



English



Spanish ▼



Bebés y niños pequeños

Desarrollo físico

Apoyando el desarrollo físico: entornos y experiencias

El desarrollo físico proporciona a los bebés y niños pequeños habilidades y destrezas para explorar e interactuar con el mundo que los rodea. Un entorno de apoyo para bebés y niños pequeños debe ser seguro e interesante para fomentar el movimiento y la exploración. Esta lección brindará información sobre formas de crear entornos y experiencias que apoyen el crecimiento y desarrollo físico continuo de bebés y niños pequeños.

Objetivos

- Describir las formas en que el entorno apoya el crecimiento y el desarrollo físico.
- Identificar experiencias y materiales necesarios para apoyar el crecimiento y desarrollo físico de bebés y niños pequeños en diferentes etapas.
- Examine el entorno para considerar las formas en que cada bebé y niño pequeño puede mejorar su desarrollo físico.

Aprender

Saber

Un ambiente de cuidado y aprendizaje para bebés y niños pequeños puede acomodar a los niños pequeños en sus niveles actuales de desarrollo, brindarles desafíos apropiados y fomentar el desarrollo de habilidades nuevas y futuras. Para desarrollar nuevas habilidades físicas, los bebés y los niños pequeños deben tener oportunidades para una variedad de interacciones y experiencias con el apoyo de cuidadores adultos receptivos. Un entorno seguro y de apoyo para bebés y niños pequeños fomenta el movimiento y la exploración de objetos interesantes para tocar, agarrar, llevar a la boca, sacudir y recoger. Incluye espacio para moverse libremente, gatear,

levantarse, caminar, trepar, saltar y correr. Se puede encontrar información adicional sobre las formas de crear entornos de cuidado y aprendizaje seguros y atractivos para bebés y niños pequeños en los cursos de Entornos seguros y Entornos de aprendizaje.

Entornos que apoyan el desarrollo físico

Crear un entorno seguro que fomente el movimiento es fundamental para el desarrollo físico y motor de un niño. Es importante centrarse en cómo puede ayudar a los bebés y niños pequeños a desarrollar un estilo de vida activo desde el principio. Mantén eso en mente:

- Los bebés y niños pequeños maduran y se desarrollan físicamente a ritmos individuales.
- El desarrollo motor progresa a través de una secuencia.
- Los bebés y niños pequeños necesitan desarrollar lo que saben, pasando de habilidades simples a más complejas.

Los puntos anteriores, junto con la información que aprendió en la Lección Dos, lo ayudarán a considerar la configuración física del entorno, así como las interacciones, experiencias, actividades y materiales que ofrece.

Características de los entornos que apoyan el desarrollo físico

Usted, como cuidador de bebés o niños pequeños, debe considerar las características de un entorno seguro que ayude a apoyar el desarrollo físico de los niños bajo su cuidado. Ejemplos de características ambientales que apoyan la salud física son:

- **Limpio y seguro** : Proporcione a los bebés pequeños oportunidades para jugar boca abajo y boca arriba. Asegúrese de que el área esté limpia y guarde cualquier cosa que se considere insegura para que un bebé se la lleve a la boca. Considere usar un edredón, una manta o un tapete suave. Cuando los bebés pequeños jueguen boca arriba en el piso, ofrézcales juguetes un poco a un lado y por encima de sus cabezas para alentarlos a alcanzar y girar, lo que puede ayudarlos a aprender a darse la vuelta. Durante el tiempo boca abajo, permanezca cerca de los bebés y esté atento a signos de angustia. Nunca deje a un bebé desatendido boca abajo, ya que puede asfixiarse.
- **Espacio abierto** : Trate de limitar el uso de columpios, hamacas y otros muebles que restrinjan el movimiento de los bebés. Cuando cuide a varios niños a la vez, ofrezca juguetes en el piso para que estén boca abajo, espacio para que gateen los bebés móviles o juguetes colgantes para alcanzarlos.
- **Acolchado firme** : se pueden colocar almohadillas y cubos firmes y lavables para crear superficies interesantes y desafiantes para gatear, arrastrarse, caminar y trepar.

