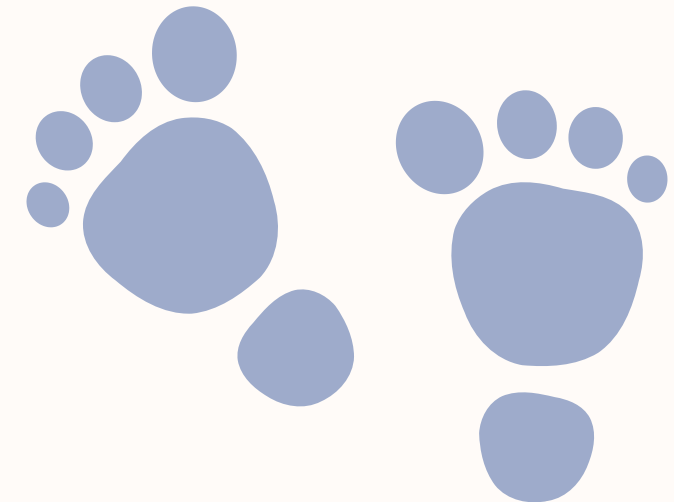


# HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

## DESARROLLO FÍSICO (MOTRICIDAD GRUESA Y FINA)

### ¿QUÉ ES EL DESARROLLO FÍSICO?

El desarrollo físico consiste en que tu hijo aprenda a crecer, moverse y controlar su cuerpo. Es un proceso que comienza desde el nacimiento, donde adquiere la fuerza y la coordinación necesarias para explorar el mundo y ser más independiente.



### ¿CÓMO SE VE?

Generalmente se divide en dos áreas principales:

#### Movimientos corporales grandes (Motricidad gruesa)

- Estos involucran los grandes grupos musculares de los brazos, las piernas y el torso. Son los movimientos de "potencia" que ayudan a su hijo a desplazarse de un lugar a otro.
  - Ejemplos: darse la vuelta, gatear, caminar, correr, saltar y subir escaleras.

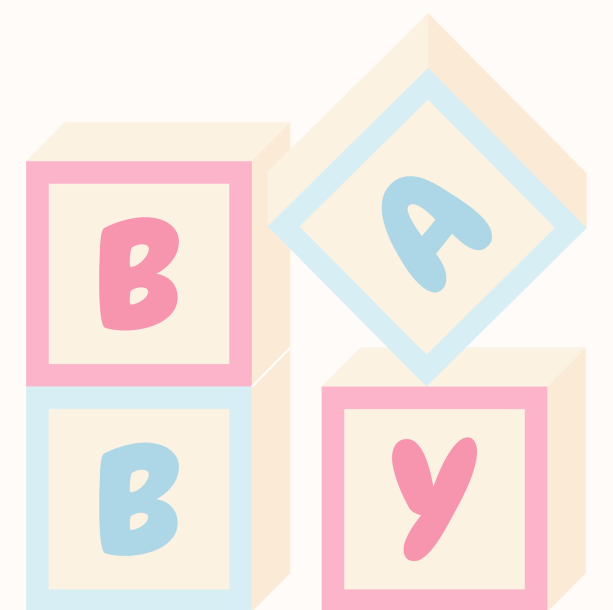
#### Movimientos manuales pequeños (Motricidad fina)

- Estos involucran los músculos pequeños de las manos, los dedos y las muñecas. Son movimientos de precisión que requieren concentración y coordinación ojo-mano.
  - Ejemplos: agarrar un sonajero, coger un trozo de cereal, usar una cuchara, dibujar con un crayón o abotonarse una camisa.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El crecimiento físico está conectado con todo lo que hace tu hijo:

- **Capacidad mental:** A medida que los niños se mueven y exploran, construyen nuevas conexiones en su cerebro que les ayudan a pensar y a resolver problemas.
- **Confianza:** Cada vez que un niño domina una nueva habilidad, como dar sus primeros pasos o construir una torre de bloques, siente una sensación de "¡Lo logré!", lo que fortalece su autoestima.
- **Habilidades sociales:** El juego físico, como rodar una pelota o jugar a la mancha, enseña a los niños a turnarse y a cooperar con sus amigos.



