

Motricidad fina y gruesa: descubre su importancia en bebés

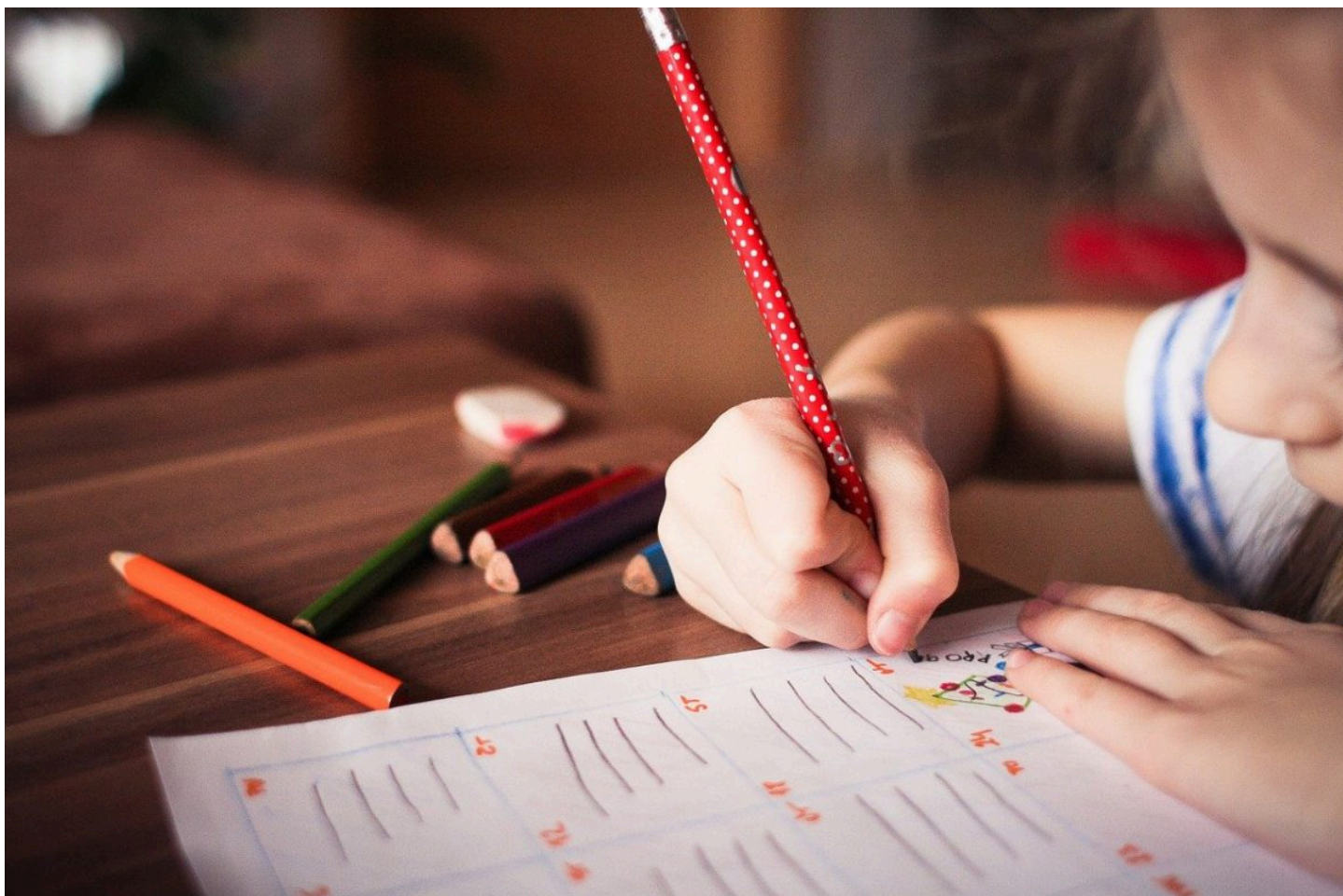


A medida que tu bebé crece, necesita comenzar a interactuar con el mundo para absorber información. Esta es la base del aprendizaje y, para conseguirlo, deberá contar con habilidades de motricidad fina y motricidad gruesa.

Por ejemplo, para que tu bebé aprenda a sostener un tenedor, necesitará desarrollar la motricidad fina. Esta tiene que ver con los movimientos que requieren de un alto grado de precisión e involucran a los músculos más pequeños del cuerpo.

La motricidad gruesa, por otro lado, es necesaria para que los niños aprendan a caminar, sostenerse, mantener el equilibrio y otras actividades físicas donde se usan los músculos grandes.

¿Por qué son importantes las actividades de motricidad fina y gruesa?



Estimular a tu bebé para que aprenda a manejar los grupos musculares del cuerpo le enseñará lo que necesita para ser un niño autónomo, capaz de alimentarse y vestirse sin ayuda.

También está el hecho de que las actividades de motricidad guardan relación con el rendimiento escolar, la adaptabilidad social y el éxito en muchas disciplinas.

Los pequeños que son ágiles tienen más probabilidades de sobresalir en deportes como la natación y el fútbol, mientras que habilidades como la coordinación de las manos son fundamentales para aprender a tocar un instrumento musical.

Para asimilar mejor la importancia de saber cómo mejorar la motricidad fina y gruesa en los niños, estas son algunas metas en la infancia que dependen de ello.

- Aprender a escribir.
- Sostener y pasar objetos de una mano a otra.
- La coordinación ojo-mano.
- Mantener el equilibrio al estar sentado.
- Correr y saltar.
- Usar unas tijeras correctamente
- Atarse los cordones.

¿Cómo mejorar la motricidad fina y gruesa en los niños?



Hay muchas actividades de motricidad fina y gruesa que puedes practicar con tu bebé en casa. Aquí hay algunas ideas:

- Cuando vayas a acostar a tu niño, cambia la posición de su cabeza todos los días. Por ejemplo: si hoy lo acostaste con la cabeza hacia la izquierda, ponlo hacia la derecha mañana. Esto va a incentivarlo

a moverse por su cuenta, así comenzará a fortalecer los músculos del cuello a medida que levante la cabeza él solo.

- Crea una pista de obstáculos en casa con almohadas, bloques de construcción de juguete y otros objetos que no sean peligrosos. Haz que tu bebé los supere y, si se equivoca, anímalo a intentarlo varias veces. La práctica lo ayudará a familiarizarse con su cuerpo y ganar más control sobre sus movimientos.
- Juega con tu niño a imitar animales o elementos de la naturaleza, como un árbol. Al mismo tiempo que fomentarás su creatividad, memoria y lógica, también lo estarás ayudando a usar su cuerpo para representar el mundo que le rodea.
- Pon la música favorita de tu bebé y baila con él. Ayúdalo a realizar movimientos más complejos a medida que vaya creciendo, como levantar y bajar los brazos rápidamente o ponerse las manos en la cintura. Con esto, mejorará su coordinación y equilibrio, mientras que estarás estimulando su oído musical.
- Haz que tu hijo juegue boca abajo. Para mantenerlo entretenido, puedes sostener un juguete que llame su atención y hacer que intente alcanzarlo. Mantener esta posición le ayudará a desarrollar la musculatura de la espalda.

Otro factor muy importante es elegir juguetes que incentiven a los niños a desarrollar sus capacidades motoras. Preferiblemente, busca paneles musicales, bloques de construcción, camiones y otros artículos que animen a tu bebé a mantenerse activo tanto física como mentalmente.