

COMO ESTIMULAR LA PSICOMOTRICIDAD:

La estimulación de la psicomotricidad parte del día a día, lo idóneo es ir usando los distintos momentos del día para ir estimulándola. Con la estimulación no buscamos un desarrollo rápido sino ir exponiendo al niño a estímulos correspondientes a su momento psicomotor.

Partiendo de la edad en la que los bebés llegan a las escuelas infantiles que son aprox. Cuatro meses, tenemos que destacar.

Poner a los niños tumbados boca-abajo en intervalos de tiempo regular para ir desarrollando la musculatura de la espalda. En estos momentos lo recomendable es tumbarnos frente a ellos, hablarles, enseñarles objetos, dejar que los toquen, que se los lleven a la boca...

Una vez que se sientan podemos hacer intervalos de tumbarlos boca – abajo y sentarlos, poco a poco el niño va a buscar la manera de sentarse solo, y esta es una forma de exponerle al estímulo de cambiar de posición. Seguiremos enseñándoles objetos y dejando que los manipule...

Respecto a los objetos es bueno ir vaciándolos, se puede ir haciendo grupos e ir sacando y retirando semanalmente diferentes grupos.

Una vez que inicia movimientos de reptación o gateo hay que dejar que los niños se muevan por el espacio. Y un juego que les hace ponerles en este estímulo es movernos por el suelo con él.

En el inicio de la marcha es muy importante darles confianza a los niños. Los niños se ponen de pie y van de un lugar a otro agarrados. Una manera de potenciar este movimiento, fortalecer los músculos y darles confianza es ponerle los juguetes encima de sofás y mesas bajas para que tengan que ponerse de pie y sujetarse mientras los cogen. Para ir de un lugar a otro de la casa: baño, cocina, habitación... le daremos las manos para ir andando. Primero las dos manos hasta que se mantenga de pie sin agarrarse. Luego de una mano hasta que sus pasos sean mas coordinados y no tan bruscos. Posteriormente le ofreceremos un dedo hasta que no quiera agarrarse más a nosotros.

Una vez que la marcha sea correcta y quiera ir solo hay que dejarle andar. Tendremos que buscar momentos diarios para que vaya andando: del coche a la guardería, del coche al supermercado a coger un carro, andando al parque... cuanto más ande mas desarrolla el tono y la fuerza necesaria para los siguientes desarrollo que se van a realizar.

En casa intentaremos que ande descalzo con calcetines antideslizantes.

En el momento que anda y comenzamos a hacerlo por la calle tenemos un gran gimnasio para ir estimulando su psicomotricidad.

Primero aprenden a subir un escalón de poca altura, nosotros le agarraremos de las dos manos para que el tenga miedo a levantar el pie. Según empieza a levantar bien el pie y agarrado a una sola mano tenemos que aprovechar a subir escaleras.

Segundo paso, bajar un escalón de poca altura, el proceso es el mismo dos manos y luego una.

Cuando subimos y bajamos vamos uniendo los pies en cada escalón, él copia todos nuestros movimientos.

Una vez domine subir debemos dejarle subir solos por toboganes pequeños y que las escaleras están inclinadas. Es el momento de enseñarle donde sentarse en el tobogán y dejarle deslizar solo.

Después llega el inicio del salto, la calle es el mejor sitio donde se desarrolla. Agarrado a la mano de papi o mami, el niño salta y nos tiene que ver saltar. Escalones muy pequeños en inicio. Si es intrépido y quiere saltar escalones mas altos pues le daremos las dos manos para asegurarnos que no se haga daño.

A la par que es salto, le empieza a gustar correr, andar para atrás...

Lo importante llegado esta época es dejarle moverse en libertad y diversidad.

Objetos que nos parecen interesantes para ir desarrollando movimientos una vez iniciada la marcha: motos o caballos en los que se suben y tienen que impulsarse con los pies. Triciclos. A partir de los dos años patines. A partir de tres años patinetes.

Deportes recomendados: la natación desde bebés porque nos ayuda mucho a fortalecer y coordinar movimientos. A partir de los tres años: predeporte porque tocan muchos deportes para ir exponiéndole a diferentes experiencias psicomotoras.

Otro apartado importante dentro de la psicomotricidad es la que hace referencia a la mano.

La mano es una parte del cuerpo en la que centramos mucho la atención porque nos habilita para coger los objetos, escribir, pintar, crear autonomía...

Es importante que desde bebés ofrecerles objetos de diferentes tamaños y formas para que vaya asociando agarres diferentes a objetos diferentes.

Cuando va llegando al año le vamos a ver utilizar las dos manos indistintamente y esto es muy favorable. Podemos empezar a darle ceras para pintar en hojas en blanco con él,

al principio la cogerán con toda la mano y luego progresivamente van aproximándose a la pinza digital. Cuando pintamos **con ellos** es bueno ofrecerle patrones de movimientos distintos llevándoles la manita y haciéndolos nosotros al lado de ello. Circulares, puntitos, rayitas...

Es bueno asociarlo a canciones.

Una vez que aparece la pinza tendremos que fortalecerla. Pinza táctil: pulgar – índice, no con el corazón.

Para fortalecer las manos podemos usar la arena de la playa. Hacer agujeros en la arena húmeda, bolas... En casa podemos usar plastilina, arcilla... podemos amasarla, hacer bolas y aplastarla con los dedos....

Después de fortalecer se pasa a la precisión de la pinza, ir cogiendo objetos más pequeños, las ceras... Podemos jugar a pasar diferentes objetos sobretodo de la cocina: judías, garbanzos, lentejas, macarrones.... Meterlos en tarros de boca grande y cada vez más pequeños...

Juegos del mercado que nos van ayudar: pinchitos, construcciones de madera, objetos para pasar cordones, ensartables...