

CÓMO MOVERSE CON SU HIJO

0 a 9
meses



¿MOVERSE?

Para un desarrollo sano

Sin duda, habrá observado que moverse es muy importante para su bebé. Utiliza el movimiento para expresarse, establecer vínculos y descubrir su cuerpo y el entorno. Progresivamente, aprende a controlar sus movimientos y postura para poder desplazarse. El movimiento favorece el desarrollo y aprendizaje de su bebé.

Los bebés necesitan moverse

Los bebés patean mucho y dan la impresión de que se mueven bastante. No obstante, la condición física de los niños ha empeorado en los últimos años. Este problema suele tener su origen en los primeros meses de vida. A veces, es el domicilio el que limita la actividad física de los niños (falta de espacio, parques alejados, vecinos insensibles al ruido, etc.) y, otras veces, son las circunstancias de los adultos las culpables (un día a día ajetreado, desplazamientos motorizados, etc.) o los accesorios que disminuyen el movimiento como la hamaca o el portabebés.

Sin embargo, la necesidad de movimiento es innata en el bebé e incluso los movimientos más simples son beneficiosos para ellos.

¿Cómo ayudar a su bebé?

En las siguientes páginas, le damos sugerencias que le ayudarán a favorecer la actividad física de su bebé. Por supuesto, deberá tener en cuenta las necesidades de su hijo.



NECESITO MOVERME PARA...



... comunicarme



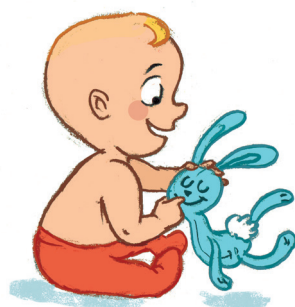
... poder relajarme

Mis padres me ayudarán si:

- » dedican un tiempo a establecer contacto visual conmigo.
- » me acondicionan un espacio donde pueda moverme libremente y con seguridad.
- » dedican un tiempo a darme mimos.
- » aprenden a reconocer mis expresiones y necesidades.



... descubrir
mi cuerpo



... agarrar objetos
y jugar con ellos



... controlar mi postura
y movimientos

¿DEMASIADO CANSADO PARA MOVERSE?

0 meses



Contacto visual

Su bebé aprecia cuando lo mira, le habla e intercambian sonrisas. Mueva la cabeza lentamente de derecha a izquierda. Moverá la cabeza y le seguirá con la mirada.

variante

Haga ruidos y muecas.

frente a frente

Acuéstese al lado de su bebé y voltee de lado lentamente para encontrarse frente a frente y que pueda tocar su cara.

cuidado: Intente alternar el lado sobre el que voltea al bebé.



El barco

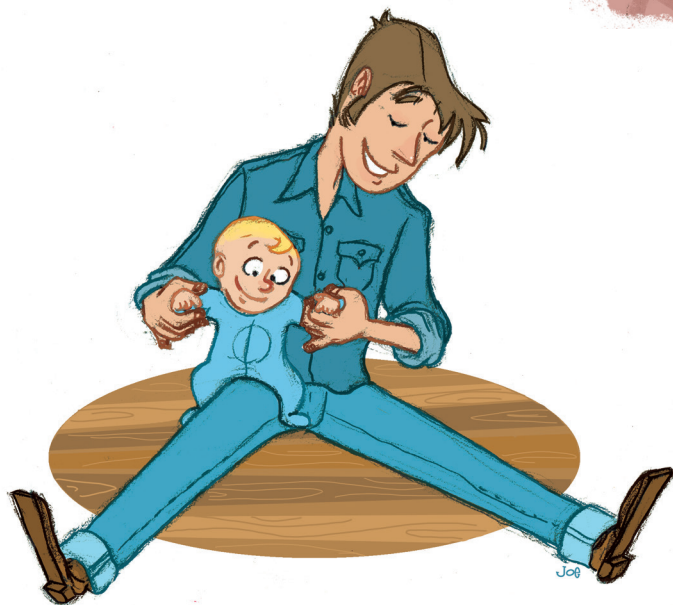
Siéntese en el suelo y coloque a su bebé a horcajadas sobre una pierna de tal forma que toque el suelo con los pies. Sosténgalo por la cintura, caderas o manos y juegue con su equilibrio hacia un lado y hacia el otro.

cuidado: No sacuda al bebé durante el juego.

variante

Gire al bebé para mire hacia usted.

