

Desarrollo motor



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

Esta guía ha sido supervisada por: Margarita Cañadas. Centro de Educación Infantil y Atención Temprana L'Alquería - UCV.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía forma parte de una colección que pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información de estas guías se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de estas Guías:

Margarita Cañadas
María Elisabeth Guerra
Cristina Luján
Svetlana Pavlovic
Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

Desarrollo motor

Índice

¿Qué es el desarrollo motor?	5
Metas del desarrollo motor	7
Recomendaciones para las familias	9
¿Cómo ayudar al desarrollo motor?	10

¿Qué es el desarrollo motor?

El desarrollo motor son los cambios que se producen en tu hijo o hija y que corresponden a su movimiento.

Este desarrollo depende de su crecimiento, su actividad física, su entorno, sus aprendizajes y su capacidad para comprender.

Es importante conocer cómo es el desarrollo motor y cuándo empezará tu hijo o hija a hacer cosas, como sentarse o caminar.

No todos los niños y niñas hacen las mismas cosas ni las hacen al mismo tiempo.



Los meses que ponemos en esta guía son orientativos, es decir, que algunos niños y niñas harán las cosas que aparecen cada mes, unos antes y otros más tarde.

Si sabes cuándo debería ser capaz de hacer determinadas cosas podrás darte cuenta de si algo no va bien en su desarrollo.

Si tu hijo o hija no consigue hacer las cosas que aparecen en esta guía, te recomendamos que pidas cita con tu pediatra.



Metas del desarrollo motor

1 mes

El bebé se mantiene acostado.

2 meses

El bebé levanta la cabeza.

3 meses

Trata de agarrar objetos pero no lo logra.

4 meses

El bebé levanta el tronco e intenta girarse sobre su pecho.

5 meses

El bebé ya agarra objetos.

6 meses

El bebé puede quedarse sentado si alguien lo coloca.
Comienza a arrastrarse sobre su barriga.

8 meses

El bebé ya se sienta solo.

9 meses

El bebé se pone de pie agarrándose a muebles.

10 meses

El bebé comienza a dar pasos agarrado de las manos de otra persona.

11 meses

El bebé se mantiene de pie solo.

12 meses

El bebé camina si le das la mano.

13 meses

El bebé ya camina solo.

18 meses

El bebé es capaz de subir y bajar escaleras con ayuda.

Recomendaciones para las familias

- Para dormir, colócalo boca arriba.
- Colócalo para jugar boca abajo. Actualmente, la recomendación es que los bebés jueguen boca abajo o que se les permita moverse con libertad.
- Ten su zona de juego libre de juguetes que no sean adecuados para su edad.
- Evita andadores. En muchos países, han prohibido su uso, fuerzan al bebé a tener posturas para las que no está preparado.
- No fuerces su cuerpo. Cada bebé tiene su ritmo, juega con él y déjale espacio para que trate de alcanzar juguetes y se mueva por sí mismo.



¿Cómo ayudar a su desarrollo motor?

- El bebé no necesita entrenamiento, pero sí puedes darle oportunidades para mejorar su desarrollo motor.
- Acarícialo, acurrúcalo y hazle masajes.
- Cuando tenga entre 0 a 3 meses puedes mover juguetes, por encima de su cabeza, para que trate de agarrarlos.
- Durante el día colócalo boca abajo, siempre estando con él, y ponle delante juguetes que le gusten. Así, tratará de cogerlos, levantará la cabeza,... Esto ayudará a que levante la cabeza, y comience a mantenerse en los brazos para después gatear.
- Dale objetos para que pueda golpearlos con sus pies, por ejemplo, "móviles".
- Permítele que se mueva libremente, en un espacio seguro, a tú vista.
- Mantén seguro el espacio, con algunos juguetes que le gusten y que le hagan moverse.
- Juega mucho con tu hijo o hija.

Otras guías para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



El Embarazo



El Parto



¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?



La Alimentación



El Sueño



El Juego



Señales de Alerta



Desarrollo del Lenguaje