### FORMAS DE APOYAR EL DESARROLLO FÍSICO

- **Tiempo boca abajo:** Para los bebés, este es el "gimnasio" donde desarrollan la fuerza del cuello y los hombros necesaria para sentarse y gatear.
- **Juego activo:** Fomente el movimiento diario, con bailes familiares o salidas al parque. Se recomienda que los niños pequeños y preescolares tengan al menos 3 horas de juego activo repartidas a lo largo del día.
- **Diversión práctica:** Ofrezca juguetes como bloques, plastilina y crayones para que su hijo practique el uso de los pequeños músculos de las manos.

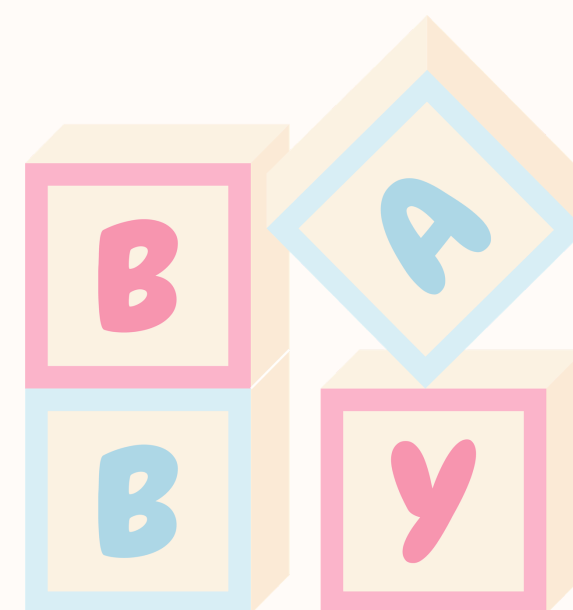
# HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

## DESARROLLO FÍSICO (MOTRICIDAD GRUESA Y FINA)

### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO FÍSICO

#### Del nacimiento a los 12 meses: "El Creciente"

- **Tiempo boca abajo:** Procura pasar al menos 30 minutos al día, repartidos en sesiones cortas de 2 a 5 minutos cuando el bebé esté despierto. Usa juguetes brillantes o espejos para animarlo a girar la cabeza y empujar con los brazos.
- **Alcanzar y agarrar:** Cuelga juguetes suaves y ruidosos a su alcance para desarrollar la coordinación ojo-mano.
- **Juego en el suelo:** Anima a rodar, patear y, con el tiempo, a gatear colocando sus juguetes favoritos fuera de su alcance.



### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO FÍSICO

#### 112-24 meses: "El Explorador"

- **Juguetes para empujar y jalar:** Use vagones, cortacéspedes de juguete o carritos de bloques para fortalecer las piernas y el equilibrio.
- **Movimiento imitativo:** Jueguen a "Paseos de animales" (por ejemplo, saltando como una rana, deslizándose como una serpiente) para practicar la coordinación.
- **Motricidad fina:** Practiquen despegar pegatinas, apilar bloques grandes o usar cucharas con mango grueso para desarrollar la destreza de los dedos.

### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO FÍSICO

#### 3-4 años: "El niño grande"

- **Juegos estructurados:** Introduzca juegos con reglas sencillas como "Luz roja, luz verde" o "Sigue al líder" para practicar cómo parar, arrancar y seguir instrucciones.
- **Pistas de obstáculos:** Use cojines de sofá, aros de hula hula y túneles para animar a saltar, gatear y mantener el equilibrio.
- **Herramientas de coordinación:** Proporcione triciclos, barras de equilibrio (o líneas de cinta adhesiva en el suelo) y pelotas blandas para patear y lanzar.



#### CUESTIONARIO DEL DESARROLLO

El Cuestionario de Edades y Etapas (ASQ) se considera una herramienta de referencia porque se basa en la persona que mejor conoce al niño: usted. Suele tardar solo entre 10 y 15 minutos en completarse. Enumera actividades específicas que su hijo puede hacer, lo que le ayuda a reconocer y celebrar su progreso. Vea en qué etapa del desarrollo se encuentra su hijo escaneando los códigos QR.

CONTÁCTENOS LLAMANDO O ENVIANDO UN MENSAJE DE TEXTO: (650) 762-6930  
CORREOELECTRÓNICO: HMGSMC@ABILITYPATH.ORG | HELPMEGROWSMC.ORG