



**Experiencias motrices básicas**

# ¿Qué es la psicomotricidad?

Psico=mente

Motricidad=movimiento

**Por lo tanto la psicomotricidad es hacer consciente el movimiento, realizarlo de manera voluntaria.**

La psicomotricidad es una disciplina que estudia e interviene en el desarrollo motor en vinculación con el pensamiento y las emociones. Está basada en el movimiento del cuerpo.

Existe una vinculación entre el cuerpo y el entorno, entre los componentes biológicos, cognoscitivos y psicosociales de la persona. Cualquier movimiento que realice el niño tiene sentido para su desarrollo y aprendizaje.

Dentro del primer año de vida, el niño pasa de estar acostado a ponerse de pie, por lo tanto es una de las etapas más importantes en la vida.

**Al inicio de la vida los movimientos de los bebés son solo reflejos, estos se presentan como respuestas reflejas ante un estímulo, no existe planeación de los movimientos. Con el tiempo algunos reflejos desaparecen y otros se convierten en reacciones posturales**

**Reflejos de supervivencia:**  
succión, prensión y deglución.



**Reflejos posturales:**  
como el de reptación (arrastre), el de marcha, entre otros.



El movimiento del ser humano sigue una evolución determinada por la genética, a estos procesos que se presentan en los niños se llaman patrones universales del movimiento, estos se manifiestan de manera secuenciada de acuerdo con la maduración neurológica basada en

01

#### Ley cefalocaudal:

se refiere al control progresivo del cuerpo que va desde la cabeza hacia la pelvis (es decir va de un control cefálico al dominio de la marcha)

02

#### Ley proximodistal:

es el control del tronco hacia los brazos y piernas (desarrollo de la motricidad fina y gruesa)

### 2 leyes de desarrollo:

#### PATRONES UNIVERSALES DEL MOVIMIENTO

Existen patrones universales que todo bebé debe de pasar (excepto el gateo), estos se clasifican en:

- o 9 patrones básicos – **0 a 18 meses**
- o 3 patrones madurativos – **18 meses a 3 años**
- o Patrones manipulativos – **3 a 6 años** (se desarrolla la motricidad fina, control ojo mano, ojo pie)
- o Patrones de perfeccionamiento – **a partir de los 6 años**

#### PATRONES BÁSICOS

#### Control cefálico:

1

- o es el primero en manifestarse
- o se presenta de los 0 a 3 meses de edad
- o se consolida al 3er mes

Se pone al bebé boca abajo, poniendo nuestra mano como contención en la espalda y balanceamos de un lado a otro, se espera que el bebé trate de controlar su cabeza teniendo cada vez más fuerza.



“Un patrón antecede de al otro”

Con una cuña de 45° se acuesta al bebé con la cabeza volada y se mueven materiales de un lado a otro (maracas, plumas, linterna), esta actividad se puede hacer en cuña, piso o rodillo.

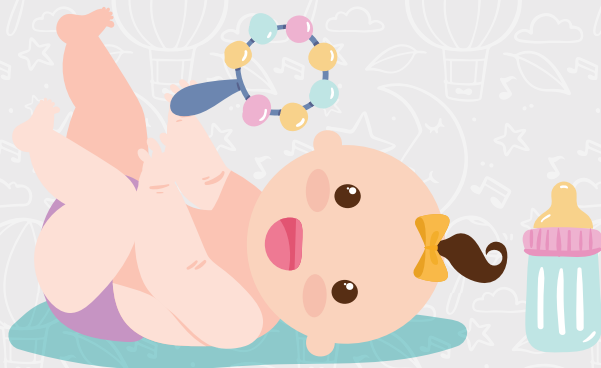
**Cambio decúbito supino a decúbito prono (rodado):**

2

- o se manifiesta una maduración en el cambio de postura
- o el bebé logra pasar de una posición supina (boca arriba) a prona (boca abajo) y viceversa.
- o se presenta aproximadamente de los 3 a los 6 meses

Poner al bebé al ras de la cuña con una cobija, subimos el brazo que esta al ras del piso que es el lado hacia dónde va a girar el bebé; con nuestro brazo vamos a tomar al bebé de su hombro del lado opuesto al brazo que subimos y lo impulsamos para que gire y quede boca abajo en el piso.

La primera vez se deja la mano en la panza del bebé para asegurarnos que ya tiene control cefálico y no se pegue en el piso.



Ahora intentamos rodarlo sin cuña, alzamos un brazo del bebé (del lado al que lo vamos a girar) pero ya no lo tomamos del hombro, ahora lo ayudamos a girar desde su cadera.

Se flexionan las piernas y se cruzan como tijera, por impulso el bebé solito gira. También se puede dejar una pierna estirada y la se flexiona, se gira del lado contrario a la pierna flexionada (cae del lado de la pierna estirada).



