



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE EL DESARROLLO TEMPRANO DE LOS NIÑOS

# De nacimiento a 8 meses

## DESARROLLO FÍSICO

*¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos?*

### Resumen de desarrollo físico

- El desarrollo físico y la actividad física juegan un papel importante en la salud en la vida de un niño. En particular, ser físicamente activo protege a las personas de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. También contribuye a la salud mental, a la felicidad y al bienestar psicológico.
- Las habilidades de movimiento físico son una base para otros tipos de aprendizaje y permite que los niños tengan oportunidades de involucrarse con otros, de explorar, de aprender y de jugar.
- La actividad física prepara a los niños para actividades más adelante incluyendo actividades de salud, deportes organizados y recreación.
- Los bebés, los niños pequeños y los niños en preescolar están listos a nivel de desarrollo y muy motivados para aprender nuevas habilidades de movimiento. El período de preescolar es un momento oportuno para que los niños pequeños aprendan habilidades de movimiento fundamentales. Si los niños no aprenden esas habilidades durante el período de preescolar, pueden tener dificultad para aprenderlas más tarde, y esto puede afectar en el largo plazo su habilidad de participar en actividades físicas.
- Durante los años de preescolar, los niños desarrollan habilidades de movimiento importantes. Esas habilidades construyen sobre el desarrollo físico que sucedió en los niños durante la infancia y niñez.
- Ahora sabemos cuánto aprenden los niños a través de la actividad física al aire libre en el mundo natural. Es importante que los adultos ayuden a que los niños tengan oportunidades de tener juegos de este tipo, ya que muchas veces los niños pasan la mayor parte de su tiempo frente a un televisor o a la pantalla de una computadora en lugar de estar involucrados en una actividad física.
- Cuanta más experiencia tengan los niños con las actividades físicas, más confianza desarrollarán y más animados estarán para intentar nuevas cosas y desarrollar nuevas habilidades. Los niños que pasan mucho tiempo frente al televisor o la computadora pueden tener menos voluntad para probar nuevos desafíos físicos y pueden perder la oportunidad de desarrollar habilidades físicas importantes.
- La investigación remarca los beneficios de experimentar la naturaleza para los niños y muestra que ellos prefieren pasar tiempo en entornos naturales. Además, también sabemos que el acceso a los espacios verdes y al aire libre mejora las habilidades de razonamiento de los niños y su bienestar y relaciones.



### Introducción – Bebés y Niños Pequeños

El desarrollo físico de los bebés y niños pequeños incluye el aprendizaje de habilidades como girar sobre sí mismo, sentarse, gatear, caminar y correr. A través de estas habilidades, los niños pueden ver e interactuar con su entorno de diferentes maneras. El desarrollo físico de los niños está relacionado a su crecimiento en todas las otras áreas. Cuando un niño se levanta y queda parado, puede ver la parte superior de la mesa y se abren nuevas oportunidades para explorar las revistas y las tazas en la mesa. Cuando un bebé comienza a empujar un cochecito, aprende sobre nuevas ideas, como el movimiento. Cuando empuja el cochecito a otro amigo, que pone un bebé en el cochecito, también expande sus habilidades sociales.

La capacidad en aumento de un bebé de controlar sus movimientos corporales se desarrolla con rapidez en los primeros 8 meses de vida. A los 8 meses, algunos bebés comienzan a moverse de un lugar a otro—rodando, gateando por el piso con todo el cuerpo o gateando en cuatro patas. Muchos de ellos se sientan, y algunos han comenzado a tratar de ponerse en posición de parado. En los primeros 8 meses, los bebés también desarrollan la habilidad de utilizar sus manos para sostener objetos y mover esos objetos de diferentes maneras. Todas estas habilidades ayudan a un bebé a interactuar con el mundo en formas más y más interesantes.

