis que todas las áreas están relacionadas y que aunque esta guía está centrada en el área motora es muy importante tener en cuenta aspectos de otras áreas para favorecer el desarrollo global de vuestro hijo/a.

Se ha intentado realizar la presente guía con un lenguaje sencillo y acompañada de dibujos ilustrativos para su total comprensión. En cualquier caso, ante cualquier duda, poneos en contacto con los profesionales del centro que atienden a vuestro hijo/a para que os oriente.

El desarrollo infantil es un proceso dinámico, sumamente complejo, que se sustenta en una interacción social permanente, en un aprendizaje constante que hace madurar los sistemas sensoriales, nerviosos, cognitivos, etc. Cada niño en su desarrollo mantendrá su propio ritmo, no obstante, todos ellos pasarán por los mismos hitos del desarrollo. Las interacciones que tienen los niños con sus padres, hermanos, abuelos… le presentan a estos los retos necesarios para que su organismo vaya madurando poco a poco. Cuando el niño presenta un trastorno en su desarrollo o pertenece a un grupo de riesgo, estas interacciones no se dan o no se hacen con la suficiente frecuencia. Por ello en estos casos las interacciones sociales y los aprendizajes se deben estructurar para garantizar en la medida de lo posible la adquisición de los hitos del desarrollo.

Esta estructuración o intervención/tratamiento se debe dar cuanto antes mejor, pues es durante los primeros años de vida cuando la plasticidad del sistema nervioso es mayor y todas las intervenciones que se realicen serán más eficaces. Pero no hay que confundir "cuanto antes " con "cuanto más". No significa que ***"cuanto más"*** será mejor para nuestro hijo, entendemos que la mejor intervención es la realizada por un equipo de profesionales que planifique, guíe y supervise la intervención, pero sobretodo **la implicación y el trabajo de la familia es indispensable para que todas las intervenciones sean eficaces.** La afectividad que los padres tienen con su bebé y todas las oportunidades que tienen en el quehacer cotidiano son valiosísimas para conseguir los objetivos que nos proponemos.

El incurrir en multitud de profesionales trabajando con el niño no es aconsejable y puede llevar a la confusión de la familia por los distintos métodos que cada profesional utiliza.

Nuestro consejo es que busquéis un equipo de profesionales que cumplan con unos requisitos de calidad. Entendemos que el equipo que trata a tu hijo/a debe ser:

1. Un equipo interdisciplinar, que quiere decir que haya profesionales de distintos ámbitos. El desarrollo,como hemos comentado, es un proceso global y muy posiblemente si nuestro hijo tiene un problema en una de las áreas

también estarán otras comprometidas.

2. El equipo debe ocuparse del niño y también de vosotros, asesoraros, informaros y apoyaros en todo el proceso que estáis viviendo.

3. El equipo de trabajo debe explicaros detalladamente los objetivos que quiere conseguir y vosotros debéis tener la posibilidad de discutir el programa de intervención con ellos e incluir objetivos que consideráis importantes.

4. Los profesionales que están tratando al niño deben explicaros como trabajar en casa, resolviendo todas vuestras dudas.

5. Los profesionales del equipo deben hacer evaluaciones objetivas de cual es la situación de vuestro hijo/a (al menos una vez año) para de este modo poder ajustar la intervención e ir observando los progresos.

6. El equipo de trabajo que atiende a vuestro hijo/a debe ser accesible.

2. ALGUNOS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Antes de empezar a trabajar/jugar con vuestro hijo/a hay algunos aspectos que debéis tener en cuenta.

El **Sistema Nervioso es rítmico** y responde muy bien al arrullo, a la canción y a los ritmos corporales que le serenan. El entorno rítmico contribuye a crear un orden y una organización, que serán fundamental para integrar adecuadamente todos los datos que el SN tiene que llegar a manejar.

Es muy importante respetar los ritmos de sueño, el recién nacido utiliza el sueño como defensa frente a todos los estímulos que llegan a superarle.

El objetivo fundamental en los primeros meses de vida del niño es ayudarle a organizar los ritmos básicos de alimentación, sueño y vigilia; transmitirle el afecto a través del tacto, el sonido de la voz y el ritmo.

Debemos respetar la escasa preparación que tiene el bebé y no forzarle, estableciendo un equilibrio entre la estimulación que recibe y la que puede integrar. Por lo que los **estímulos** que le proporcionemos -visuales, auditivos, posicionales, etc.- deben ser **adecuados en intensidad y calidad.**

La presentación de estímulos visuales y/o auditivos se realizará siempre que el bebé esté **despierto en alerta tranquilo**, sólo así aceptará los estímulos activamente. En cuanto aparezca cualquier **signo de estrés** es conveniente retirar la estimulación y dejarle descansar.

Para saber cuando su bebé está en alerta tranquila es importante saber diferenciar los estados de conciencia del recién nacido, estos nos proporcionan el nivel de accesibilidad que tiene en ese momento el niño.

- SUEÑO PROFUNDO

Los ojos firmemente cerrados, la respiración es profunda y regular, y no hay actividad motriz. Pueden haber sobresaltos a intervalos regulares pero con muchos segundos de separación, no despertarán al bebé.

Relativamente inaccesible a los estímulos externos.

Ocurre en ciclos de cada 4 horas. Los niños prematuros tienen ciclos menos claramente definidos de esta clase de sueño, su aparición es un signo de madurez.

Su función es la de hacer descansar y organizar un sistema nervioso inmaduro.

Conforme maduran, pueden retrasar cada vez por más tiempo la necesidad de dormir profundamente.

- SUEÑO ACTIVO

Sus ojos están cerrados, pero se pueden observar movimientos de rotación lentos. La actividad corporal oscila entre pequeñas sacudidas y breves accesos de contorsiones y estiramientos. La respiración es irregular, bastante superficial algunas veces y más rápida. Movimientos faciales: entrecejos fruncidos, muecas, sonrisas, crispamientos, movimientos de la boca y succión.

Más vulnerables al mundo exterior.

- ESTADO DE SOMNOLENCIA

Los ojos pueden abrirse y cerrarse, o estar parcialmente o totalmente abiertos, pero obnubilados. Puede haber movimientos bastante suaves de los brazos y piernas. La respiración es regular, pero más rápida y superficial que en el sueño.

