

## Ejemplos de actividad física\*

**0 a 6  
meses**



Antes de que empiecen a gatear se debe estimular que realicen actividades tanto tumbados boca arriba como tumbados boca abajo (apoyados en la barriga):

- Alcanzar y agarrar objetos como pelotas u otros juguetes
- Tirar y empujar objetos
- Mover la cabeza, el cuerpo y las extremidades en rutinas diarias
- Juego activo supervisado, en el suelo o en el agua

**6 a 12  
meses**



- Ayudarle a reptar, realizar giros
- Gatear en el suelo. Permitir gatear todo el tiempo que quiera
- Jugar a rodar por el suelo
- Fomentar el juego activo: Manipular juguetes y pasar el juguete de una mano a otra. Lanzar juguetes. Jugar al cucu-tras, Acercar y alejar objetos o personas. Tapar y destapar objetos
- Fomentar juegos musicales, puesto que el periodo culminante para la sensibilidad musical se alcanza a los 8 meses
- Cuando muestre interés por ponerse de pie:
  - Enriquecer los movimientos que fomenten que se ponga de pie (colocar juguetes a una altura)
  - Posibilitar que dé pasos laterales (alrededor de una mesa)
  - Posibilitar que pueda mantener el equilibrio

\* La clasificación por edades utilizada para los ejemplos es orientativa puesto que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.