

Las series de preparación para la escuela

PARA  
PADRES DE

PREESCOLARES

# Desarrollando destrezas motoras



THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

Uno de una serie de libritos para padres



## ¿Por qué es tan importante desarrollar destrezas motoras?

Cada padre sabe como pueden ser activos los niños menores. Así que es difícil de creer que realmente necesitan ejercer las destrezas motoras. ¡Pero lo deben hacer! Los años antes de la escuela son una época crítica en el desarrollo de los niños. Los niños de esta edad están ansiosos de usar sus cuerpos—y sus cuerpos están listos para aprender ciertas destrezas. Pero, sin la ayuda de los padres, los niños no pueden desarrollar las capacidades que necesitan.

Las destrezas motoras que aprenden los preescolares les pueden afectar de por vida. Un niño de cuatro años que aprende a lanzar una pelota, por ejemplo, se le hará más fácil lanzamientos más complicados posteriormente.

Las destrezas motoras fuertes también ayudan a los niños en muchas otras áreas que no son atléticas, tales como escribir, dibujar, atarse los zapatos y vestirse.

Ayudar a su hijo a desarrollar las destrezas motoras no es complicado. A los niños ya les encanta moverse, así que lo más importante es animar ejercicios para ayudarlos a aprender. Este folleto está lleno de estos tipos de actividades, ideas para animar el aprendizaje—y ¡diversión!

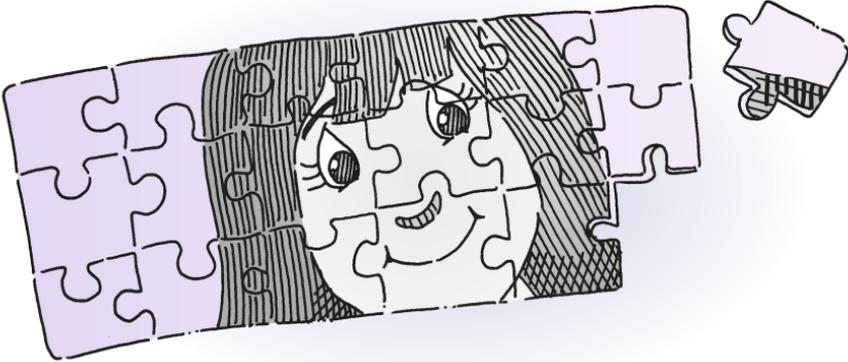
---

## ¿Cómo se desarrollan las destrezas motoras?

Las destrezas motoras generalmente están separadas en dos categorías—*fuertes* y *finas*. Las destrezas motoras fuertes requieren el uso de músculos grandes, como las piernas y los brazos. Las destrezas motoras finas involucran músculos pequeños, como los dedos. Los niños normalmente desarrollan estas destrezas en el mismo orden (muchos niños gatean antes de caminar, por ejemplo), pero a velocidades diferentes. Aquí tiene las edades aproximadas en las cuales un niño desarrolla varias destrezas motoras:

### ■ Destrezas motoras fuertes

- 3 meses - Empieza a sostener la cabeza en alto, trata de alcanzar cosas con los brazos.
- 6 meses - Se puede sentar sin ayuda, puede voltearse por sí solo.
- 1 año - Gatea y empieza a caminar.
- 2 años - Sube las escaleras sin ayuda, empieza a brincar.
- 3 años - Pedalea, puede tirar y patear una pelota.
- 4 años - Puede hacer volteretas, puede agarrar una pelota.
- 5 años - Corre con facilidad, brinca.