En este estado la estimulación podrá llevar al bebé a un estado de más alerta y receptivo.

- ESTADO DE ALERTA, DESPIERTO.

Cuerpo y rostro relativamente tranquilos e inactivos, y los ojos se ven "brillantes y resplandecientes".

Los estímulos visuales y auditivos provocarán respuestas predecibles.

Al principio este estado tiene poca duración, pero a las dos o tres semanas puede llegar a mantenerse períodos de hasta 20 o 30 minutos.

- ESTADO DE ALERTA INQUIETA

Transición al llanto. Movimientos espasmódicos y desorganizados, y le hacen inquietarse aún más pues le provocan grandes sobresaltos.

Está accesible a los estímulos, por lo que puede pasar a un estado de alerta por medio de estímulos atractivos, o ponerse más inquieto si la estimulación es excesiva.

- EL LLANTO

Es el modo más eficaz de atraer a sus cuidadores por lo que cumple la finalidad de comunicar.

Cuando su hijo presente alguno de los signos de estrés que a continuación se indican, es conveniente que deje la estimulación para otro momento. Es una forma de comunicarse, su hijo le está queriendo decir que en ese momento está sobre cargado de estímulos y necesita descansar.

Los signos de estrés que puede presentar su hijo/a son:

- Gemidos, bostezos o hipo
- Muecas, fruncimiento del ceño, pucheros
- Cabeza baja y ojos cerrados
- Aumento del pataleo, movimiento de los pies o del cuerpo en general
- Piernas estiradas fuertemente o brazos estirados a los lados
- Llanto, quejidos, inquietud
- Arqueo de la espalda
- Signos de empujarte, o movimientos de cabeza diciendo "no"
- Volteo, gateo, marcharse
- Retracción de un estado de alerta al sueño.
- Tono corporal rígido.
- Pies y manos cerrados o en punta.
- Mucha agitación corporal
- Cambios importantes del color de la piel
- Dificultad de respiración
- Temblores y/o sobresaltos
- Ahogos o vómitos
- Desvío de la mirada

Por último y lo más importarte sois vosotras y vosotros, las mamás y los papás. El objetivo prioritario de esta guía es fomentar la relación con vuestros hijos/as y que disfrutéis ambos a través del juego. No nos gustaría que se interpretara este texto como una serie de ejercicios que hay que realizar obligatoriamente todos los días; nuestra intención es, mas bien, crear un espacio de encuentro donde poder jugar, aprender y disfrutar con vuestro hijo/a; queremos crear un momento de comunicación entre mamás/papás e hijos/as, en el que vosotros le contáis y ellos responden, prestando especial atención a sus respuestas.

Para ello, es imprescindible encontrar vuestro mejor momento del día para entregaros relajados y tranquilos, pensando que no se trata de cumplir con los ejercicios y unos objetivos, sino de disfrutar de vuestros hijos.

3. RECOMENDACIONES DE TRABAJO PARA EL PRIMER AÑO

3.1. PRIMERA ETAPA

El bebé a término nace replegado sobre sí mismo, como consecuencia de la postura que ha tenido que adoptar dentro del útero de la madre en las últimas fases del embarazo. A lo largo de esta primera etapa, el bebé poco a poco se irá desplegando gracias a la acción de la gravedad y esto le permitirá más movimientos en brazos y piernas. Al mismo tiempo se irá produciendo un mayor control de la cabeza hasta ser capaz de mantenerla centrada cuando esté tumbado boca arriba y de despegarla del plano (cuna, camilla, cama..etc) cuando esté tumbado boca abajo.

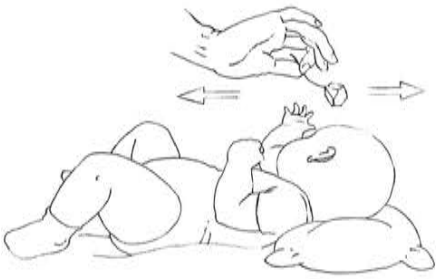
¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

1. Que mueva la cabeza hacia ambos lados por igual estando tumbado boca arriba.

Actividad: Estando el niño tumbado boca arriba, colocar un objeto con colores llamativos ante sus ojos (a unos 15-20cm). Desde esa posición inicial, movedlo lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

El niño deberá girar la cabeza y seguir el objeto con la mirada. En esta actividad, además, trabajaréis la fijación y el seguimiento visual.

Al principio, si el niño no es capaz de seguirlo, podéis ayudarle guiándole el movimiento con vuestra mano y poco a poco retirar la ayuda.



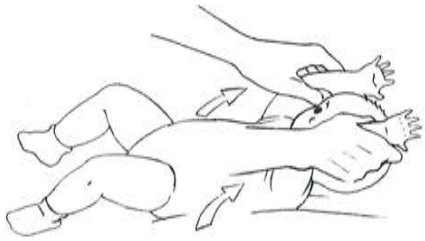
Se puede hacer la misma actividad pero con un objeto que haga ruido: sonajero, cascabel, campanita...

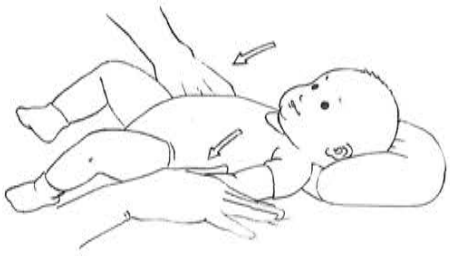
De este modo, además de trabajar la movilidad de la cabeza, estaréis trabajando la localización de sonidos.

2. Estimular el movimiento de brazos y piernas.

Actividad: Movimiento de brazos.

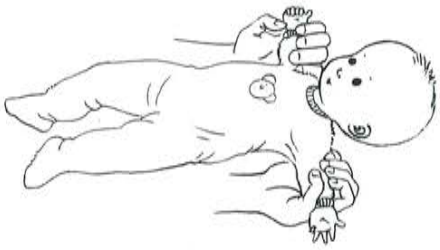
Con el niño tumbado boca arriba y los brazos estirados a ambos lados del cuerpo, coged ambos brazos y los lleváis hacia arriba hasta que queden a ambos lados de la cabeza y desde ahí, volver a bajar a la posición inicial.

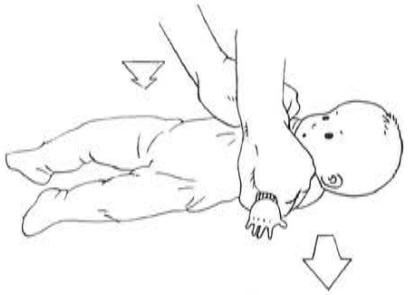




Podéis repetir el ejercicio, moviendo los brazos de forma alterna, es decir, cuando uno suba que baje el otro y viceversa.

Actividad: Estando el niño tumbado boca arriba, le pondréis los brazos en cruz apoyados sobre la camilla y desde esa posición, llevad cada mano a tocar el hombro contrario "como si se diera un abrazo" y de nuevo a la posición inicial.





Todos estos movimientos serán lentos y progresivos y debéis hacedlos cogiendo al bebé por sus codos. Repetir un par de veces cada uno de ellos.

Actividad: Movimiento de piernas.

Estando el niño tumbado boca arriba, coged ambas piernas por debajo de sus rodillas y llevadlas suavemente hacia su pecho y desde ahí, volver a la postura inicial.

Se puede hacer el mismo ejercicio, pero cuando dobléis una pierna, mantener estirada la otra y viceversa.

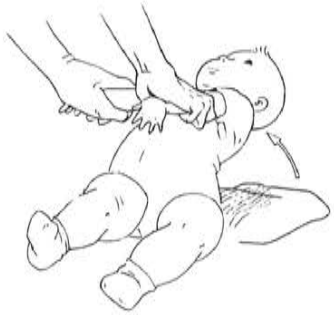
3. Fortalecer los músculos de la parte posterior del cuello.

Actividad: Poniendo al bebé boca abajo apoyado en sus antebrazos, llamad su atención con un objeto llamativo para que levante la cabeza.

Si vemos que le cuesta mantener la postura, podéis ayudarle colocando vuestro brazo, un rulito, una toalla,etc... por debajo de su pecho.

4. Mantener la cabeza alineada con el tronco.

Actividad: Estando el niño tumbado hacia arriba, cogedlo por los hombros y levantarlo hasta separarlo un par de grados del plano donde esté tumbado (cama, cuna, camilla..etc) y volved a la posición inicial . El objetivo es que haga fuerza con los músculos del cuello y lleve la cabeza alineada con el resto del cuerpo (es decir, que no quede colgando por detrás).



Actividad: Sujetad al niño con vuestras manos alrededor del pecho y ponedlo de pie frente a vosotros. Desde esa posición, inclinad el cuerpo primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda un par de grados de forma suave y controlada. Lo mismo hacia delante y hacia detrás. Repetir la inclinación de 5 a 6 veces.

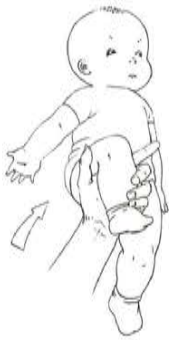
El objetivo es que al inclinar al niño, la cabeza se mantenga alineada con el resto del cuerpo y no caiga por la fuerza de la gravedad hacia el lado que lo inclinamos.

- Al principio, en lugar de sujetarlo de pie, podéis sujetarlo sentado y desde esa posición realizar las inclinaciones.

5. Favorecer que lleve las manos a la línea media.

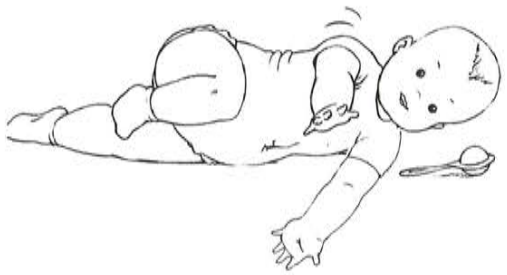
Actividad: Una de las posturas que más van a favorecer que el niño lleve las manos a la línea media es tumbado de lado. Ayudaréis a vuestro bebé a pasar de boca arriba a de lado, doblando la pierna contraria hacia donde vais a girar (si vais a girar hacia el lado derecho, doblaréis la pierna izquierda y dejaréis estirada la derecha)

Como en esta etapa el niño todavía no va a poder mantenerse sin ayuda en esa postura (de lado) deberéis usar la pared de la cuna, vuestras manos, un rulito..etc... para mantenerlo en esa posición.



Una vez tumbado de lado aprovechad para jugar en esa postura, mostradle objetos para que lleve las manitas al centro y los coja, estimulad que se lleve las manos a la boca..etc.

Evitad que en esta postura se arquee y tire su cabeza y tronco hacia detrás.



6. Estimular apertura de las manos.

Al comienzo de esta etapa, vuestro bebé pasará la mayor parte del tiempo con las manos cerradas y poco a poco irá abriéndolas cada vez más. Al final de esta primera etapa, sus manitas permanecerán la mayor parte del tiempo abiertas.

Actividad: Estimular que abra las manitas pasándole objetos por el dorso de la mano.

3.2. SEGUNDA ETAPA

En esta etapa el niño va a mejorar la función de sus brazos, sobre todo de su mano. Al mismo tiempo, se irán perfeccionando los órganos de la audición, visión y el tacto.

Vuestro hijo irá explorando cada vez más su entorno, utilizando las manos y la boca. Se esforzará para coger objetos situados fuera de su alcance y disfrutará cada vez más con el juego social.

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

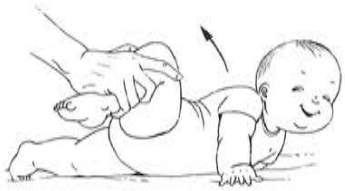
1. Que sea capaz de pasar solo de tumbado boca arriba a medio lado.

Actividad: con el niño tumbado boca arriba le animaréis a que se ponga de medio lado ofreciéndole algún juguete u objeto que le guste.

Al principio, si no lo hace, podéis ayudarle doblándole la pierna de arriba y llevándola hacía el lado que queréis que gire, como muestra la imagen.

