

## 7.5: Desarrollo de habilidades motoras

La primera infancia es un momento en que los niños se sienten especialmente atraídos por el movimiento y el canto. Los días están llenos de saltar, correr, balancearse y aplaudir y cada lugar se convierte en un patio de recreo. ¡Incluso la cabina de un restaurante brinda la oportunidad de deslizarse en el asiento o desaparecer debajo e imaginar ser una criatura marina en una cueva! Por supuesto, esto puede ser frustrante para un cuidador, pero es asunto de la primera infancia.

### Habilidades motoras gruesas

Los niños continúan mejorando sus habilidades motoras gruesas mientras corren y saltan. Frecuentemente piden a sus cuidadores que “me miren” mientras saltan o ruedan cuesta abajo. Las canciones infantiles suelen ir acompañadas de movimientos de brazos y piernas o señales para dar la vuelta o moverse de izquierda a derecha.

### Hitos del Motor Bruto

Aquí hay una tabla que muestra la progresión de las habilidades motoras gruesas que los niños suelen desarrollar durante la primera infancia:

Tabla 7.5.1: Hitos motores brutos ([Hitos del desarrollo](#) por los [CDC](#) son de dominio público)

Edad Típica	Lo que hacen la mayoría de los niños a esta edad
3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sube bien</li> <li>• Se ejecuta fácilmente</li> <li>• Pedales un triciclo (bicicleta de 3 ruedas)</li> <li>• Sube y baja escaleras, un pie en cada escalón</li> </ul>
4 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lúpulo y se para sobre un pie hasta 2 segundos</li> <li>• Atrapa una pelota rebotada la mayor parte del tiempo</li> </ul>
5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coloca sobre un pie durante 10 segundos o más</li> <li>• Lúpulo; puede ser capaz de saltar</li> <li>• Puede hacer un salto mortal</li> <li>• Puede usar el inodoro por su cuenta</li> <li>• Columpios y subidas</li> </ul>

### Actividades para apoyar las habilidades motoras gruesas

Aquí hay algunas actividades enfocadas al juego que disfrutan los niños pequeños y que apoyan su desarrollo de habilidades motoras gruesas.

- Triciclo
- Diapositivas
- Columpios
- Sentado y centrifugado
- Mini trampolín
- Bolos (también se pueden usar botellas de refrescos de plástico)
- Tienda de campaña (intenta tirar cobijas sobre sillas y otros muebles para hacer un fuerte)
- Escaleras de juegos infantiles
- Puente colgante en área de juegos
- Túneles (intenta tirar una silla puf debajo para mayor desafío)
- Juego de pelota (patada, tiro, captura)
- Simón Dice
- Target juegos con puf, pelota, etc.
- Danzar/pasar a la música
- Empujándose en el patinete o monopatín mientras está en



Figura7.5.1: Niños montando triciclos juntos. (Imagen de [Hanscom Air Force Base](#) es de dominio público)

## Habilidades Motrices Finas

Las habilidades motoras finas también se están refinando a medida que continúan desarrollando más destreza, fuerza y resistencia. Las habilidades motoras finas son muy importantes ya que son fundamentales para las habilidades de autoayuda y habilidades académicas posteriores (como la escritura).

## Hitos de Motor Fino

Aquí hay una tabla que muestra cómo progresan las habilidades motoras finas durante la primera infancia para los niños que suelen desarrollarse.

Tabla7.5.2: Hitos de la Motricidad Fina (Hitos del Desarrollo por [los CDC](#) son de dominio público)

Edad Típica	Lo que hacen la mayoría de los niños a esta edad
3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copia un círculo con lápiz o crayón</li> <li>• Da vuelta a las páginas del libro una a la vez</li> <li>• Construye torres de más de 6 cuadras</li> <li>• Atornilla y desenrosca las tapas de los frascos o gira la manija</li> </ul>
4 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierte, corta con supervisión y machaca los alimentos propios</li> <li>• Dibuja a una persona con 2 a 4 partes del cuerpo</li> <li>• Utiliza tijeras</li> <li>• Empieza a copiar algunas letras mayúsculas</li> </ul>
5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede dibujar a una persona con al menos 6 partes del cuerpo</li> <li>• Puede imprimir algunas letras o números</li> <li>• Copia un triángulo y otras formas geométricas</li> <li>• Utiliza un tenedor y una cuchara y a veces un cuchillo de mesa</li> </ul>

## Actividades para apoyar la motricidad fina

Aquí hay algunas actividades divertidas que ayudarán a los niños a continuar refinando sus habilidades motoras finas. Las habilidades motoras finas son más lentas de desarrollar que las habilidades motoras gruesas, por lo que es importante tener expectativas apropiadas para la edad y actividades basadas en el juego para los niños.

- Verter agua en un recipiente
- Dibujo y coloración
- Uso de tijeras
- Pintura con los dedos
- Juegos de dedos y canciones (como Itsy, Bitsy Spider)
- Plastilina
- Cordón y abalorios
- Practicar con pinzas grandes, pinzas y goteros



Figura7.5.2: Colorear niños. (Imagen de la [Base Aérea Spangdahlem](#) es de dominio público)

---

This page titled [7.5: Desarrollo de habilidades motoras](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .