

## 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.