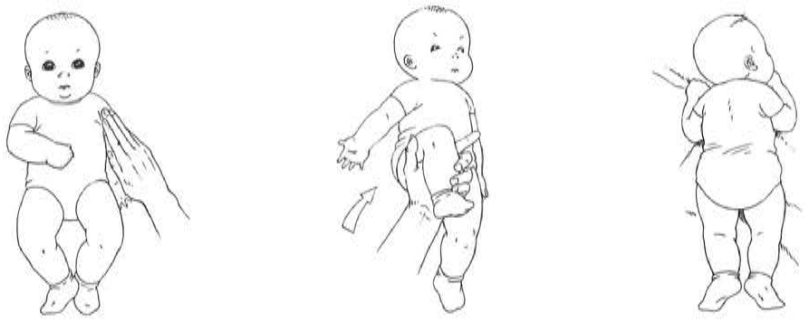
2. Que sea capaz de pasar de tumbado boca abajo a tumbado boca arriba.

Actividad: Estando el niño tumbado boca abajo, deberéis estirar a lo largo del cuerpo el brazo del lado hacia el que vais a girar. Al mismo tiempo, doblaréis la pierna contraria y la llevaréis hacia detrás hasta que el niño quede tumbado boca arriba.



3. Que sea capaz de pasar de tumbado boca arriba a boca abajo.

Actividad: Estando el niño tumbado boca arriba, colocad el brazo del lado hacia el que va a girar estirado a lo largo del cuerpo. Al mismo tiempo,doblad la pierna contraria y llevadla hacia delante hasta que se quede boca abajo.



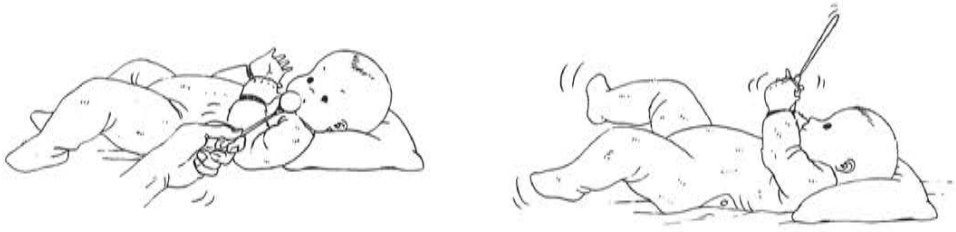
**En los objetivos 1, 2 y 3 deberéis ir disminuyendo poco a poco la ayuda hasta que el niño sea capaz de realizarlo solo. Acompañad los giros con juguetes u objetos que le gusten.*

4. Que sea capaz de llevarse las manos a la boca.

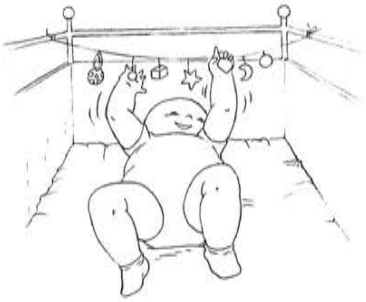
Actividad: Al principio, podéis ayudarle cogiéndole su manita y llevándola hacía la boca. Tal como muestra la imagen.

5. Que sea capaz de coger objetos.

Actividad: Coger al contacto. Estando el niño tumbado boca arriba, rozad el dorso de la mano con un objeto que sea fácil de coger con sus manitas (por ejemplo, un sonajero) y decidle "toma". Si al principio no lo coge, podéis ayudarle y poco a poco retirar vuestra ayuda.



Actividad: Coger objetos que cuelgan. Podéis colgar en la cuna o carro objetos atractivos a nivel de sus ojos para que los vea y haga intentos de alcanzarlos con las manos.



** Es importante que estimuléis el agarre de las dos manitas por igual.*

6. Que sea capaz de cogerse los pies.

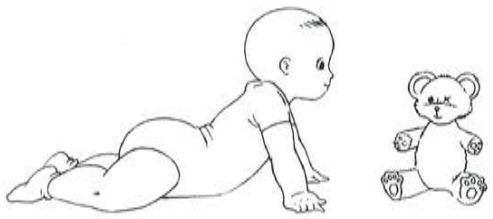
Al final de esta etapa, su hijo habrá descubierto sus pies y jugará con ellos cogiéndolos con sus manos e incluso llevándoselos a la boca.

Actividad: Podéis aprovechad los momentos del baño o al vestirle y desvestirle para mostrarle sus pies y llevárselos suavemente hacía las manos para que los toque y luego trate de llevárselos a la boca.

7. Seguir reforzando la musculatura posterior de su espalda y de sus brazos.

Buscaremos al final de la etapa un apoyo en brazos separando la barriguita del plano.

Actividad: Boca abajo. Estando el niño tumbado boca abajo, colocad algún objeto/juguete que le guste por encima de su cabeza, de modo que tenga que despegar la cabeza y el pecho del plano (cama, suelo, cuna...) haciendo fuerza con sus brazos y su espalda.



Actividad: La carretilla. Otra forma de reforzar la musculatura de la espalda y de los brazos es haciendo la" carretilla". Esta consiste en coger al niño por la cintura y elevarlo del plano, de modo que tenga que apoyarse en las manos. Desde esta posición, podéis alejarle un objeto hacia delante para que tenga que avanzar moviendo los brazos.

3.3. TERCERA ETAPA

En esta etapa se sigue perfeccionando el control de tronco y cuello en todas las posturas que adopte el niño. Aparece más intención para coger objetos, utilizar los brazos y sobre todo la mano adquiere un papel más importante al aparecer la pinza primitiva entre los dedos pulgar e índice. También desarrollará la habilidad para sentarse y desplazarse por el suelo arrastrándose (serpenteando), por lo que debe haber coordinación en el uso de piernas y brazos conjuntamente.

Durante esta tercera etapa el niño se girará solo sin ayuda desde boca arriba a boca abajo y al revés, haciendo en alguna ocasión la postura del nadador.

