

7.5: Desarrollo de habilidades motrices

La primera infancia es el momento en que los niños se sienten especialmente atraídos por el movimiento y la canción. Los días están llenos de saltos, carreras, columpios y aplausos y cada lugar se convierte en un patio de juegos. ¡Incluso un restaurante ofrece la oportunidad de deslizarse en el asiento o desaparecer debajo e imaginarse ser una criatura marina en una cueva! Por supuesto, esto puede ser frustrante para un cuidador, pero es parte de la primera infancia.

Habilidades de motricidad gruesa

Los niños continúan mejorando sus habilidades motrices gruesas mientras corren y saltan. Con frecuencia les dicen a sus cuidadores "mírame" mientras saltan o ruedan cuesta abajo. Las canciones infantiles a menudo van acompañadas de movimientos o señales de brazos y piernas para dar la vuelta o moverse de izquierda a derecha.

Marcadores en la motricidad gruesa

Aquí tenemos una tabla que muestra la progresión de las habilidades motrices gruesas que normalmente los niños desarrollarán durante la primera infancia:

Tabla 7.2 – Marcadores en la motricidad gruesa ([Developmental Milestones](#) por [CDC](#) es de dominio público)

Edad habitual	Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad
3 años	<ul style="list-style-type: none">• Trepa bien• Corre con facilidad• Pedalea un triciclo (bicicleta de 3 ruedas)• Sube y baja escaleras, un pie en cada escalón
4 años	<ul style="list-style-type: none">• Salta y se para en un pie hasta por 2 segundos• Atrapa una pelota que rebota la mayoría de las veces
5 años	<ul style="list-style-type: none">• Se para en un pie durante 10 segundos o más• Salta; puede ser capaz de brincar• Puede hacer una voltereta• puede usar el inodoro sin ayuda• Se columpia y trepa

Actividades para apoyar las habilidades motrices gruesas

Aquí mencionamos algunas actividades enfocadas en el juego que los niños pequeños disfrutan y que éstas apoyan el desarrollo de habilidades motrices gruesas.

- Triciclo
- Toboganes
- Columpios
- Sit-n-Spin
- Mini trampolín
- Bolos (también pueden usar botellas de refresco de plástico)
- Tienda de campaña (intente poner mantas sobre sillas y otros muebles para hacer un fuerte)
- Escaleras de juegos
- Puente colgante en el patio de recreo
- Túneles (intente poner frijoles debajo una silla de para que sea un desafío mayor)
- Juego de pelota (patear, lanzar, atrapar)
- Simón dice
- Tiro al blanco con bolsas de frijoles, pelota, etc.
- Bailar/ moverse al ritmo de la música
- Impulsarse en el scooter o patineta mientras se está echado boca abajo



Figura 7.6: Niños manejando bicicleta juntos. (Imagen de [Hanscom Air Force Base](#) es de dominio público)

Habilidades de motricidad fina

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

Marcadores de la motricidad fina

La siguiente tabla muestra cómo progresan las habilidades motrices finas durante la primera infancia para los niños que normalmente se están desarrollando.

Tabla 7.3: Marcadores de la motricidad fina ([Developmental Milestones](#) de [CDC](#) es de dominio público)

Edad habitual	Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad
3 años	<ul style="list-style-type: none"> • Copia un círculo con lápiz o crayón • Hojea las páginas del libro de a una por vez • Construye torres de más de 6 bloques • Enrosca y desenrosca las tapas de las jarras o gira la manija de la puerta
4 años	<ul style="list-style-type: none"> • Sirve, corta con supervisión, y hace puré su propia comida. • Dibuja a una persona con 2 a 4 partes del cuerpo • Usa tijeras • Empieza a copiar algunas letras mayúsculas
5 años	<ul style="list-style-type: none"> • Puede dibujar a una persona con al menos 6 partes del cuerpo • Puede escribir algunas letras o números • Copia un triángulo y otras formas geométricas • Utiliza el tenedor y la cuchara y, a veces, un cuchillo de mesa

Actividades para apoyar las habilidades motrices finas

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

- Verter agua en un recipiente
- Dibujar y colorear
- El uso de tijeras
- Pintar con los dedos
- Juegos con los dedos y canciones (como Itsy, Bitsy araña)
- Plastilina
- Cordones y cuentas
- Practicar con pinzas, tenacitas y cuentagotas



Figura 7.7: Niños coloreando ([Imagen](#) de [Spangdahlem Air Base](#) es de dominio público)

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