- **Bordes redondeados** : A medida que los bebés móviles comienzan a pasear, necesitan superficies largas, bajas y estables a las que agarrarse. Los bordes de los estantes, los marcos de las ventanas, los mostradores y los equipos a la altura de los niños deben tener esquinas redondeadas para que los niños puedan moverse libremente sin chocar con las esquinas afiladas.
- **Plataformas y estructuras resistentes** : Las estructuras resistentes que tienen plataformas y escalones seguros alientan a los niños pequeños a trepar. Las escaleras y plataformas pueden proporcionar acceso a una ventana o un espejo.
- **Objetos seguros para sostener y apilar** : Sea consciente de las habilidades en desarrollo de los bebés o niños pequeños para manejar objetos y ofrezca materiales apropiados que coincidan con estas habilidades. Los bebés móviles que son nuevos en caminar a menudo disfrutan de llevar objetos en sus manos. A los niños pequeños mayores les gusta apilar vasos, encajar piezas de rompecabezas en agujeros y encajar anillos en palos.
- **Mesas y sillas** : Use mesas y sillas del tamaño adecuado para que todos los niños puedan sentarse, jugar y comer de forma segura y cómoda.
- **Juegos al aire libre** : Juegos al aire libre: Ofrezca la oportunidad de moverse y relacionarse con el mundo natural. Las áreas de juego seguras al aire libre desafían el equilibrio y la estabilidad de los niños pequeños mientras caminan y trepan en terrenos irregulares y estructuras de juego.

Materiales para Experiencias que Apoyan el Desarrollo Físico

Ofrezca una variedad de materiales y experiencias que desarrollen las habilidades que los niños tienen actualmente y desafíelos a usar las habilidades actuales de maneras nuevas y diferentes. Mientras continúa creando experiencias para los bebés y niños pequeños bajo su cuidado, recuerde que los niños pequeños de la misma edad a menudo muestran diferentes habilidades y se desarrollan a ritmos diferentes. Como cuidador, continúe observando cuidadosamente a cada bebé o niño pequeño para considerar cómo puede adaptar las interacciones o experiencias para satisfacer sus necesidades. Elija los materiales según los intereses y las necesidades de los bebés y niños pequeños a su cargo, teniendo en cuenta las nuevas habilidades físicas que se desarrollen.

Revise las siguientes tablas para conocer las diferentes experiencias y materiales que apoyan a los bebés y niños pequeños:

Desarrollo motor grueso (músculos grandes)

Material

Experiencia

Alfombrillas o cuñas suaves y lavables

Los bebés pequeños tienen la oportunidad de fortalecer los músculos y aprender a mantener la cabeza erguida cuando se les coloca boca abajo. Facilite que un bebé levante la cabeza colocándolo en una superficie inclinada.

Almohadas firmes y de tamaño más pequeño o unidades de juego para sentarse (según la política de su programa). Marco de juego con juguetes colgantes

Use almohadas pequeñas o una silla para sentarse para apoyar a un bebé que está aprendiendo a sentarse, mientras se sienta junto a él o ella; esto ayuda a fortalecer los músculos de la espalda, el cuello y el estómago para que el bebé finalmente pueda sentarse sin el apoyo de un adulto. Los bebés aprenden a alcanzar y patear juguetes mientras están acostados boca arriba debajo de un gimnasio de juegos. Colocar los juguetes fuera de su alcance los alienta a cruzar su línea media y eventualmente rodar hacia un lado.

Bolas de varios tamaños y texturas

Los bebés pueden usar pelotas para rodar hacia adelante y hacia atrás mientras están sentados o gateando; los niños pequeños disfrutarán pateando y lanzando pelotas.

Juguetes para empujar y jalar

Los bebés y niños pequeños móviles pueden usar juguetes resistentes para empujar y jalar a medida que continúan desarrollando el equilibrio y el control muscular mientras gatean y caminan.