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

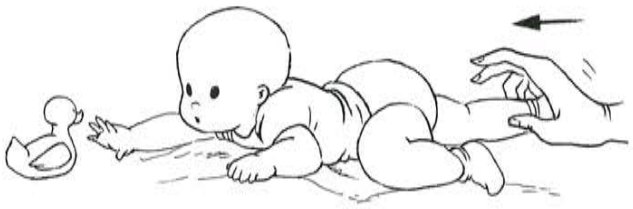
1. Sacar los brazos hacia delante para prevenir una caída (reacción paracaídas).

Actividad: Cogeremos al niño por la cadera con ambas manos y haremos que se apoye únicamente con sus manos.

Actividad: Estando el niño sentado lo empujamos hacia delante para que coloque sus manos con el fin de no caer y protegerse.

2. Arrastre del niño en el suelo.

Actividad: Colocaremos al niño boca abajo con los juguetes fuera de su alcance y le animaremos a que vaya a por ellos. Podemos ayudarle si le flexionamos una pierna y apoyamos nuestra mano en su talón.



3. Moverse sobre su barriga.

Actividad: Pondremos al niño boca abajo y colocaremos los juguetes a un lado para que él intente girar/desplazarse sobre su barriga y cogerlos.

4. Favorecer que él solito se siente.

Actividad: Estando el niño boca arriba, cogemos una de sus manos y colocaremos la otra en su cadera contraria para impulsar al niño a que se incorpore y pase a estar sentado.

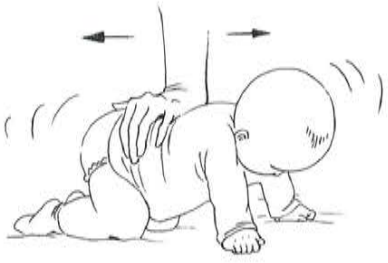
5. Adquirir equilibrio en sedestación.

Actividad: Pondremos al niño sentado con almohadones por detrás para que tenga apoyo pero para que también vaya fortaleciendo los músculos de la espalda.

Actividad: Colocar el niño sentado sobre una superficie dura con las piernas estiradas, las manos apoyadas por delante de su cuerpo.

6. Iniciar carga en cuadrupedia (apoyo en manos y rodillas) con desplazamiento del peso delante-atrás para preparar el gateo.

Actividad: Pondremos al niño sobre una superficie firme apoyado sobre sus manos y rodillas y le balancearemos hacia delante, hacia atrás y hacia ambos lados suavemente.



3.4. CUARTA ETAPA

En esta etapa el niño es cada vez más activo, más independiente en sus movimientos. Las habilidades motoras adquiridas en etapas anteriores como la sedestación sin ayuda, el arrastre, la cuadrupedia, la pinza entre el dedo pulgar e índice se consolidan y perfeccionan.

El niño a lo largo de esta etapa irá aprendiendo a sentarse solo desde boca arriba, boca abajo, cuadrupedia y se mantendrá sentado de forma independiente sin ayuda. Se desplazará gateando por la casa e incluso podrá subir y bajar escaleras y muebles así.

Empezará a levantarse del suelo para ponerse de pie cogiéndose de los muebles e iniciando dar pasos con apoyo hasta llegar a mantenerse y caminar por él solo sin nuestra ayuda (al final del cuatrimestre).
Además el niño empezará a participar más en actividades de comida, aseo, vestir/desvestir,...

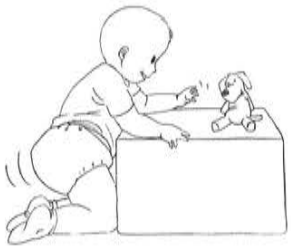
¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

1. Estimular el gateo.

Actividad: tumbado el niño boca abajo pasar una sábana por su barriga y ponerlo en cuadrupedia (apoyo en manos y rodillas).

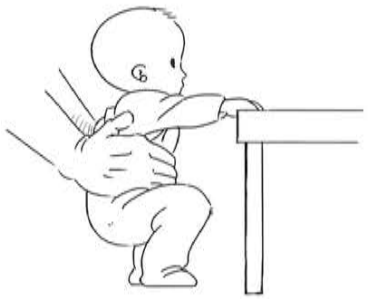
2. Equilibrio de rodillas.

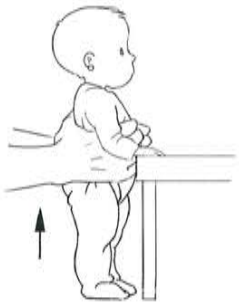
Actividad: colocaremos al niño delante de un mueble para que se apoye con los brazos en él y pueda mantenerse de rodillas con el culete separado de los talones.



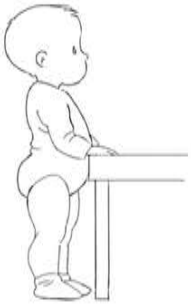
3. Potenciar la musculatura de las piernas y favorecer que se ponga de pie.

Actividad: Estando el niño sentado le animaremos a ponerse de pie con apoyo estirando ambas piernas a la vez.





Actividad: Animaremos al niño a ponerse de pie apoyado sobre los muebles, colocando primero una pierna y haciendo impulso con la otra.

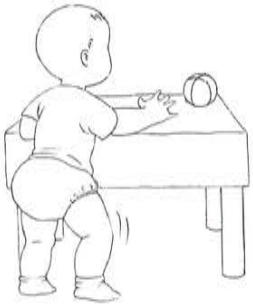


4. Mantenerse de pie sin apoyo.

Actividad: animaremos al niño a que se mantenga de pie con apoyo, al principio mantendrá los pies bastante separados para mantenerse y no caer. Poco a poco irá cerrando más los pies y se mantendrá sin apoyarse.

5. Marcha lateral.

Actividad: animaremos al niño para que dé pasos laterales cogido de los muebles, como por ejemplo del sofá.



6. Marcha con ayuda.

Actividad: sostendremos al niño por debajo de las axilas y le animaremos a que dé pasitos.

4. RECOMENDACIONES GENERALES PARA UN ADECUADO DESARROLLO MOTOR

4.1. EL USO DEL TACATÁ.

Son muchos los padres que les compran un tacatá a sus hijos pensando que va a ser beneficioso para su desarrollo.