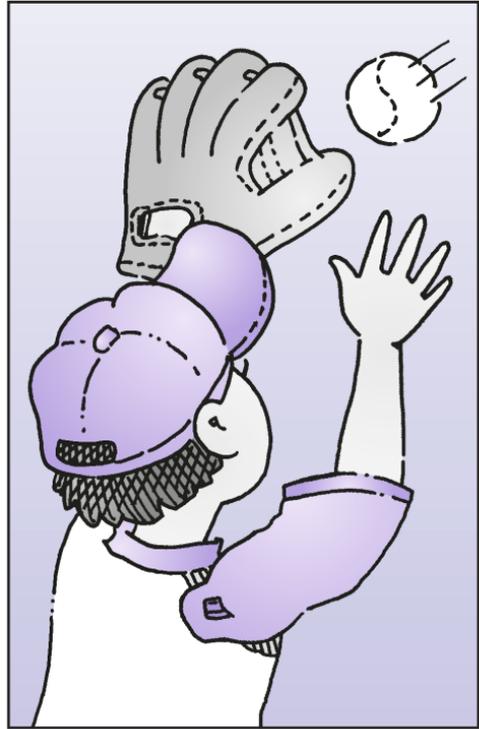
### ■ Destrezas motoras finas

- 3 meses - Puede traer cosas a la boca.
- 6 meses - Levanta cereal y objetos pequeños.
- 1 año - Puede sacar cosas de un contenedor.
- 2 años - Construye cosas con bloques, puede sujetar un lápiz o crayón.
- 3 años - Puede armar rompecabezas sencillos.
- 4 años - Usa utensilios, puede escribir algunas letras.
- 5 años - Usa tijeras para niños, puede hacer un rompecabezas de 10 a 15 piezas.

## Consejos para enseñar destrezas motoras

Las ideas en este folleto funcionarán mejor si usted mantiene los siguientes consejos en su mente:

- 1. Fije metas.** Antes de comenzar una actividad, elija una meta específica. Por ejemplo, "Hoy voy a ayudar a mi hijo a aprender a tirar una pelota con las manos debajo de los hombros."
- 2. Dé instrucciones breves.** Los niños tienen poco alcance de atención, así que es mejor mantener los consejos simples. Por ejemplo, "Mira la pelota."
- 3. Práctica.** Dele a su hijo oportunidades repetidas y variadas para practicar la misma destreza. Para practicar lanzamientos, por ejemplo, usted podría tener un tiro de sacos de frijoles en un día, y jugar a cogerlos el día siguiente. Esto ayuda a impedir el aburrimiento.
- 4. Tomen descansos.** Las actividades que involucran destrezas motoras pueden ser cansadoras. Asegúrese que mantenga estas actividades intensas breves y siempre tome tiempo para descansar.
- 5. Disfruten juntos.** El desarrollo de las destrezas motoras deberían sentirse como diversión, no como trabajo para los niños. Pruebe elegir actividades que se emparejen con los intereses de su hijo. También, equilibre juegos estructurados con tiempo libre para jugar.



6. **Dele énfasis a su progreso.** Lleve la cuenta de cómo mejoran las destrezas de su hijo, no las compare con las capacidades de otros niños. Dígale a su hijo que el esfuerzo vale más que el éxito, el ganar o perder.
7. **Combine destrezas.** Encuentre las formas para enseñarle a su hijo más de una cosa a la vez. Por ejemplo, él puede trabajar en resolver problemas y destrezas motoras mientras esté usando una línea de obstáculo. O él podría aprender el término “cuadrangular” mientras que batea una pelota.
8. **Dé libertad.** Haga que los alrededores sean lo más seguros posible para que su hijo explore. Mientras más movimiento le permita a su hijo sin tener que decirle “no,” mejor.
9. **Ayude a su hijo a tener éxito.** Por ejemplo, use tiros lentos, consistentes cuando esté tirando hacia su hijo.
10. **Sea positivo.** En vez de criticar las equivocaciones, provea una guía. Por ejemplo, “¡Buen intento! Esta vez veamos si puedes golpear la pelota un poco más fuerte.” Recuerde elogiar el progreso de su hijo.