Estructuras resistentes para escalar

Trepar y gatear sobre una variedad de estructuras y superficies fomenta el desarrollo de habilidades motoras.

Grandes bloques de apilamiento

A los bebés les gusta sostener, cargar y jugar con bloques de espuma o goma de varias texturas.

Pretende cocinar artículos (ollas y sartenes), así como ropa para disfrazarse.

Con el apoyo de los adultos, los niños pequeños comenzarán a probarse ropa para disfrazarse y zapatos de adulto, lo que ayuda a mejorar el desarrollo muscular, el equilibrio y la coordinación.

Música, sonajeros, instrumentos musicales, bufandas

Las habilidades motoras gruesas se desarrollan y mejoran cuando los bebés y los niños pequeños saltan, bailan y se mueven al ritmo de la música.

Patinetes (sin pedales), triciclos, juguetes para montar y vagones

Aprender a usar los pies para mover los pedales de un triciclo o empujar por la habitación mejora las habilidades motoras gruesas y la coordinación a través de la repetición y la práctica.

Desarrollo de motricidad fina (músculos pequeños)

Materiales

Experiencia

Sonajeros y otros juguetes pequeños (incluidos los instrumentos musicales).

Las habilidades motoras finas se desarrollan y mejoran cuando los bebés y los niños pequeños agarran, sostienen, transportan y sacuden juguetes e instrumentos.

Bloques apilables, cuentas pop, copas anidadas

Agarrar, girar y apilar puede ayudar a los bebés y niños pequeños móviles mayores a perfeccionar sus habilidades motoras finas.

Artículos de cocina ficticios (sartenes, ollas, cucharas, comida ficticia) así como ropa para disfrazarse

Los bebés y niños pequeños móviles más grandes simularán cocinar, revolver, cargar y poner y sacar cosas de bolsas y canastas. Mientras se prueban la ropa para jugar, los niños pequeños mayores pueden practicar abrocharse y abotonarse.

Caballetes, pinceles, tijeras para niños, batas, herramientas para plastilina (p. ej., rodillos)

Los bebés y niños pequeños móviles pueden practicar dibujar, jugar con plastilina y pintar con los dedos, pinceles u otros artículos. Para fortalecer las habilidades y brindar nuevos desafíos a los niños que están trabajando para lograr el dominio, considere cambiar la dirección en que los niños miran el material en el que están escribiendo, hacia arriba, hacia abajo, al frente. Además, considere diferentes formas y tamaños de utensilios de escritura para brindar nuevos desafíos y fortalecer las habilidades.

Bolas de varios tamaños y texturas

Las habilidades motoras finas se mejoran a medida que los bebés y niños pequeños móviles ruedan e intentan lanzar pelotas.

Rompecabezas simples, autos, camiones, animales de juguete, cuentas grandes con cordones para ensartar

El uso de rompecabezas y otros elementos de manipulación requiere control de motricidad fina y coordinación ojo-mano.

Libros resistentes: libros de cartón, vinilo y tela.

Las habilidades motoras finas mejoran cuando los bebés y los niños pequeños practican sostener y pasar las páginas de los libros. Exponer a los niños a varias texturas puede ayudar en el desarrollo sensorial.

Experiencias Sensoriales: Interiores y Exteriores

Para un desarrollo físico saludable, es importante que los niños aprendan sobre el mundo natural y físico que los rodea. Las experiencias sensoriales ayudan a fortalecer las conexiones entre las células cerebrales, lo cual es importante para el aprendizaje y el apoyo al desarrollo. Desde el nacimiento, los niños comienzan a aprender sobre su mundo tocando, saboreando, oliendo, viendo y escuchando. Por ejemplo, cuando los niños pequeños juegan y exploran materiales con las manos en una mesa de arena y agua, están usando su sentido del tacto;

que está apoyando su uso de los músculos de motricidad fina. A medida que los niños pequeños recogen y tiran diferentes materiales, fortalecen sus músculos y crean oportunidades para desarrollar habilidades que los ayudarán a usar cucharas y beber leche de una taza durante la comida.