Según un **estudio de la Academia Americana de Pediatría** es utilizado entre el 55 y 92% de los niños de cinco y quince meses, y del estudio coordinado por el pediatra Luis Santos Serrano del Servicio de Pediatría del Hospital Marina de Dénia se desprende que un 42,6% de las familias con niños menores de 13 meses tiene uno, siendo la edad de uso entre los 7,7 meses y los 11,4 meses.

Quizás, estas familias desconozcan los resultados de numerosos estudios que concluyen que **el uso del tacatá no tiene ningún beneficio para su hijo** si no, todo lo contrario.

Un estudio realizado por el Departamento de **Psicología de la Universidad Case Western Reserve, de Cleveland, Estados Unidos** donde analizaron el desarrollo físico y mental de 109 niños de 6, 9 y 12 meses que usaron distintos tipos de tacatá, concluyeron que estos aparatos *retrasan el desarrollo infantil no sólo para sentarse, andar y hablar sino, también en lo que se refiere a los índices generales de inteligencia.*

Datos más recientes los aporta el libro ***"Análisis del andador en la primera infancia"(Colombatti,V. Et col. 2009)***, publicado por tres psicomotricistas tras una amplia investigación sobre los efectos del andador en el desarrollo infantil.

El objetivo de este libro es poder enfrentarse a la creencia popular de que el tacatá es bueno por que estimula la marcha. Y las conclusiones son claras, no hay datos que avalen esta creencia popular ; incluso, descubren que en muchos países hay campañas para eliminar su uso.

Canadá fue el país pionero en este aspecto. A partir de cifras alarmantes sobre accidentes domésticos asociados al tacatá (caerse por las escaleras, quemarse con el horno, tirarse objetos encima…) en 1989 estableció restricciones en su fabricación e importación y poco después, amparándose a la Ley de Productos Peligrosos, prohibió su fabricación, publicidad, venta, importación y uso.

Al margen de los accidentes domésticos que pueda promover el uso del tacatá, las investigaciones apoyan que **su uso entorpece el correcto desarrollo motor del niño** al impedir o limitar que su hijo se desplace por sí mismo.

Su hijo se desplazará ya sea arrastrándose, gateando o andando cuando su aparato locomotor y su cerebro estén preparados para ello. Tratar de acelerar este proceso haciendo uso del tacatá solo alterará el desarrollo natural de su hijo.

El uso del tacatá provoca que su hijo aprenda a mover las piernas de un modo distinto a la marcha natural, con las piernas arqueadas y el apoyo de pies en punta. No aprende a mover de forma coordinada una pierna y a continuación la otra ni a realizar el paso siguiendo el patrón: talón- punta. Esto va a dificultar el fortalecimiento de sus piernas así como la coordinación y equilibrio necesarios para una marcha correcta.

El tacatá al ser un objeto móvil no permitirá al niño aprender a estar de pie sin moverse, algo imprescindible para empezar a andar.

Con el tacatá, su hijo tampoco aprenderá a pararse y a hacer cambios de sentido ni dirección durante la marcha, ya que el tacatá lo hace por él. Por no hablar de las repercusiones en la alineación de su espalda que supone pasar tanto tiempo erguido cuando todavía no se está preparado para ello.

Por último, apuntar, que el uso del tacatá tampoco le va a permitir integrar sus brazos en el patrón de la marcha. Una marcha natural implica una coordinación de movimiento entre brazos y piernas que no es posible sobre el tacatá.

Por todo ello, si realmente quiere lo mejor para su hijo respete su desarrollo natural y no compre el Tacatá.

4.2. LA IMPORTANCIA DEL BOCA ABAJO.

En los primeros meses de vida los bebés van descubriendo su cuerpo, el movimiento de éste y empiezan a desarrollar habilidades motoras que necesitarán para voltear, sentarse, arrastrarse, gatear y finalmente adquirir la marcha.

Debemos facilitar oportunidades al bebé para que aprenda y pueda responder a nuevos retos que le irán apareciendo (volteo, sedestación,...) **Por esta razón los bebés necesitan y deben tener la oportunidad de experimentar y conocer el entorno estando boca abajo** siempre que esté despierto y acompañado por un adulto.

A algunos niños les costará acostumbrarse a esta posición y al principio puede que lloren pero con el tiempo se adaptarán y disfrutarán jugando boca abajo.

La Academia Americana de Pediatria (AAP) en 1992 publicó que los niños sanos durmieran boca arriba lo que significó una reducción de la muerte súbita infantil. La AAP lanzó la campaña "Back to Sleep-Tummy to Play" (La espalda para dormir, la barriguita para jugar) para recordar a los padres que mientras el niño duerma esté tendido sobre la espalda y cuando esté despierto lo haga sobre la barriga con la supervisión de un adulto.

Estimular boca abajo al bebé despierto mejora la maduración motora, la integración sensorial, el conocimiento del entorno que le rodea y previene deformidades como la plagiocefalia posicional (deformidad de la cabeza por estar siempre apoyada del mismo lado y no cambiar de postura boca arriba/abajo/de lado).

4.3 EL MASAJE.

Vuestro bebé no solo se alimenta de biberones y papillas, también tiene necesidades emocionales, por eso el mejor alimento que le podéis ofrecer son vuestras caricias, los contactos piel con piel, los masajes.

Numerosas investigaciones han demostrado a lo largo de los años que el afecto, cariño, amor y ternura que brindamos a nuestros hijos desde bien pequeños, contribuye a un desarrollo y crecimiento más equilibrado.

El masaje infantil se trata más bien de un arte antiguo que ayuda a los padres a conectar con sus bebés y a comprender el lenguaje no verbal de su hijo para poder responder así a sus necesidades desde una escucha respetuosa. El masaje infantil es más que una técnica, es toda una actitud hacia vuestro hijo que aporta unos beneficios emocionales tanto para él como para vosotros.

Además tiene unos beneficios fisiológicos como:

- Fortalece su sistema inmunológico.
- Beneficia al sistema digestivo, respiratorio y el sistema circulatorio.
- Potencia el desarrollo de su sistema neurológico.
- Favorece el sistema endocrino. Reduce las hormonas causantes del estrés.
- Beneficia al sistema muscular. El masaje tiene un efecto relajante y tonificante de la musculatura.
- Les enseña a relajarse. Facilita un sueño más largo y de mejor calidad.
- Les ayuda a conocer su propio cuerpo. Facilita la integración del esquema corporal.
- Contribuye a aumentar su autoestima, proporciona seguridad.
- Estrecha los vínculos afectivos.