### Sedestación (estar sentado):

3

- o se presenta cuando el niño ya tiene fuerza en el tronco y logra enderezarse con una flexión de cadera, apoyándose con el hombro, el brazo y la mano.
- o se desarrolla de los 6 a los 8 meses
- o es bien importante no forzar al bebé, no debemos colocar a un bebé en una posición su no la a adaptado a él, lo podemos lastimar.

Sentado el bebé al ras de la cuna, se toma de las muñecas y se sienta y se recuesta.

Se realiza el mismo ejercicio pero sentado en el piso no en la cuna. Técnica de sentado en 3 puntos o de media luna. Se recuesta y se jala un poco la mano en diagonal, el bebé se tendrá que apoyar del lado contrario siguiendo el orden hombro, codo, mano y se levanta. Cuando se domina el sentado, se acuesta al bebé y le hablamos o le mostramos un objeto para que se levante solito.



4

**De sedente a decúbito prono (de sentado a boca abajo):**

- o el niño **logra apoyar sus palmas o brazos** manteniendo la cabeza y el tronco levantado.
- o se presenta de los **6 a los 8 meses** (al mismo tiempo que el anterior)

El bebé debe de estar sentado viendo hacia enfrente, se coloca un objeto en frente-diagonal, tratando de que lo agarre y llegue a la posición boca abajo.

5

**Reptación o arrastre (posición de esfinge y luego cobra)**

- o se manifiesta a partir del patrón anterior
- o ahora está involucrado el movimiento de piernas y brazos
- o al principio el niño mueve piernas y brazos al mismo tiempo, después logra mover de manera alterna sus extremidades
- o se da de los 6 a los 8 meses

Generalmente el bebé empieza a empujarse hacia atrás, tiene más fuerza en los brazos.

Ejercicio de arriba y abajo en posición esfinge o cobra, se le muestra un objeto al bebé (variaciones de izquierda a derecha o en círculos)

Poner mis palmas de las manos en la planta de los pies y empujamos una perna a la vez, la pierna se flexiona automáticamente.



## PATRONES BÁSICOS

# 6

### De sedente a 4 puntos y gateo

- o el niño **ya puede apoyarse en las palmas de sus manos** y en sus rodillas
- o inicia el **gateo** con movimientos de vaivén
- o el gateo de presenta de los **8 a los 10 meses**

### Balaceo en 4 puntos

En **4 puntos** hacer que el bebé haga seguimiento visual en diferentes direcciones

Se le muestra una pelota pequeña (o cualquier otro objeto) tratando de que el bebé la agarre, su apoyo será en tres puntos.

En **4 puntos** tomo una pierna alternado hacia atrás

En 4 puntos realizar patrón cruzado una pierna y un brazo se estira

En pareja tomar las piernas y brazo contrario para realizar patrón cruzado

Por último, hacer gatear en diferentes direcciones, velocidades y



### Posición de 4 puntos a hincado

- 7**
- o evoluciona el enderezamiento del tronco
  - o el niño va controlando su cadera, brazos y pelvis.
  - o mejora su equilibrio
  - o de **9 a los 11 meses**

En la posición de gateo ponerle un objeto arriba de su cabeza para que lo agarre, buscando que el bebé se hinque sin ayuda de objetos ni adultos.

### De hincado a bipedestación (ponerse en 2 puntos)

- 8**
- o al inicio lo hace con apoyo, se toma de los objetos de su entorno
  - o de los 10 a los 12 meses

Ayudar al bebé que haga posición de príncipe y se levante

### De marcha

- 9**
- o se involucra el equilibrio, la postura, el espacio, la estabilidad y la organización corporal

Comienza la marcha de lateral (camina de lado agarrando objetos)

Marcha soltando una mano, se práctica tomando a mamá de una mano y un objeto en la otra

Comienza hacer solitos

Marcha con un objeto (pelota, rodillos, carros entrenadores, aro con ayuda de mamá)

Caminata libre en diferentes posiciones.





Cuando un niño ha logrado ponerse de pie, su evolución motriz continua en los patrones maduros.  
Se manifiestan de los **18 meses a los 3 años**

01

### Marcha (caminar)

- o ira perfeccionando su direccionalidad, la intención, el equilibrio, altos totales y la coordinación.
- o 1 al 1.5 años

02

### Carrera

- o comienza a dar velocidad a la marcha.
- o al inicio de la carrera hay un poco despegue del piso y las extremidades superiores están pegadas al tronco.
- o conforme evoluciona hay mayor impulso, despegue del piso y control en las extremidades superiores.
- o 1.5 a 2.5 años

03

### Salto

- o progresivamente el niño va despegando sus pies del piso
- o primero de manera alterna y después con los pies juntos
- o hasta lograr un despliegue con impulso, vuelo y aterrizaje
- o 2.5 a 3 años