Como cuidador, debe esforzarse por brindar oportunidades diarias para que los bebés y los niños pequeños estén afuera (si el clima lo permite) e interactúen con los seres vivos (plantas, mascotas del salón de clases) durante todo el día. Las investigaciones muestran que los niños que juegan al aire libre regularmente tienen una imaginación más activa, niveles más bajos de estrés y un mayor respeto por sí mismos y por los demás. También puede mejorar el aprendizaje sensorial proporcionando a los bebés y niños pequeños una variedad de materiales y experiencias, como arena, mesas de agua y otros materiales con cualidades visuales y de textura.

A continuación se presentan formas creativas adicionales para apoyar las experiencias sensoriales en interiores y exteriores:

Experiencias interiores	Experiencias al aire libre
Estantes de almacenamiento bajos que permiten a los bebés y niños pequeños ver y acceder a juguetes y materiales seguros	Bancos, troncos y puentes que brindan oportunidades para practicar sentarse, pararse y escalar
Juguetes para la dentición para que los niños exploren con la boca	Los senderos de virutas de madera, arena o mantillo facilitan el movimiento seguro de los bebés y niños pequeños que aprenden a caminar
Acuario que está asegurado en un estante en un área segura	Caja de arena o área designada para excavar tierra
Mesa sensorial con palas, vasos de diferentes tamaños, embudos, tamices, etc. (por ejemplo, papel picado, hojas secas, nieve, arena y agua)	Flores, hojas y pastos largos y suaves de diferentes colores que los bebés y los niños pequeños pueden mirar, tocar, oler y recoger
plantas vivas	Móviles, espejos y otras esculturas para exterior y jardines
Imanes (lo suficientemente grandes como para que los niños pequeños no puedan tragarlos)	Experiencias con el sonido y el tacto, como goteo de agua, baños para pájaros y campanas de viento.

Experiencias interiores

Experiencias al aire libre

Sonajeros y otros artículos para sujetar y apretar (p. ej., botellas de plástico con tapas bien cerradas llenas de frijoles secos o maíz, pajitas cortadas con arroz, gel transparente para el cabello y agua con brillantina y piezas de Lego)	Burbujas para bebés y niños pequeños para ver, así como para alcanzar y explotar.
Edredones o mantas que están hechos de diferentes tipos de telas y materiales (p. ej., botones bien cosidos en un trozo de tela, telas de diferentes colores y estampados, etc.): coloque el edredón en el piso para que los bebés exploren	Tiza y pintura para aceras al aire libre para niños pequeños

Cada bebé y niño pequeño tendrá preferencias únicas y un nivel de comodidad personal con las experiencias sensoriales y los materiales. Observe a lo largo del día para ayudar a determinar qué tipos de experiencias sensoriales y materiales funcionan mejor y son más atractivos para cada niño bajo su cuidado.

- ¿Qué nota en los bebés y niños pequeños cuando tocan música y usan instrumentos musicales?
- Mientras se lavan las manos, ¿parece que algunos niños disfrutan explorando el agua, el jabón y las burbujas?
- Durante las comidas, ¿observa que algunos niños exploran la comida con las manos? ¿Cuál es su nivel de comodidad en el manejo de alimentos con las manos?
- Mientras está al aire libre, ¿nota algún bebé o niño pequeño que parezca disfrutar jugando en la tierra? ¿Jugar y revolcarse en la hierba?

Es muy común que los niños pequeños se sientan incómodos con ciertas experiencias sensoriales. Esto puede estar relacionado con tener poca exposición a un material o pocas experiencias con un material en particular. Si encuentra que un niño se siente incómodo con un tipo específico de material, puede:

- Coloque el material en una bolsa de plástico sellable para permitirles explorar el material con la bolsa sirviendo como barrera.
- Proporcione otros materiales para explorar, como un pincel o una esponja.