Y a vosotros, papás y mamás os:

- Proporciona una excelente forma de comunicarse con el bebé. Permite detectar y responder eficazmente a los mensajes no verbales del bebé. Fomenta la interacción.
- Refuerza el instinto y la intuición.
- Otorga autoconfianza y eleva la autoestima.
- Concede un valioso tiempo centrado a sus hijos.

4.4. JUGUETES RECOMENDADOS.

Los juguetes van a ser una herramienta clave para llevar a cabo todas las actividades mencionadas y para contribuir al correcto desarrollo de su hijo de un modo lúdico y funcional.

RECOMENDACIONES PREVIAS A LA ADQUISICIÓN DE UN JUGUETE.

1. Tened en cuenta las recomendaciones de seguridad : adquiera solo juguetes que contengan el marcado CE en el mismo juguete o en su embalaje. Esto garantiza que el juguete ha pasado los requisitos de seguridad de la UE (Unión Europea).

2. Elegid el juguete adecuado a la edad del niño. Fíjese en el pictograma del embalaje para asegurarse de que el juguete es el más conveniente para la edad de su hijo.

3. No dejad a niños menores de 36 meses jugar con juguetes que contengan piezas pequeñas sin la supervisión del adulto para prevenir el riesgo de asfixia.

JUGUETES MÁS RECOMENDADOS EN LA ETAPA 0-6 MESES.

Los juguetes más convenientes para usar en esta etapa serán aquellos que contengan colores vivos, texturas y formas variadas y sonidos. Es importante que todos ellos sean ligeros para facilitar que su hijo los pueda coger y jugar con ellos con facilidad.

Juguetes que cumplan con estas características pueden ser:

- Sonajeros.
- Móviles.
- Muñecos de goma.
- Muñecos blandos, pequeños y de tacto suave.
- Manta de actividades.

JUGUETES MÁS RECOMENDADOS EN LA ETAPA 6-12 MESES.

Los juguetes más convenientes para esta etapa serían todos aquellos que además de tener colores, sonidos y formas llamativas, realicen movimientos para estimular los desplazamientos de su hijo (arrastre, gateo, marcha con apoyo...).

También es recomendable introducir en esta etapa juguetes que favorezcan la motricidad fina.

Juguetes que se adapten a estas características pueden ser:

- Mesa de actividades.
- Instrumentos musicales: piano, tambor...
- Encajables sencillos.
- Cuentos.
- Juguetes que rueden para estimular los desplazamientos: roller primavera, pelotas...etc.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aquí tenéis una serie de términos que oiréis a menudo durante las sesiones de fisioterapia o por los médicos que atienden a vuestro hijos, es importante que sepáis lo que significan.

Decúbito supino: boca arriba o tumbado sobre su espalda.

Decúbito prono: boca abajo o tumbado sobre su abdomen.

Decúbito lateral: posición de costado o de lado.

Control cefálico: habilidad para controlar la cabeza contra la gravedad.

Reacción de paracaídas: extensión de brazos y manos cuando se desequilibra hacia delante.

Sedestación: posición de sentado.

Cuadrupedia: posición en la que soportamos el peso del cuerpo boca abajo sobre manos y rodillas con espalda recta.

Bipedestación: Posición de pie.

Reflejos: Son respuestas involuntarias. Muchos reflejos infantiles desaparecen a medida que el niño crece, aunque algunos permanecen a lo largo de la vida adulta. La presencia de un reflejo infantil después de la edad en la que normalmente desaparece puede ser un signo de daño cerebral o daño al sistema nervioso central.

Escalas de desarrollo motor: Son una serie de pruebas que miden el desarrollo de la motricidad de los niños. Su objetivo es saber en que momento de desarrollo motor esta para ajustar la intervención.

Hipertonía: Hablamos de hipertonía cuando hay un aumento del tono muscular. Esto se traduce en un aumento de la resistencia del musculo al estiramiento. Por ejemplo, hablaremos de hipertonía en los músculos flexores de cadera cuando la tendencia habitual de su hijo sea estar con las caderas dobladas y encontremos resistencia al intentar estirarlas.

Hipotonía: Es un tono muscular más bajo de lo normal. Los músculos tienen dificultades para actuar en contra de la gravedad. Por ejemplo, si su hijo tiene hipotonía de tronco y lo ponemos boca abajo, tendrá dificultad para levantarse.

Edad cronológica: La edad cronológica es la edad del bebé que se calcula a partir de la fecha de su nacimiento.

Edad corregida: La edad corregida es la edad que el niño tendría si hubiera nacido en la fecha prevista de parto. Se utiliza en niños que nacen antes de las 37 semanas de gestación.

Para calcular la edad corregida del bebé:

- Calcule la edad cronológica basándose en la fecha de nacimiento.
- Calcule cuantas semanas o meses antes nació el bebé.
- Use esta fórmula:

(Edad cronológica en semanas/meses) – (núm. de semanas/meses de prematuridad) = Edad corregida

Si su bebé nació hace 8 meses hoy, pero nació 2 meses antes de tiempo, su edad corregida sería 8-2 = 6 meses.

Durante los dos primeros años de vida, los profesionales que atiendan a su hijo prematuro, utilizarán esta edad para valorar en que etapa de desarrollo se encuentra su hijo. A partir del segundo año de vida, la edad cronológica y la corregida se igualan. Es decir, a partir de ese momento, solo se tendrá en cuenta la edad cronológica.

6. PARA SABER MÁS

6.1. LIBROS comentados.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA de 0 a 36 MESES. Matas, S et col. (1997) Editorial LUMEN- HVMANITAS.

Este libro enseña y orienta a la familia y sobre todo a la madre a estimular el desarrollo de su hijo no solo en el área motora si no también en la del lenguaje, social, conocimiento y autoasistencia.