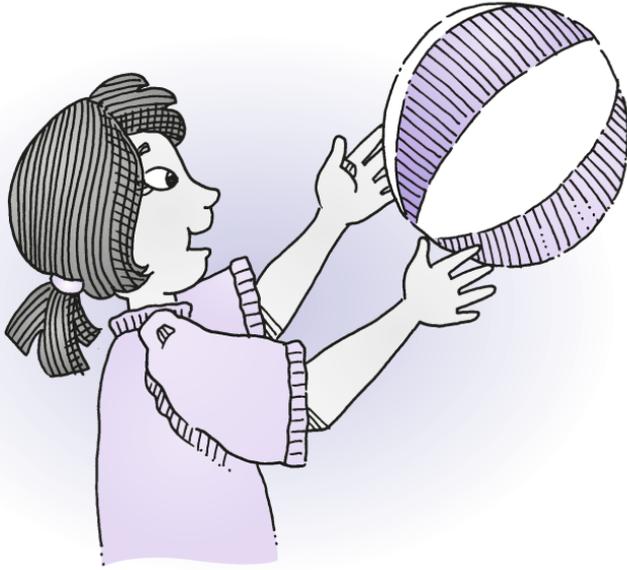


## ¡Juegue a la pelota!

El jugar a la pelota es una buena forma de desarrollar destrezas motoras fuertes porque involucra muchos músculos grandes. También es útil porque las pelotas se pueden usar con niños de todas las edades y niveles de destreza. Aquí tiene algunas formas de practicar destrezas relacionadas con la práctica de pelota:

- **Ruede.** El rodar ayuda a los bebés y niños chicos a prepararse para tirar y agarrar. Siéntese en el piso y suavemente ruede una pelota grande hacia su hijo. Él pronto aprenderá a “agarrar” y a rodarla hacia usted.
- **Rebote.** Después que su hijo se adiestre en rodar, haga que pruebe rebotar una pelota. Muéstrole cómo, y deje que practique rebotándola sola o hacia usted.
- **Tirar.** Enseñe a su hijo que la mejor forma de tirar es de adelantarse con el pie opuesto. Por ejemplo, si tira con su mano derecha, debería adelantarse con su pie izquierdo. Practique tirar con las manos debajo de los hombros, sobre los hombros y de costado. Su hijo puede tirar hacia usted, tirar a un canasto, o tratar de golpear un blanco.





- **Agarrar.** Los objetos brillantes de colores son los más fáciles para que los niños los vean y los agarren. Cuando tire la pelota hacia su hijo, tírela suavemente y en un arco grande. Haga que la agarre mientras esté parado quieto primero, después mientras esté andando o corriendo.
- **Patear.** Dígale a su hijo que ayuda mantener la vista en la pelota hasta que le dé la patada. Él puede practicar pateando con los dedos del pie primero, o al estilo de fútbol, con la parte de adentro de su pie. Pruebe usando botellas plásticas de sodas como el blanco para patear.
- **Driblar.** Su hijo puede haber tenido la costumbre de driblar si practicó el rebote. Usted puede ayudar explicando que el dribbleo tiene que ver con manotadas, sin agarrar la pelota. Los niños deberían comenzar a driblar con ambas manos.
- **Golpear.** Los niños pueden usar paletas, raquetas y bates de plástico gruesos para golpear las pelotas. Los niños chicos deberían comenzar golpeando objetos grandes lentamente, tales como globos o pelotas de playa. A medida que las destrezas de su hijo se mejoran, él puede usar un bateador y pelotas chicas. Usted también puede tirar, rebotar o rodar pelotas hacia él.



## A los niños les gusta usar los músculos grandes

**H**ay muchas otras formas divertidas para practicar destrezas motoras grandes. En realidad, cada vez que su hijo corre en el patio de recreo, sale a caminar o baila una canción, está usando los músculos grandes. Las siguientes actividades también animarán el desarrollo de los músculos grandes:

- **Suavemente mueva** los brazos y las piernas de su bebé mientras lo esté cambiando. Una vez que gatee, dele bastante espacio para moverse y explorar.
- **Ayude a su bebé** a aprender a caminar tomando sus manos mientras él se equilibra en sus pies. A medida que vaya creciendo, caminará mientras se apoya en usted o en los muebles. (Asegúrese que no aprenda con objetos inestables).
- **Con los niños que pueden caminar**, organice juegos tradicionales, Pillar, Simón Dice, y a las escondidas, todo esto desarrolla destrezas de músculos grandes.

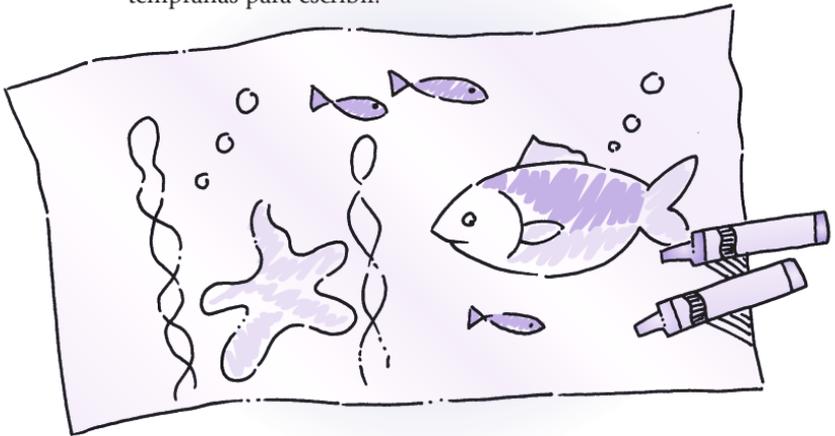
- **Pretendan ser animales.** Sean conejitos o ranas y practiquen saltos. O sean pájaros y abran sus "alas."
- **Practiquen saltos** jugando saltos de rana. Muéstrole la diferencia a su hijo entre saltar con un solo pie y saltar con ambos pies.
- **Desarrolle el equilibrio.** Las actividades de músculos grandes son más fáciles si un niño puede equilibrarse bien. Practique esta destreza colocando un pedazo largo de cinta en el piso. Haga que su hijo camine sobre la cinta, colocando un pie en frente del otro. O haga que se equilibre en las puntas de los dedos de los pies o en un solo pie. Si eso es demasiado fácil, haga que cambie las posiciones de los brazos mientras se está equilibrando.
- **Haga una línea** de obstáculo. Dentro de casa, use almohadas, sillas y otros artículos a los que su hijo pueda subir sin peligro, alrededor, por debajo y a través. Afuera, use llantas u otros equipos de patios de recreo.
- **Muévase en diferentes formas** con la música. Por ejemplo, salte, galope o muévase suave o rápidamente.
- **Use juguetes** que requieran movimiento. Buenos ejemplos son bloques de construcción grandes, patines y triciclos.



## Enfóquese en destrezas motoras finas

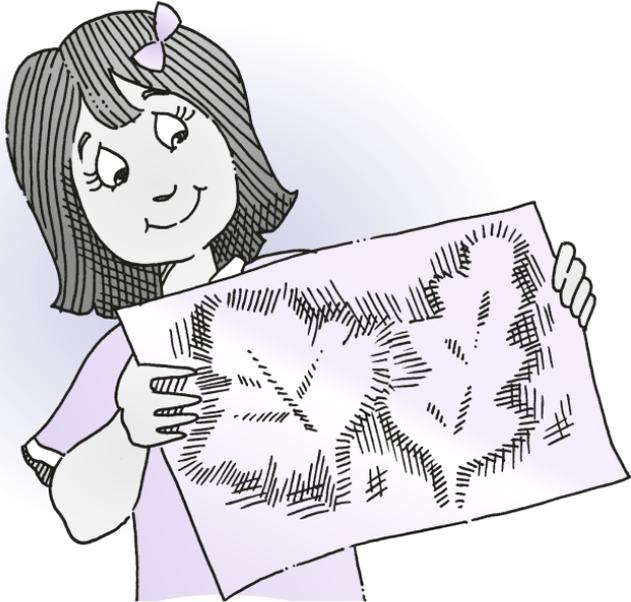
Muchas actividades involucran ambas destrezas motoras, fuertes y finas. Por ejemplo, cuando agarre una pelota, usted usa los músculos grandes para alcanzarla y los músculos pequeños para agarrarla. Pero los músculos pequeños también se usan para tareas separadas, tales como escribir y trabajar en proyectos de arte. Estas actividades requieren precisión, lo que se desarrolla con la práctica. Ayude a su hijo animándolo para:

- **Garabatear.** Apoye los esfuerzos de su hijo para garabatear e inventar letras y palabras. Estas son todas las formas tempranas para escribir.



- **Dibujar.** Dele bastante papel a su hijo, creyón y marcadores para usar. Usted puede sugerir temas tales como "Cómo se ve el mar bajo el agua."
- **Copiar.** Un niño que tiene experiencia en garabatear y dibujar puede ser capaz de copiar varias formas. Haga que practique copiando líneas, círculos, cuadrados y triángulos. Cuando esté listo, puede copiar cartas.
- **Esculpir.** Trabajando con arcilla y masa para juegos es una manera maravillosa para desarrollar los músculos de los dedos. Usted puede hacer su propia masa de juego con tres partes de harina y una parte de sal. Agregue agua hasta que la mezcla alcance la consistencia de la masa de juego.

- **Pintar.** Su hijo puede experimentar con diferentes tipos de utensilios de pintura—pinceles, esponjas, botellas rociadoras y dedos. Aquí tiene otra forma divertida para pintar: Dibuje en un pedazo de papel con una vela blanca. Pinte sobre ella con pintura a color, y observe como surge la imagen hecha con la vela.
- **Cortar.** Dibuje círculos, cuadrados y triángulos para que su hijo los corte con tijeras. O deje que mire en revistas y que corte las fotos que le gusten. También puede cortar tela, cordones y otro materiales.
- **Pegar.** Sugiera que su hijo pegue las cosas que cortó en un tablero de afiche para hacer un collage. Elija los temas del collage, tales como “cosas blandas” o “la playa.”
- **Enlazar.** Haga collares o decoraciones enlazando cuentas o macarrones en un hilo. Ate los extremos o hágalos duros con goma de pegar o esmalte para uñas. (Usted tendrá que ayudar con esto.)
- **Frotar.** Coloque un pedazo de papel sobre algo interesante (una hoja o una moneda, por ejemplo), y frote sobre el papel con el lado de un creyón. Deje que su hijo piense en otros artículos para frotar.



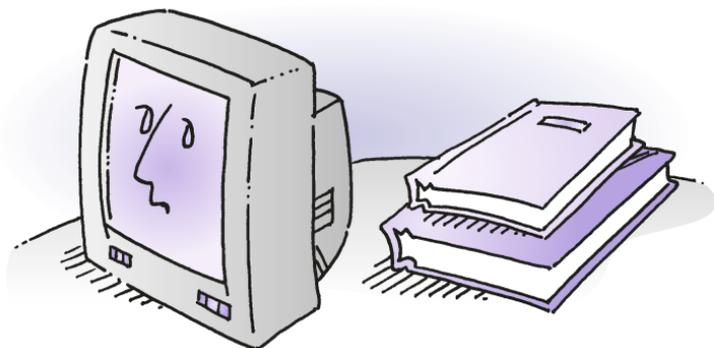
## Más formas de usar los músculos pequeños

Las destrezas diarias importantes también involucran los músculos pequeños, tales como vestirse y atarse los zapatos. Para preparar a su hijo para estas tareas, pruebe estas actividades:

- **Juego a vestirse.** Dele a su hijo bastante ropa y zapatos para que los pruebe. Incluya artículos que le ayudarán a practicar como cerrar el cierre, abotonarse, atar y presionar.
- **Leer.** Pídale a su hijo que sostenga el libro o que ayude a voltear las páginas.
- **Hagan rompecabezas.** Los rompecabezas y los tableros de clavijas ayudan a los niños a practicar el uso de las destrezas motoras finas. Primero, use rompecabezas con solamente unas pocas piezas. Avance a rompecabezas más complicados a medida que mejoren las destrezas de su hijo.
- **Juego con juguetes chicos.** Los automóviles de juguete y bloques entretreados, por ejemplo, ayudan a los niños a aprender a manipular objetos pequeños.
- **Haga quehaceres del hogar.** La jardinería, apartar ropa y otras tareas del quehacer de la casa involucran el uso de músculos pequeños. Haga que las tareas sean divertidas escuchando música mientras trabaja o viendo qué tan rápido pueden terminar un trabajo juntos.
- **Estas actividades también desarrollan los músculos pequeños:**

- Poner la mesa.
- Servir bebidas.
- Arreglar un juguete.
- Hacer y usar títeres de dedos.
- Jugar a las cartas.
- Hacer trenzas y tejer.
- Comer comidas con los dedos.
- Enroscar o desenroscar la tapa de un jarro.
- Lavarse las manos.