Para evitar lesiones, es muy importante recordar que los bebés y niños pequeños deben ser cuidadosamente supervisados mientras exploran materiales (p. ej., agua o arena de la mesa de arena y agua) con las manos y la boca.

Ver

Hacer

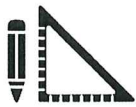
Hay muchas experiencias y materiales diferentes que se pueden ofrecer para ayudar a los niños bajo su cuidado a crecer y desarrollarse físicamente. Lea los siguientes ejemplos y elija al menos uno para probar. Comparta sus observaciones y pensamientos con un entrenador, entrenador o administrador.

- Coloque cuadros y espejos a la altura de los ojos en la pared.
- Cuelgue un móvil que los bebés puedan ver y patear.
- Coloque juguetes interesantes y coloridos fuera del alcance de un bebé; anímelo a que los alcance o se deslice para alcanzarlos.
- Proporcione objetos blandos para que gateen los bebés móviles.
- Lea un libro de cartón grueso y ayude a un bebé mayor o a un niño pequeño a practicar pasar las páginas o señalar imágenes.
- Muestre a un niño pequeño cómo empujar y jalar objetos.
- Proporcione a un niño pequeño materiales para garabatear y dibujar.
- Cree una tabla con cremalleras, botones o sujetadores para que los niños pequeños la usen y practiquen.
- Cante canciones y haga juegos con los dedos con bebés y niños pequeños.
- Establezca una carrera de obstáculos y anime a los bebés y niños pequeños móviles a trepar, saltar y explorar.

Explorar

Use el folleto *Experiencias y materiales para apoyar el desarrollo físico* a continuación para pensar en diferentes experiencias y las formas en que puede usar los materiales para apoyar el desarrollo físico de bebés o niños pequeños. Registre su experiencia o ideas de actividades, identifique los materiales necesarios y resalte el área de desarrollo físico apoyada. Comparta sus ideas con su entrenador, entrenador o administrador.

Es importante ofrecer experiencias y actividades de aprendizaje que sean apropiadas, atractivas y que apoyen el aprendizaje y el desarrollo de los niños en varios dominios del desarrollo, incluidos el desarrollo cognitivo, socioemocional, físico, del lenguaje y la alfabetización, y creativo. El personal que trabaja para obtener su credencial CDA debe usar el folleto del *Plan de actividades de motricidad fina de CDA* para desarrollar una experiencia de aprendizaje de motricidad fina en interiores a partir de su plan de estudios (o una nueva actividad que planea implementar).



Experiencias y materiales para apoyar el desarrollo físico

Planifique experiencias que fortalezcan el desarrollo físico centrándose en la actividad, los materiales necesarios y cómo la actividad apoya el desarrollo



Plan de actividades de motricidad fina CDA

Los candidatos CDA completan este plan de actividades para el Portafolio Profesional CDA

Aplicar

Tómese un momento para pensar en su experiencia favorita al aire libre cuando era niño. ¿Todavía te gusta hacer esto al aire libre? ¿Podría incluir a los bebés o niños pequeños a su cuidado? Revise el folleto, *Juego al aire libre* a continuación, para descubrir formas en que puede apoyar la exploración del mundo natural. Proponga dos experiencias que pueda ofrecer a un bebé o niño pequeño para promover su desarrollo físico.

Luego, complete el folleto: *Observación y aplicación: Apoyo al desarrollo físico* a continuación. Comparta sus pensamientos y respuestas con un capacitador, entrenador o administrador.



Juego al aire libre

Obtenga orientación sobre cómo crear espacios al aire libre apropiados para el desarrollo para jugar y explorar para bebés y niños pequeños



Observación y aplicación: apoyo al desarrollo físico

Observe a un bebé o niño pequeño bajo su cuidado y considere cómo apoyar su desarrollo físico

Obligatorio: complete y revise este documento con su capacitador, supervisor o administrador

GLOSARIO

Desarrollo de la motricidad fina:

Esto se refiere al desarrollo de habilidades que implican el uso de músculos más pequeños en los brazos, las manos y los dedos que le permiten a un niño realizar tareas como dibujar, cortar con tijeras, ensartar cuentas, atar, cerrar cremalleras o moldear arcilla.