Además, el libro ofrece a los padres una guía para que puedan ser ellos lo que construyan los materiales y juguetes necesarios para llevar a cabo las actividades que se plantean.

MASAJE INFANTIL Vimala Schneider. Ediciones Médici, 2002 - 276 páginas.

Este libro es una guía práctica de masaje para el padre y la madre, escrito por Vimala Schneider, fundadora de la Asociación Internacional de Masaje Infantil.

La autora explica como el masaje infantil beneficia a los pequeños, alivia su malestar, libera sus tensiones, ayuda a ganar peso a prematuros y favorece la respiración en los niños asmáticos.

Cada etapa del masaje está explicada de forma sencilla y acompañada de fotografías que muestran cada una de las maniobras.

SUPERBEBÉ. Jaroslav Koch. Martínez Roca S.A. Ediciones, 2005 - 313 páginas.

El Dr. Jaroslav Koch ofrece en este libro más de 300 ejercicios para que los padres encuentren ideas para ayudar a estimular el crecimiento físico, intelectual y emocional de sus hijos durante el primer año de vida.

Además, ofrece recomendaciones para estrechar la relación entre padres e hijos y favorecer que estos crezcan en un ambiente de ternura y dedicación.

TODO UN MUNDO DE SENSACIONES. Elisabeth Fodor, Mª Carmen García-Castellón, Montserrat Morán. Piramide Ediciones, S.A. 2003 - 428 páginas.

Es el primer libro de la trilogía formada por " Todo un mundo de sensaciones", " Todo un mundo por descubrir" y "Todo un mundo de sorpresas", que abarca desde el nacimiento hasta los 5 años. En concreto, este primer libro orienta a los padres y profesionales para que contribuyan al correcto desarrollo de su hijo desde el nacimiento hasta los 6 meses a través del juego.

El libro está estructurado por meses y en cada uno de ellos se proponen actividades para que a los padres les resulte más fácil y divertido estimular el desarrollo de su hijo.

TODO UN MUNDO POR DESCUBRIR. Elisaberth Fodor, Montserrat Morán. Piramide.

Este es el segundo libro de la trilogía citada anteriormente. En él, se presentan actividades de un modo estructurado, desarrollado y acompañado de imágenes para la etapa de desarrollo que va de los 6 meses a los 2 años.

Del mismo modo que ocurre con el libro "Todo un Mundo de Sensaciones", el objetivo de " Todo un Mundo por descubrir" es ayudar a los padres a contribuir al correcto desarrollo de su hijo en cada etapa a través del juego.

6.2. PAGINAS WEB comentadas.

http://cudap.uv.es

En nuestra página, en la sección de sistema de detección, podrás encontrar un cuestionario de desarrollo que tiene muchos videos cortos del desarrollo motor normativo y pueden ayudarte a que entiendas mejor las actividades de esta guía.

http://www.cdc.gov/spanish/

Esta es una página americana se denomina Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, aquí podrás encontrar mucha información sobre el desarrollo de tu bebé, señales de alarma en el desarrollo, salud y seguridad en el hogar, etc. El problema de esta página es que contiene mucha información y a veces es difícil encontrarla.

http://www.sefip.org/

Esta página es de la Sociedad Española de Fisioterapia en Pediatría. A ella pueden acceder para consultar dudas, artículos, publicaciones y acceder al foro tanto los padres como los profesionales relacionados con la pediatría.

http://desarrolloinfantilyatenciontemprana.blogspot.com/

Es una página web creada por profesionales de Atención Temprana de Castilla y León. En ella, podrán encontrar documentación y enlaces muy interesantes: calendario del desarrollo infantil de 0-12 meses acompañado de imágenes y videos, material de estimulación: juguetes, canciones, masaje, novedades bibliográficas en atención temprana, etc...

7. HOJAS DE REGISTRO.

Con las hojas de registro del anexo 1 podréis ir viendo los avances de vuestro hijo.

8. BIBLIOGRAFÍA.

American Academy of pediatrics. (2001) .Injuries Associated With Infant Walkers. (Pediatrics vol.108, Nº 3 September 2001, pp 790-792).

Brazelton, T.B. y Nuget, J. K. (1997) Escala para la evaluación del comportamiento neonatal. Ediciones Paidós.

Colombatti,V., Martínez,G y Spaini,L. (2009) Análisis del andador en la primera infancia. Ediciones Boulevard.

Cranial Technologies, **Babies and Tummy Time**. www.cranialtech.com

Ferré, J. y Arribau, E. (2008) **El desarrollo neurofuncional del niño y sus trastornos**. Visión, aprendizaje y otras funciones cognitivas. Ediciones Lebón.

Ferré, J. y Rodríguez, Mª del M. (2005) **El desarrollo neuro-senso-psicomotriz de los 3 primeros años de vida**.

L, Santos Serrano et col. (1996) **Patrones de Uso, creencias populares y accidentabilidad por andador infantil**. (Anal. Esp. Ped.; vol. 44, Nº4, pp337-340).

Pérez,J. L., Rodríguez, E. y Repetto, E. (2010). **Estudio comparativo de los efectos madurativos de estimular en decúbito prono una muestra de bebés normales**. Tesis publicada en 2010 enlace, **http://hdl.handle.net/10553/4541**

NOMBRE													
MES	Control Cefálico	Manos a la línea media	Volteos a ambos lados	Coge objetos	Se coge los pies	Se sienta	Se arrastra	Se pone a cuatros patas	Gatea	Se mantiene de pie con apoyo	Marcha lateral	Marcha con ayuda	Se mantiene de pie sin apoyo
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													

Dudas para preguntar en el Centro de Atención Temprana:

Ejercicios/Actividades que me están yendo muy bien con mi hijo:

lafundació
universitatdevalència

Centre Universitari de Diagnòstic i Atenció Primerenca
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL

C/. Guardia Civil 22 bajo Valencia 46020
Tel. 96 393 79 99 - Fax 96 393 79 97
http://cudap.uv.es

CENTRO AUTORIZADO POR LA CONSELLERIA DE BIENESTAR SOCIAL
(D.G. PARA PERSONAS DISCAPACITADAS)
POR LA RESOLUCIÓN 228/2008 DE MARZO DE 2008