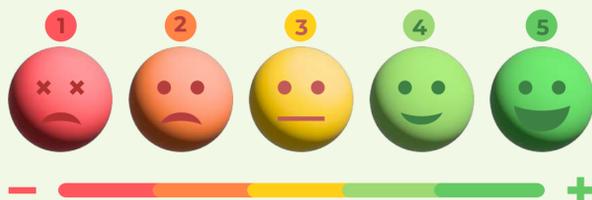


## Cápsula 11: Movimiento libre en casa (gateo)

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre la "Importancia del movimiento libre en casa"?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

---



---



---



---

## Actividad 1 Gateo

0 a 6 meses



### Objetivo:

En este rango realizaremos una serie de actividades que estimularán la adquisición de posición de gateo.

### ¿Qué necesitas?

Objetos atractivos visualmente al bebé, una sonaja o cascabel, una almohada.



Colocaremos al bebé boca arriba en la cama o en el piso, y gentilmente le explicaremos que vamos a realizar movimientos en sus piernas.

Con cuidado, pero con firmeza se realizará un movimiento similar al de pedalear una bicicleta para estimular el movimiento que posteriormente tendrá que realizar la niña o niño cuando adquiera el gateo.

Posteriormente, colocaremos al bebé boca abajo y con ayuda de un objeto atractivo visualmente llamaremos la atención del bebé para apoyar la maduración de su control de la cabeza o control cefálico, también podemos cantarle alguna canción para llamar su atención al mismo tiempo que fortalecemos el vínculo afectivo.



## Actividad 2 Buscando el sonido

6 a 12 meses



### Objetivo:

En esta etapa las y los bebés ya tienen control de la cabeza (control cefálico), por lo tanto, realizaremos la siguiente actividad para incentivar al bebé a adquirir el gateo

### ¿Qué necesitas?

un tubo de barrido visual o una botella rellena con piedritas, hojas o cosas atractivas visualmente, los juguetes de su bebé o sonajas.



Pondremos en el piso al bebé en posición del gateo y colocamos objetos o juguetes que sean atractivos para ella o él.



Nos integramos a la actividad poniéndonos en la misma posición de gateo y enseñándole al bebé a alcanzar el objeto.



Le ayudaremos a que ubique con la mirada los objetos para que intenté alcanzarlos también. En cuanto los vea y alguno le llame la atención,



con palabras de amor le motivaremos a que los alcance (por ejemplo: ese bebé, vas muy bien, tu puedes).

Ahora, colocaremos el tubo de barrido visual o botella y la giraremos para que tu hija o hijo también intente alcanzarlo, es importante que si el objeto está muy lejos le apoyemos acercándoles un poco para que el logre tomarlo y de esa manera se motive a seguirlo intentando posteriormente.

# Actividad 3 Bailando

1 a 3 años



## Objetivo:

Con este juego ayudaremos a nuestras niñas y niños a desarrollar la motricidad, la coordinación, la fuerza y la direccionalidad.



- ★ Abraza a tu hija o hijo y ponlo en un lugar cómodo, ya sea sobre tus brazos, en una colchoneta o cama.
- ★ Levanta poco a poco tu hija o hijo a modo de que se quede en pie.
- ★ Puedes poner antes alguna música de tu agrado y tranquilo para tu hija e hijo.
- ★ Al ritmo de la música balanceas a tu hija o hijo de izquierda a derecha, moviendo lentamente los brazos y piernas. Puedes repetirlo durante 10 a 15 minutos.
- ★ Esto es con la finalidad de que tu hija o hijo pueda ir fortaleciendo los músculos de brazos, piernas y se apoye el aprendizaje de la caminata.

# Actividad 4 Circuito

4 a 6 meses



## ¿Qué necesitas?

Aros o gises para dibujar los círculos en el piso, una cuerda, botellas de plástico, un recipiente o cubeta y pelotas pequeñas.



- ★ En un espacio al aire libre armaremos un circuito.
- ★ Con ayuda de las botellas de plástico y las pelotas simularemos un juego de boliche, más adelante, colocaremos los aros o dibujaremos los círculos con ayuda del gis, colocaremos una cuerda en el piso y al final, pondremos el recipiente para meter las pelotas.
- ★ Les daremos la indicación a las niñas y niños: “¡Vamos a jugar! primero sacaremos las pelotas del recipiente y con ellas tiraremos las botellas, después de tirar todas, saltaremos en los aros con un pie, seguimos con la cuerda donde deberán pasar caminando de puntitas con un pie frente al otro, para finalizar, las pelotas que usamos para tirar las botellas del boliche las arrojaremos al recipiente.”
- ★ Como sugerencia esta actividad la podemos realizar con diferentes obstáculos, variando su complejidad para apoyar la adquisición de motoras.
- ★ Pueden jugar varias rondas de circuitos. Pide a tu hija o hijo que sea ella o él quien ordene que actividades se realizan primero o que agregue actividades nuevas en el circuito cada vez.
- ★ No olvides compartir una evidencia fotográfica con tu promotor/a o facilitador/a para el registro de participación.

Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

## Tips o recomendaciones:

Es importante que el **padre o cuidador hombre** acompañe el **desarrollo de su hija o hijo**. Para ir tomando un **rol más activo** puedes ir realizando con tu pareja **actividades cotidianas** como: **jugar juntos en familia** (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, **acompañarles a la escuela**, asistir a las **reuniones de la escuela**. **Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.**