

Descubre para qué sirven los ejercicios de motricidad fina



Los ejercicios de motricidad fina ayudan a tu niño a coordinar con precisión los grupos musculares pequeños, como las manos, las muñecas y los dedos.

Es importante porque los pequeños necesitan desarrollar su cuerpo para poder interactuar con el mundo, aprender a ser independientes y tener un buen desempeño en la etapa escolar.

También hay una relación entre el éxito en los deportes y las habilidades de motricidad fina, con lo cual te puedes hacer una mejor idea de lo fundamental que es este factor en la vida de tu niño.

Aquí encontrarás más información sobre cuál es el objetivo de los ejercicios de motricidad fina y qué puedes hacer en casa para ir trabajando estas importantes habilidades.

Recuerda que cuanto más temprana sea la estimulación, mejor será el desarrollo de tu bebé.

¿Cuál es el objetivo de los ejercicios de motricidad fina?



Todos los niños sanos nacen con los músculos necesarios para actividades como escribir, pintar, sostener y mover objetos. Pero estos músculos necesitan ser entrenados para ganar fuerza, resistencia y precisión.

Al mismo tiempo, hay ciertas metas que se consideran parte de un desarrollo normal en los niños, y de las cuales tu pediatra te puede informar.

Por ejemplo, al momento de cumplir su primer año, tu bebé debería ser capaz de sujetar objetos, sacudir un sonajero y dejarlo caer en un punto específico que le hayas señalado.

Cuando estas metas no se cumplen dentro de los tiempos estimados, no significa necesariamente que tu niño tenga un problema grave, pero un pequeño retraso podría convertirse en una dificultad para él a futuro. Sobre todo, si llega a la etapa escolar con desventajas respecto a otros niños de la misma edad.

Para evitar que esto pase, están los ejercicios de motricidad fina para bebés. Esto consiste en actividades sencillas para ayudar a tu niño a familiarizarse con tareas donde es necesario que use los grupos musculares pequeños.

Ejercicios de motricidad fina para bebés



Ayudar a tu niño a desarrollar estas destrezas es más divertido de lo que imaginas. No hay nada que los pequeños disfruten más que el juego, y puedes aprovechar este recurso para trabajar en la motricidad fina.

Estos son algunos consejos:

- Dale a tu bebé marcadores, lápices de colores o témpera, y ánimalo a hacer garabatos.
- Cántale y ayúdalo a juntar las palmas para aplaudir al ritmo de la música.
- Invita a tu bebé a recoger objetos, empujarlos o moverlos de lugar. No obstante, debes considerar juguetes de acuerdo con la edad del pequeño para evitar riesgos derivados de su manipulación.

- Consíguele plasticina para que practique haciendo formas de distintos tamaños. Este es un excelente ejercicio para ir ganando fuerza en las manos.
- Enséñale a tu bebé los movimientos del cepillado de dientes. Así lo ayudarás a desarrollar la motricidad fina y, al mismo tiempo, le comenzarás a transmitir la importancia de la higiene.
- Consigue instrumentos musicales que tu bebé pueda usar en las primeras etapas de la vida sin ayuda, como los pianos de juguete, los paneles musicales y los sonajeros. También hay juguetes que reproducen música y sonidos de animales.

Si tu bebé tiene dificultades para realizar varias de estas actividades, o luego de unos meses te das cuenta de que no hay ningún progreso en sus movimientos, es importante que lo converses con el pediatra para descartar otro tipo de problemas.