

# Controlando los movimientos grandes

## Consejos Motor Grueso

Durante los primeros cinco años, los niños atraviesan cambios más repentinos y drásticos en su desarrollo físico que en cualquier otra etapa en la vida. Cambios en la proporción del cuerpo, la coordinación, y la fuerza, como también en el desarrollo de la complejidad del cerebro. Los niños desarrollan impresionantes capacidades físicas, motoras, y sensoriales que aumentan la exploración y el dominio del ambiente que les rodea.

### Las familias pueden seguir estos consejos para extender el aprendizaje motor grueso de sus niños:

- 1.** Enséñele a su hijo cómo subir y bajar escaleras con precaución.
- 2.** Participe en juegos de baile como "Baile Congelado."
- 3.** Participe de juegos de movimiento como "Freeze Tag" o "Tag Regular" o "Escondite."
- 4.** Provea a su hija con una cuerda de saltar o cree su propia en casa.
- 5.** Cree su propia ruta de obstáculos y deje que su hijo la atraviese.
- 6.** Participe de juegos de comando como "Simón Dice" utilizando movimientos grandes.
- 7.** Haga que su hija trace una línea en el suelo y deje que camine sobre ella.
- 8.** Juegue a "Atrapar y a Capturar" con pelotas de diferentes tamaños.
- 9.** Anime a su hija al recoger lanzando bolas de papel en el basurero de reciclaje.
- 10.** Participe en juego de pares que requieren el movimiento del cuerpo como "Twister."
- 11.** Cree su propio beanbag y juegue "lanzar o atrapar" o "Papa Caliente."
- 12.** Anime a su hijo a colocarse su propia ropa.
- 13.** Provea áreas para correr, saltar, salticar o montar el triciclo.
- 14.** Participe de juegos de movimiento que requieran patear como "Fútbol" o "Balonpié."
- 15.** Participe de juegos de movimiento como "Peregrina."
- 16.** Lea libros que inviten a moverse.