

## HOLA PADRES,

A medida que su hijo/a crezca, ampliará sus habilidades motrices gruesas. La motricidad gruesa incluye los movimientos físicos de sus hijos, como correr, saltar y trepar. Sus hijos desarrollarán su fuerza y coordinarán su cuerpo para moverse de nuevas maneras. El acto de trepar agudiza la percepción visual y las habilidades motrices, ya que los niños deciden dónde colocar el pie o la mano para subir o bajar. Este boletín le proporcionará actividades para animar a sus hijos a descubrir su capacidad de trepar a nuevas alturas.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### EN SUS MARCAS, LISTOS, IYA!

##### DIRECCIONES:

- Apoya a su bebé mientras camina cogiéndole las manos.
- Anímale a dar pasos independientes.
- Ayude a su bebé a tener conciencia sensorial en sus pies permitiéndole caminar descalzo siempre que sea posible.
- Deja que el bebé dé 1 ó 2 pasos cada vez. Mientras le induces a caminar por sí mismo, permanece muy cerca para evitar que se caiga.
- Aumenta gradualmente la distancia entre usted y su bebé cuando se sienta más seguro para caminar por sí mismo.

[Pulse aquí](#) para escuchar "Caminar, caminar".

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### SALTANDO DE UN LADO A OTRO

##### MATERIALES:

- Cojines/almohadas

##### DIRECCIONES:

- Recoja cojines y almohadas de los muebles de la casa con su hijo/a.
- Apile los cojines/almohadas unos encima de otros, creando una pila.
- Anime a su hijo/a a subir a la pila de cojines/almohadas.
- Añada gradualmente más cojines/almohadas para aumentar la altura y motivar a su hijo/a a saltar desde lo alto de la pila.

[Pulse aquí](#) para leer "¿Quién se sube a los árboles?" por Phoebe McGuffee.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### BARRAS DE ESCALADA

##### DIRECCIONES:

- Vaya a dar un paseo con su hijo/a a su parque local.
- Anime a su hijo/a a explorar las barras de escalada.
- Ayúdele a pasar de un lado a otro de las barras y anímelo a intentar columpiarse entre ellas por sí mismo.

[Pulse aquí](#) para ver algunos ejemplos de juegos de riesgo para sus hijos en edad preescolar.



### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### ESCALADA EN LA NATURALEZA

##### DIRECCIONES:

- [Pulse aquí](#) para ver una lista de parques naturales en los alrededores del condado de Windsor-Essex.
- Vaya a un parque natural con su hijo/a y disfrute de un paseo por la naturaleza.
- Mientras caminan por el sendero, anime a su hijo/a a trepar por troncos caídos, montones de tierra, etc.
- A medida que continúe por el sendero, apoye y guíe a su hijo/a para que empiece a trepar a los árboles. Practiquen la escalada hacia abajo antes de subir más alto.

[Pulse aquí](#) para aprender a jugar 'jalando la cuerda'.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### CARRERA DE OBSTