



Usted es el entrenador

Una cosa que los bebés necesitan más para soportar una agilidad física y fuerza óptimas es su propio entrenador personal para bebés. ¿Y adivine quién es? Es usted. Así es, incluso si nunca fue bueno en los deportes, o realmente no los disfrutó, todavía tiene todo lo que necesita para ser el primer entrenador de su hijo.

Aquí hay algunas ideas para apoyar el desarrollo motor óptimo desde el nacimiento hasta los 2 años:

Niño/ bebé:

- Practique el tiempo boca abajo. Esto funciona para desarrollar el control y el núcleo del cuello, y es fundamental para que su bebé alcance otros hitos, como sentarse, caminar y gatear. Comience con dos o tres minutos al principio. Esto es ejercicio y puede ser difícil para los bebés. Estar con ellos para ofrecerles ánimo cuando practiquen los ayudará a manejar más fácilmente esta habilidad y a construir su apego.



Edad 1:

- Durante el tiempo de lectura, anime a su bebé a pasar las páginas. Esto ayuda a desarrollar su agarre de pinza, que necesita para las habilidades de autocuidado, como botones, cremalleras y cucharas. A medida que aprenden, pueden, a veces, emocionarse y solo querer pasar las páginas. Esta bien. Puede entrenarlos con el cambio de página, a veces señalando cosas que ven. También deberá pensar en cómo puede entrenar las habilidades motoras gruesas a esta edad. Sentarse, gatear, pararse y dar los primeros pasos será más divertido si anima a su bebé.



Edad 2:

- Para habilidades motoras finas o habilidades de movimiento pequeño, (dedos de manos y pies, muñecas) intente apilar bloques. Garabatos y colorear con crayones grandes. Para las habilidades motoras gruesas o las habilidades de movimiento grandes (brazos, piernas, torso), puede configurar un cronómetro y practicar saltos juntos durante 20 segundos. Cuento cuántos saltos pueden hacer. Asegúrese de estar atento a las señales de cansancio o necesidad de pasar a una actividad diferente. Como entrenadores, nuestro trabajo es asegurarnos de que el aprendizaje sea divertido para que quieran volver a una habilidad y practicarla nuevamente.

Referencias: Stanberry, Kristin. (N.D.). *Understanding Physical Development in Preschoolers*. <http://www.getreadytoread.org/early-learning-childhood-basics/early-childhood/understanding-physical-development-in-preschoolers>; *Ways to Encourage Motor of Physical Development*. Help Me Grow Minnesota. (N.D.). <http://helpmegrowmn.org/HMG/HelpfulRes/Articles/WaysEncourageMotorPhysical/index.html>