

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

ESTIMULAR, ESTIMULAR Y ESTIMULAR



Fortalecer el cuello y el equilibrio

- Háblale y cántale desde diversos ángulos, para que te busque
- Baila con el bebé en brazos, sosteniéndolo verticalmente
- El juego del "Aserrín-aserrán" o "el avión"



Estimular brazos y manos

- Muévelos de forma pasiva
- Movimientos de pataleo para chapotear y braceo en el baño
- Practicar el reflejo de "paracaídas" para que aprenda a caerse



Gateo y deambulación

- Ponlo boca abajo, para que empiece a reptar
- Incítalo ofreciéndole un juguete
- Ayúdale por las axilas a ponerse de pie o dar sus primeros pasos
- Déjale utilizar los muebles para ello (con medidas de seguridad)



Trabajar la pinza digital

- Entre los 3 y 4 meses pon objetos a su alcance colgando.
- Mas adelante, pónselos cerca para que los agarre y los deje caer



Cuantos más estímulos llegan al cerebro, mejor se desarrollará la inteligencia y los hitos motores