

# Padres Juntos

## ¿Qué son las habilidades de motricidad gruesa?

Las habilidades de motricidad gruesa son movimientos que involucran los grupos de músculos grandes, como los brazos, las piernas y el torso, para mover el cuerpo. A menudo, se espera que estas habilidades se desarrollen a través de las actividades cotidianas normales durante la infancia. Sin embargo, la práctica intencional de las habilidades de motricidad gruesa en el hogar puede fortalecer el crecimiento de su hijo(a) y brindar más información sobre sus habilidades y necesidades. Estos son algunos hechos importantes que los padres y los cuidadores deben entender sobre las habilidades de motricidad gruesa y las actividades que pueden intentar en casa.

Durante la infancia, las habilidades tienden a desarrollarse desde acciones pequeñas hasta tareas más complejas. El desarrollo de habilidades también se ve influido por la preferencia de actividades, el entorno y las capacidades físicas de la persona. Los indicadores comunes en el desarrollo infantil son:

- Sostener la cabeza y rodarse
- Gatear y pararse
- Estirarse, inclinarse hacia adelante y balancearse
- Caminar, correr, saltar y dar brinco

Las habilidades de motricidad gruesa también están relacionadas con dos importantes sentidos del cuerpo: la propiocepción, o el sentido de lo que está ocurriendo afuera de su cuerpo, y la interocepción, o el sentido de lo que está ocurriendo dentro de su cuerpo.



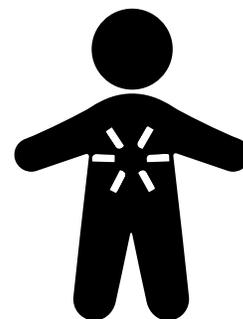
Propiocepción

### Ejemplos de propiocepción

- Saber qué tan lejos está algo
- Saber cuánta fuerza usar para recoger un objeto
- Evitar chocar contra cosas o personas

### Ejemplos de interocepción

- Saber cuándo tiene hambre o está cansado(a)
- Saber cuándo necesita ir al baño
- Sentir las reacciones corporales a las emociones, como un ritmo cardíaco acelerado



Interocepción

Por último, hay personas que puedan ayudar si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo motor grueso de su hijo(a). Los profesionales médicos, como médicos de atención primaria, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales, pueden ayudar. Asimismo, los maestros de la primera infancia y los proveedores de cuidado a menudo pueden continuar con la práctica de habilidades u ofrecer sugerencias sobre actividades nuevas. Las herramientas como la aplicación Sigamos el Desarrollo (Milestone Tracker) de los CDC (disponible en inglés y en español) también pueden ayudar.

**Hay formas sencillas y divertidas de practicar las habilidades motoras gruesas - estas son algunas ideas que puede probar en casa.**



Para encontrar recursos locales sobre la crianza, visítenos en:  
[health.oregonstate.edu/opec](https://health.oregonstate.edu/opec)

más artículos en  
[beav.es/padres-juntos](https://beav.es/padres-juntos)

# Ideas que puede probar en casa



## De 0 a 1 año de edad

- Cuando el/la bebé esté boca abajo, vea libros u otros objetos interesantes para animarlo(a) a que sostenga su cabeza o empuje su cuerpo.
- Proporcione diferentes texturas o superficies para moverse, como almohadas o una cobija.
- El/la bebé sostiene algo con sus brazos mientras está parado(a) y/o caminando.

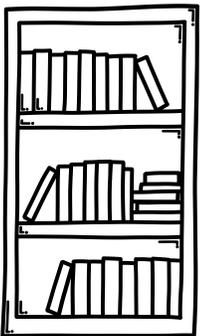
## De 1 a 3 años de edad

- Pelotas, burbujas u otros objetos ligeros que el/la niño(a) puede lanzar, alcanzar o perseguir.
- Balancearse o brincar sobre algún tipo de marca en el suelo, como un pedazo de cinta adhesiva o una línea en el piso.
- Tamborilear con las manos juntas y alternar las manos.



## De 4 a 6 años de edad

- Cursos de obstáculos o actividades como el yoga que requieren coordinación de brazos, piernas y equilibrio.
- Juegos de movimiento como Simón dice, Luz roja luz verde y Las estatuas de marfil, que requieren iniciar y detener movimientos complejos.
- Juego independiente con cosas como hula hulas, cuerdas de saltar o avioncito.

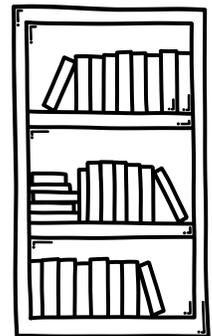


### The Book Nook

**Cerca / Close**  
por Juan Filipe  
Herrera

**Please, Baby, Please**  
por Spike Lee

**Dinosaurumpus**  
por Tony Mitton



Para encontrar recursos locales sobre la crianza, visítenos en:

[health.oregonstate.edu/opec](http://health.oregonstate.edu/opec)

más artículos en  
[beav.es/padres-juntos](http://beav.es/padres-juntos)

Síguenos en Facebook  
[@OPECParentingEd](https://www.facebook.com/OPECParentingEd)

## Referencias

[Building gross motor skills and why it matters](#), Michigan State University Extension  
[Occupational Therapists: What Do They Do?](#), Child Mind Institute (English & Español)  
[Activities for Gross Motor Skills Development](#) by Jodene Lynn Smith, Teacher Created Resources (2003)