9 meses



Las propuestas se presentan de arriba a abajo de la página conforme al desarrollo del bebé.
Al jugar tenga en cuenta las capacidades de su bebé por motivos de seguridad.

¿MOVERSE EN POCO TIEMPO?

Dominio del cuerpo

Coloque a su bebé boca abajo.
Deje que patatee y se mueva libremente. Permanezca a su lado.



Cambiar el pañal puede ser muy divertido

Mientras cambia a su bebé, animelo a descubrir sus manos y pies. Si coloca una mano bajo el culete e inclina ligeramente su pelvis, podrá agarrarse los pies.

Voltereta

Ayude a que su bebé se dé la vuelta de la tripa a la espalda y de la espalda a la tripa. Favorezca este movimiento colocando la mano sobre su cadera o sobre la pierna.



¿MOVERSE EN UN LUGAR SEGURO?

Placer al moverse

Cuando su bebé esté despierto, colóquelo de nuevo boca abajo. En total, debería pasar al menos 30 minutos diarios en esta posición.



Descubriendo objetos

Acueste a su bebé sobre una toalla o una manta, colóquela en el suelo. Muéstrole y dele diferentes objetos de manera que él pueda tocarlos, agarrarlos con las manos y llevárselos a la boca.

Exploración

En un espacio sin peligro, coloque objetos alrededor de su bebé y motive para que los vaya a buscar. Permítale explorar las formas, las texturas y los colores de esos objetos.



¿MOVERSE CON MAL TIEMPO?

Momento de afecto

Coloque una mano bajo el culete del bebé y la otra bajo su cuello y cabeza al sacarle de la cuna. Arrúllelo bien y envuélvalo entre sus brazos.



0 meses



salir a pasear

Al igual que usted, su bebé necesita tomar el aire. En caso de mal tiempo, vístalo de forma apropiada para que pueda explorar el exterior.

Cucú-tras

Esconda su rostro tras un pañuelo y retírelo de repente. Su bebé observará cómo desaparece y vuelve a aparecer y aprenderá en el proceso.



9 meses

MÁS INFORMACIÓN

En www.paprica.ch, encontrará material informativo como folletos, vídeos, etc. con otros consejos, ideas sobre juegos y sugerencias (página web en francés).



RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA

Los recién nacidos deberían moverse todo lo posible varias veces al día en un espacio seguro adaptado a su edad. Cuando estén despiertos, deberían moverse tanto desde la posición boca abajo (30 min/día) como boca arriba. Aquí encontrará más información al respecto: www.hepa.ch



ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reduzca al mínimo el tiempo dedicado a actividades sedentarias (evite dejar al bebé en la hamaca o en el portabebés cuando no sea necesario). No se aconseja sentar al bebé ante una pantalla (televisor, móvil, ordenador, tableta, etc.). Aquí encontrará más información al respecto: www.jugendundmedien.ch

NIVELES DE DESARROLLO

0 meses

Cierra sus manos y se aferra a su dedo

Mantiene el contacto visual

Patatea acostado boca arriba

Sostiene su cabeza y la gira hacia los ruidos o hacia usted

Comienza a agarrar los objetos que le enseña

Se mira las manos y juega con ellas

Boca abajo, se apoya sobre sus antebrazos

Se agarra los pies

Examina los objetos y se los mete en la boca

Se gira de la espalda a la tripa y viceversa

Comienza a sostenerse sentado

Intenta agarrar los objetos un poco alejados de él

9 meses

PIE DE IMPRENTA

// AUTORES

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Desarrollado en estrecha cooperación con el Área de Psicomotricidad de la Escuela Superior de Trabajo Social de Ginebra (HETS) y la Universidad de Ciencias Aplicadas de Ginebra (HES-SO):
A-F. Wittgenstein Mani, catedrática, HES
C. Blanc Müller, docente, HES
M. De Monte, docente, HES
L. Julien, estudiante
L. Barras, estudiante

// ILUSTRACIONES

Joël Freymond

// DISEÑO

Tessa Gerster

// REDACCIÓN

1.ª edición de 2014
Edición revisada en 2022

// REVISIÓN/ADAPTACIÓN

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance