

La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo

[Durante los primeros meses de vida](#), el bebé no tiene control sobre su cuerpo y sus movimientos. Poco a poco empieza a sostener la cabeza, luego a girar el cuello. Un poco más tarde consigue controlar lo que hace con manos y brazos. Al final del primer año ya empieza a gatear y a sostenerse sobre las piernas.

La mayoría de los bebés adquieren estas capacidades sin ayuda. Recibir estímulos extra para el movimiento es un regalo, porque facilita la maduración normal y además permite otros aprendizajes.

Hemos nacido para movernos y explorar nuestro mundo y esto es más fácil si se desarrollan bien todos los sentidos. Cuantos más estímulos llegan al cerebro, mejor se desarrollará la inteligencia.

Movimientos para fortalecer el cuello y el sentido del equilibrio.

El equilibrio contribuye al desarrollo de la coordinación. Y los movimientos de la cabeza en diferentes planos, al [desarrollo de la vista](#).

- Háblale y cántale desde diversos ángulos, para que te busque.
- Llévale en brazos y gira despacio, para que mire a distintos lugares, con lo que enriquece su mundo visual, mientras está pegado a tu cuerpo.
- Baila con el bebé en brazos, sosteniéndolo verticalmente.
- El juego del "Aserrín-aserrán": cógele por los antebrazos y, bien sea tumbado sobre la espalda, bien sea sobre las rodillas, le ayudas a subir y bajar el tronco. Así fortalece el cuello y los brazos. Al principio se hace despacito, sujetando un poco la cabeza. Luego, a medida que adquiere fuerza, le gustará hacerlo a un ritmo más vivo.
- "El avión": empieza por ponerle boca abajo en el antebrazo y te mueves por la habitación. Más adelante, sujetas su cuerpo con ambas manos bajo las axilas alrededor del pecho, y le haces subir y bajar cada vez más alto. Con su risa te dirá que le gusta y que quiere más.

En todos estos [juegos](#), os estáis mirando. Y además, hay sonrisas. Ambas cosas favorecen [el apego](#) entre tu hijo y tú.

Brazos y manos

- Mueve de forma pasiva sus brazos y piernas, estimulando los músculos. A veces alternando uno y otro, y a veces ambos a la vez.
- En el baño, dentro del agua, ayúdale a hacer movimientos de pataleo para chapotear y luego braceo.

- El reflejo de “paracaídas” es interesante para que aprenda a protegerse la cara con las manos cuando pierda el equilibrio. Se estimula de varias formas. Comienza con el bebé sentado y le empujas suavemente hacia delante, ayudándole al principio a que pueda apoyar las manos, hasta que lo haga solito.
- Empújale también hacia los lados. Se va practicando hasta que lo haga de forma automática. Siempre debe ser premiado con un aplauso, un abrazo o muestras de alegría.
- También se puede hacer con un rulo o un balón grande, que se pone bajo la tripa del bebé. Luego, tomándole por las piernas, se le desliza hacia delante y atrás. Cuando vaya hacia delante, seguramente intentará apoyar las manitas.

Las piernas: gatear y ponerse en pie

No es imprescindible el gateo como paso previo a caminar. Pero el bebé que gatea tiene más autonomía, fortalece los músculos de brazos y piernas y desarrolla la vista.

Algunos bebés, gatean de forma asimétrica o se desplazan sobre una nalga. A la larga, no tiene mucha importancia, pero es preferible que sus movimientos sean simétricos.

- [A partir de los 8-9 meses](#), pon al bebé a cuatro patas, dejando que el culote repose sobre sus tobillos y le mueves el tronco adelante y atrás, basculando sobre las manos.
- Ponlo boca abajo, para que empiece a reptar hacia delante, ofreciéndole algún juguete o llamándole.
- A medida que coge fuerza, lo hará solo, especialmente si le incitas mostrándole un juguete. Es más fácil si no se le resbalan los pies y rodillas. Puedes sujetarle los pies de forma alterna.
- Y luego toca empezar a ponerse en pie. Para ello se ponen muebles para que vaya trepando. Conviene que estés cerca para animar y sostener.

Las manos y la pinza digital

El movimiento coordinado de las manos y los dedos va a ser esencial para comer, manipular, dibujar y escribir. Combinado con el sentido de la vista ayuda a entender el mundo.

- Entre los 3 y 4 meses pon objetos a su alcance colgando. No los puede coger, pero estira los brazos para tocarlos.
- Mas adelante ya los agarra y suele llevárselos a la boca para explorarlos (solo hay que ocuparse de que estén razonablemente limpios).
- Sobre los 9-10 meses empieza a coger objetos más pequeños y va desarrollando la pinza. También aprende a dejar caer los objetos.

En resumen...

- Los bebés deben tener oportunidades para mover todos sus músculos.
- El movimiento contribuye al desarrollo de la vista, el equilibrio, la coordinación y el cerebro en general.
- Conviene que se faciliten y estimulen sus movimientos: espacio para patalear y arrastrarse, ropa cómoda,...
- El mejor estímulo es la atención de una persona adulta que sonrío, señala, nombra y... premia los avances con risas y abrazos.

- Todo ello, además, contribuye a fortalecer el apego entre padres y bebé.

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 pateo para chapotear y braceo en el baño
- Practicar el reflejo de "paracaídas" para que aprenda a caer



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



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



La actividad física en el primer año :
preparando el cuerpo del bebé para
explorar el mundo

Esther Serrano Poveda. Pediatra



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 5-12-2014

Última fecha de actualización: 05-01-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

