

## ¡Empecemos a movernos!



**Edad** Cinco meses

**Materiales** Ninguno

**Lugar** El padre o cuidador se sienta contra una superficie que le provea apoyo, como una pared o un sofá.

**Descripción** El padre o cuidador se sienta contra una pared o un sofá con las piernas extendidas. Pone al bebé boca abajo sobre sus piernas. Sus manos o rodillas deberían tocar el piso. En esta posición, le da brincos suaves al bebé. Trata de levantar las piernas una por una, meciendo al bebé de lado a lado. Variación: El padre o cuidador pone al bebé boca abajo sobre almohadas y lo mece de un lado al otro para que el bebé soporte su peso corporal con las manos y rodillas. Esto también se puede hacer sobre una pelota pequeña, rodándola de un lado al otro.

### Resultados de aprendizaje

**Habilidades motoras gruesas**

El bebé empieza a desarrollar habilidades motoras gruesas y finas y aumenta su coordinación, equilibrio y conciencia corporal. El bebé está estableciendo los fundamentos para poder gatear.

### ¿Sabía usted?

Los bebés gatean de diferentes maneras. Algunos coordinan sus brazos primero, y luego mueven las piernas. Otros mueven los miembros de un lado del cuerpo y luego los del otro lado. Muchos bebés mueven un brazo y una pierna al mismo tiempo, coordinando el movimiento del brazo de un lado con la pierna del otro. Aunque alternar brazos y piernas opuestos es la mejor manera de mantener el equilibrio, se han identificado más de 25 maneras diferentes de gatear. Algunos bebés hasta se saltan la etapa de gatear y van de arrastrarse sentados a caminar con ayuda.

### Indicadores de habilidad motora

Los bebés normalmente aprenden a gatear entre los 9 y 11 meses de edad.

INFANTS