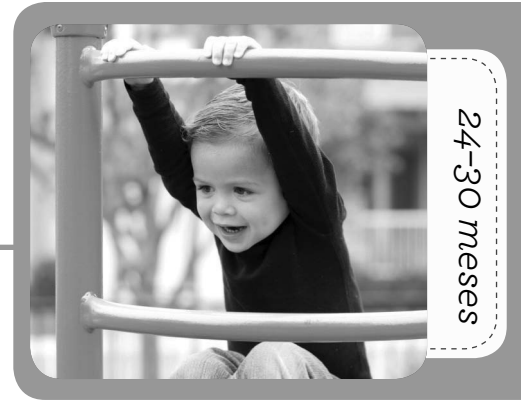


# Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



La palabra activo todavía es la que mejor describe a su niño en esta etapa de desarrollo. Se están fortaleciendo sus músculos y siente mayor confianza en sus habilidades. Deje que su niño siga haciendo las actividades físicas que le gustan como patear la pelota, subirse a un triciclo o caballito de madera, subirse a los juegos del parque, columpiarse, correr, saltar, y balancearse.

## ¿Puedes hacer esto?

Párese sobre un pie y pregúntele a su niña, "¿Puedes hacer esto tú?". Si lo puede hacer, aunque sea por un segundo, elógiela. Extienda los brazos y muévalos como si fuera un avión. Salte, ande a gatas, échese a galopar, y camine de puntillas por la casa para que su niña lo/la imite. Después deje que su niña sea el ejemplo y cópiela usted. Jueguen con la familia entera.

## Concurso de salto

Juegue con su niño a imaginar que son ranas o conejos. Enséñele cómo saltar con ambos pies. Brinquen por encima de una línea dibujada con gis en la banqueta, una grieta en la acera, o un objeto pequeño. Marque con un gis la distancia que su niño puede saltar con los pies juntos y dígame: "¡Mira qué lejos saltó la rana!".

## Estrella de fútbol

Use una pelota de tamaño mediano (15–25 centímetros, u 8–10 pulgadas) para jugar fútbol con su niña. Haga una portería con dos cajas vacías de leche o ponga una caja grande de cartón de costado. Motive a su niña a patear la pelota para que pase por en medio de las cajas de leche o para que entre a la caja. ¡Qué golazo!

## ¡A gozar en el parque!

A los niños les encanta ir al parque o estar afuera. Lleve a su niño al parque o salgan al patio y móvelo a correr, a subirse en los columpios, a trepar en las estructuras del parque, y a bajar por la resbaladilla. Haga estas actividades usted también. Brinquen por encima de las grietas que haya en la acera o por encima de palitos que vean en camino al parque. Ayúdele a su niño a practicar la habilidad de subir y bajar las escaleras o a brincar de un escalón que no esté muy alto. Reúnanse con otros niños y sus padres. ¡Pásenlo muy bien!

## La canasta del baloncesto

Párese enfrente de su niña y forme un círculo con sus brazos para hacer una canasta para jugar al baloncesto. Anime a su niña a tirar una pelota suave para meterla en la "canasta". También podría usar un bote de basura o cesto de ropa como canasta. ¡Elógiela cuando meta la pelota en la canasta!

## Montar a caballo

Siente a su niño en sus rodillas y juegue al caballito, haciéndolo brincar mientras usted mueve sus piernas hacia arriba y hacia abajo. También puede agarrarlo de las manos y subirlo en su pie. Si cruza las piernas se cansará menos. Pare los brinquetes y espere a que su niño le pida más. Pregúntele: "¿Más? ¿Quieres que el caballo corra más?".

(continúa)

## Motora gruesa, 24-30 meses (continua)

---

**¡Puedo  
subirme solita!**

Cuando suba las escaleras con su niña, ayúdela dejando que tome un solo dedo de su mano para apoyarse. Quizá tendrá que ir más despacio, pero deje que suba las escaleras con poca ayuda o completamente por sí misma. Muéstrole el pasamanos y motívela a agarrarse de él. Cuando suba solita, dele un abrazo cariñoso.

Notas:



***¡No se olvide!*** Las actividades siempre deben ser supervisadas por un adulto. Cualquier material que se le dé a un niño/a debe ser revisado cuidadosamente para confirmar su seguridad.