Desarrollo motor grueso:

Esto se refiere al desarrollo de habilidades que implican el uso de músculos grandes en las piernas o los brazos, así como la fuerza y la resistencia en general. Ejemplos de tales habilidades incluyen saltar, lanzar, escalar, correr, brincar o patear.

Demostrar

- Q1** Una nueva familia visita su programa y le pregunta cómo fomenta el desarrollo físico en su salón de clases para bebés y niños pequeños. Tu dices eso. . .*
- ☐ Nuestro salón de clases tiene una variedad de columpios para bebés y asientos saltadores para bebés, y disfrutan pasar mucho tiempo en ellos.
 - ☐ Usted y su co-maestra llevan juguetes coloridos e interesantes directamente a los bebés y niños pequeños que están bajo su cuidado.
Ofrecemos juguetes en el piso para el tiempo boca abajo y para la espalda, y tenemos un
 - ☐ espacio limpio y abierto para fomentar el gateo y tenemos almohadillas firmes y lavables dispuestas para ayudar a gatear, caminar y escalar.
 - ☐ Dado que los bebés y niños pequeños móviles tienen tendencia a caerse, no les permitimos llevar objetos en las manos cuando se mueven.
- Q2** ¿Verdadero o falso? Dado que los bebés y los niños pequeños se llevan muchos objetos a la boca, es mejor no planificar muchas experiencias sensoriales en interiores o exteriores.*
- ☐ Verdadero
 - ☐ FALSO

Q3 ¿Cuáles de los siguientes son materiales que puede usar con bebés y niños pequeños para apoyar las habilidades motoras finas?*

- ☐ Juguetes para empujar y jalar
- ☐ Una variedad de pelotas para lanzar y patear.
- ☐ Triciclos
- ☐ Bloques apilables o copas anidadas

Referencias y recursos

- Brachfeld, S., Goldberg, S. y Sloman, J. (2005). Interacción padre-hijo en el juego libre a los 8 y 12 meses: Efectos de la prematuridad y la inmadurez. *Comportamiento y desarrollo infantil*, 3: 289-305.
- Casby, MW (2003). El desarrollo del juego en bebés, niños pequeños y niños pequeños. *Trastornos de la comunicación trimestral*, 24 (4): 163-174.
- Claxton, LJ, Keen, R. y McCarty, ME (2003). Evidencia de planificación motora en el comportamiento de alcance infantil. *Ciencia Psicológica*, 14: 354-356.
- Cress, C., Moskal, L. y Hoffman, A. (2008). Directividad de los padres en el juego libre con niños pequeños con impedimentos físicos. *Trastornos de la comunicación trimestral*, 29 (2): 99-108.
- DiCarlo, CF, Reid, DH y Strickin, SB (2006). Aumentar el juego con juguetes entre los niños pequeños con y sin discapacidades mediante la modificación de la calidad estructural del entorno del aula. *Diálogo de la NHSA: Revista de la investigación a la práctica para el campo de la intervención temprana*, 9: 49-62.
- Epstein, Ann S. (2007). *El maestro intencional: elegir las mejores estrategias para el aprendizaje de los niños pequeños*. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños.
- Harms, T., Clifford, RM y Cryer, D. (2003). *Escala de calificación ambiental para bebés y niños pequeños, edición revisada*. Nueva York: Teachers College Press.
- Hillary L. Burdette y Robert C. Whitaker, "Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect", *JAMA Pediatrics* 159 (1) (2005): 46-50
- James, K. (2010). La experiencia sensoriomotora conduce a cambios en el procesamiento visual en el cerebro en desarrollo. *Ciencia del Desarrollo*, 13: 279-288.
- McHenry, J. y Buerk, K. (2008). Los bebés y niños pequeños conocen el mundo natural. *YC Young Children*, 63 (1), 40-41.