En los meses anteriores a los 8 meses puede ver que un bebé:

- Se recuesta sobre su espalda y juega con su pie.
- Rueda desde su espalda a su frente.
- Utiliza ambas manos para sostener algo frente a sí mismo mientras se recuesta sobre su espalda.
- Rueda de frente a espalda.
- Se para sobre las manos y rodillas y se mece hacia adelante y hacia atrás.
- Cambia de posición de manos y rodillas a posición de sentado.
- Se sienta por sus propios medios y gira hacia un costado para mirar o levantar algo.

Algunas cosas típicas que podría ver que hace su niño de 8 meses incluyen:

- Sentarse por su cuenta sin apoyo o ayuda.
- Pasar de una posición de sentada a apoyarse en sus manos y rodillas.
- Empujarse a sí misma hacia adelante utilizando sus brazos mientras se recuesta en su panza.



## ¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos? DESARROLLO FÍSICO

### Consejos para que las familias apoyen el desarrollo físico del bebé:

- Los bebés necesitan mucho tiempo para moverse libremente. Puede ubicarla en una manta boca arriba en el piso en un lugar seguro. Esto le da a su bebé la oportunidad de practicar mover las manos, brazos, pies y piernas. Construye la fuerza central y le da a su bebé la oportunidad de conocer su cuerpo.
- Puede recostarse al costado de su bebé para que pueda ver su cara y usted pueda observar la forma en la que se mueve.
- Con esta posición, su bebé fortalecerá todos los músculos que necesita para aprender a darse vuelta. Recordatorio: Nunca deje a un bebé sin supervisión en una superficie alta como una cama. Podría darse vuelta—incluso si no la ha visto hacerlo antes—y caerse de la cama.
- Cuando comience a alcanzar las cosas, puede ubicar algunos juguetes simples dentro de su alcance. Tomará un tiempo que sea buena para tomar los objetos, pero la práctica construirá sus habilidades.
- Incluso los bebés que no se mueven disfrutan de pasar el tiempo al aire libre. Puede poner una manta en el césped u otra superficie en el parque donde su bebé pueda acostarse y experimentar los sonidos de los pájaros, el viento moviendo las hojas y la sensación del aire fresco.
- Cuando comienza a moverse rodando o empujándose hacia adelante con sus brazos, puede limpiar un espacio más grande para que se mueva. En esta etapa, puede poner juguetes interesantes un poco más allá de su alcance para que tenga la satisfacción de alcanzarlos. Mire alrededor en el piso cuidadosamente para asegurarse de que todo lo que puede alcanzar y levantar sea seguro para que él explore y ponga en su boca.
- Cuando su bebé comience a gatear, es importante crear un espacio seguro todavía más grande para que explore. Incluso sin mucho espacio, puede poner objetos interesantes en el espacio para que él explore como tapas limpias, pañuelos de algodón, juguetes duros para masticar, diferentes tipos de contenedores y potes de cocina. Colocar unos cuantos juguetes sencillos al alcance de su bebé, le da la oportunidad de practicar sus habilidades de agarre.

*Colocar unos cuantos juguetes sencillos al alcance de su bebé, le da la oportunidad de practicar sus habilidades de agarre.*

- Su bebé está naturalmente motivado para aprender nuevas habilidades y probablemente progresará de una habilidad a la siguiente sin que le “enseñen” cómo realizar el próximo paso. No necesitan un equipamiento sofisticado como rebotadores o caminadores para que les ayuden a desarrollarse y de hecho con frecuencia esos equipos pueden dificultar su desarrollo. Su bebé aprende naturalmente y practica nuevas habilidades físicas. El libre movimiento en un lugar seguro, generalmente es todo lo que su bebé necesita para seguir progresando.

*Su bebé aprende naturalmente y practica nuevas habilidades físicas. El libre movimiento en un lugar seguro, generalmente es todo lo que su bebé necesita para seguir progresando.*

[allaboutyoungchildren.org/espanol/](http://allaboutyoungchildren.org/espanol/)