## Menos TV significa más actividad

Cuando los niños miran la TV, no están siendo activos. Y los estudios demuestran que demasiada TV puede dañar el desempeño de los niños en la escuela. Use las siguientes ideas para reducir que se mire la TV en su casa—y reemplace el tiempo de la TV con actividades productivas mentales y físicas.

- **Evite usar la TV como una niñera.** En vez de dejar que su hijo mire la TV cuando le sea conveniente a usted, planee con tiempo adelantado qué programas mirará su hijo. Hable con él sobre lo que desearía ver, y después decida qué programas son apropiados.
- **Dé “boletos de TV.”** Cada uno debería servir para alrededor de 30 minutos de programas aprobados por los padres. Cuando se terminen los boletos, se apaga la TV por toda la semana. En algunas familias, los niños pueden redimir los boletos no usados por recompensas.
- **Coloque el aparato de TV en un lugar apartado.** La accesibilidad es una gran parte de la razón por la cual los niños pasan tantas horas frente al televisor. Los expertos señalan que el cuarto de un niño no es un buen lugar para la TV.
- **Platiquen acerca de la TV.** Cuando su hijo mire la TV, trate de mirarla con él. Hable de lo que vean y responda a sus preguntas. Usted también puede ver programas con juegos activos, tales como inventando historias sobre los personajes o actuando como ellos.

## Preguntas y Respuestas

**P. Mi hijo nunca gateó, pero ahora está caminando apoyándose en los muebles. ¿Es normal esto?**

**R.** Algunos niños dejan pasar el gateo completamente. Frecuentemente, el motivo es simple. Estar de pie es mucho más divertido. Si usted está preocupada, hable con su médico. Pero, no se preocupe en enseñarle a su hijo a que gatee. Simplemente anime los métodos que esté usando para moverse independientemente—y ¡maravíllese con su creatividad!

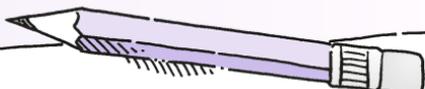
**P. No soy muy atlética. ¿Cómo puedo darle un buen ejemplo a mi hijo?**

**R.** Su hijo debe ver que usted está disfrutando y haciendo lo mejor que puede en sus actividades físicas—no es necesario que tenga éxito. Asegúrese de incluir ejercicios motores grandes y pequeños en su rutina personal (tal como caminar y escribir), y deje que su hijo lo comparta con usted cuando sea posible.

**P. ¿Qué destrezas motoras debería mi hijo adquirir antes de entrar al kinder?**

**R.** Aquí tiene una lista de varias destrezas motoras que su hijo debería tener antes de entrar al kinder.

Su hijo:	Sí	Aún no
1. ¿Puede usar tijeras para niños?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Puede trazar formas geométricas básicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Abotonarse las camisas, abrocharse el pantalón, cerrar un abrigo y subir la cremallera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Sujetar un creyón o lápiz correctamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Armar un rompecabezas sencillo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Correr, brincar, y saltar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Rebotar y agarrar una pelota?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Los niños siempre están en movimiento, ¡y esto es bueno! La próxima vez que su hijo la canse, recuerde que su energía es una señal de ansiedad de aprender. Al animar su interés en el movimiento, y al planear las actividades que promueven el desarrollo de los músculos grandes y pequeños, usted lo ayudará a desarrollar destrezas de las cuales no solamente disfrutará ahora, pero que también lo ayudarán a tener éxito en la escuela posteriormente.



*Desarrollando destrezas motoras* es uno de seis títulos de "Las Series de Preparación para la Escuela" publicados por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Call (800) 756-5525.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Editor: John H. Wherry, Ed.D. Escritor: Susan O'Brien. Redactor Principal: Patricia Hodgdon.

Equipo de Redacción: Erika Beasley, Jennifer McGovern y Rebecca Miyares.

Asistente de Redacciones: Pat Carter. Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Gerente de Comercio: Sally Bert. Directora de Mercadotecnia: Laura Bono. Asistente de Mercadotecnia:

Joyce Chen. Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Servicio al Cliente:

Louise Lawrence, Cynthia Lees y Margie Supervielle. Asistente de Comercio: Donna Ross. Asociadas de

Circulación: Marsha Phillips y Diane Perry. Diseño Gráfico e Ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.