



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE EL DESARROLLO TEMPRANO DE LOS NIÑOS

De 8 meses a 18 meses

DESARROLLO FÍSICO

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

Resumen del 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.



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

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.

Alrededor de 18 meses, los niños pequeños pueden caminar, y muchos también corren. Están interesados en trepar, arrojar, llevar objetos, empujar y tirar de objetos, vaciar contenedores y explorar como funciona todo. Sus músculos se están desarrollando, y pueden llevar cosas más pesadas. Han aprendido mucho sobre muchas cosas sin caerse y cuando se caen, son buenos atrapándose a sí mismos y cayendo de formas en las que no se lastiman gravemente.

En los meses previos a los 18 meses, puede ver que un niño pequeño:

- Gatea con manos y rodillas
- Gatea/sube o baja unos escalones
- Se para y camina alrededor de los muebles agarrando los bordes
- Se sienta desde una posición de parado
- Camina sin ayuda
- Se pone en cuclillas y se para sin sostenerse en algo
- Arroja una pelota u otro objeto
- Sube o baja escalones sosteniéndose con una mano o de una barandilla (un escalón a la vez)

Algunas de las cosas que podría ver que hace un niño de 18 meses incluyen:

- Correr
- Trepar al sillón
- Pararse en un pie
- Caminar de costado
- Empujar un caminador o pequeño carro de compras



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

Consejos para que las familias apoyen el desarrollo físico del niño pequeño:

- Los niños pequeños con frecuencia recién comienzan a moverse y tienen ganas de estar siempre en movimiento. Necesitan vigilancia, ya que se encuentran con muchas cosas desconocidas para ellos mientras se mueven. En un ambiente seguro bajo su supervisión, los bebés mayores aprenden habilidades físicas más complejas.

Cuando los bebés mayores hacen caer las cosas y las apilan y tratan de mantenerlas paradas, aprenden sobre la gravedad.

- A medida que los niños comienzan a moverse, es útil que tengan objetos bajos seguros de los cuales empujarse hacia arriba o alrededor de los cuales caminar. Los sillones y los almohadones de sillón ubicados en el piso pueden ser un curso de obstáculos interesante donde pueden caminar de una cosa a la otra sosteniéndose.
- Cuando comienzan a caminar, es importante asegurarse de que su área esté libre de bordes filosos, ya que se caen tanto como caminan.
- A los niños que recién comienzan a caminar les encanta empujar cosas, incluyendo cajas, pequeños cochecitos y carros.
- Los niños que recién comienzan a caminar podrían todavía utilizar el gateo para ir de un lugar a otro.
- A los niños a los 18 meses también les encanta trepar y aprender a subir antes de aprender a bajar. Si tiene escaleras, puede colocarles una barrera a partir del segundo escalón para que su hijo pueda practicar escalar sin ir muy alto.
- También puede utilizar colchones, almohadones y plataformas bajas para que los niños practiquen subir y bajar.
- Cuando los niños aprenden cómo subir y bajar plataformas bajas, con frecuencia se golpearán sus caras al bajar. A través de la observación, puede ver que pronto vuelven al mismo lugar a intentar nuevamente y luego de unos intentos cambiarán su manera de bajar para no golpear sus cabezas otra vez.
- Los niños pequeños disfrutan de probar nuevas habilidades afuera, así como también adentro. Incluso caminatas muy cortas al aire libre les dan a los niños la oportunidad de probar nuevas superficies para caminar, mirar los pájaros y encontrar lo que la comunidad tiene para ofrecer.
- Los niños en esta edad también disfrutan de arrojar objetos. Puede proporcionarle una variedad de pelotas blandas que puedan tirar e incluso puede hacer pelotas blandas con medias o lana.
- Los niños también disfrutan de llevar cosas, como pequeñas canastas o bolsos con manijas que puedan utilizar para llenar y llevar – botellas de agua recicladas u otras cosas que encuentren. Les encanta tirar tanto como les gusta llenar, por lo que pueden dar vuelta el contenedor apenas lo llenen. Les fascina cómo los objetos se mueven y cómo cambian las cosas. Cuando todos los objetos están en la canasta miran de una manera. Cuando los tiran en el piso, se separan. Los niños pueden preguntarse a ellos mismos, “¿Cambiará la disposición nuevamente si los vuelvo a poner en la canasta?”

Trepar brinda a los niños la oportunidad de desarrollar fuerza y coordinación.

allaboutyoungchildren.org/espanol/