



Actividades Fisica: Edades Nacimiento–1

Habilidades motoras manipuladoras & gruesas

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian. o miembro familiar!

Levantar la Cabeza	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Coloca al bebe boca abajo. Agachate en el suelo con el y habla o canta. Animalo a levantar la cabeza hacia tu voz. Muevete de lado a lado para mayor reto.
Alcanzando	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta. Coloca al bebe boca abajo. Pon un articulo o juguete que se ilumine con colores brillantes o que haga ruido. Anima al bebe a alcanzar el articulo.
Movimientos de Brazos y Piernas	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Coloca al bebe boca abajo. Pon colores brillantes o juguetes que agan ruido alrededor de el. Animalo a patear y alcanzar los juguetes.
Fortaleza del Torso	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Sientate en el suelo y coloca al bebe frente a ti o entre las piernas, de modo que el este sentado en posicion vertical. Sostenlo por la parte de los costados (tronco) cuando sea necesario. Ten un objeto que haga ruido frente a el. El objetivo de este ejercicio es fortalecer el tronco del bebe.
Rodando	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Coloca al bebe boca abajo. Pon juguetes que agan ruido alrededor, motivalo a rodar hacia delante y hacia atras. Si logra rodar de adelante hacia atras, entonces trabaja en la habilidad de rodar de atras hacia delante fortaleciendo los musculos del cuello y los brazos.
Agarrando	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Coloca al bebe boca abajo. Ofrecele un juguete preferido que haga ruido o sea de colores brillantes. Animalo a agarrar el juguete. Con tiempo practica hacer que el bebe agarre el juguete de manera segura y diferente texturas.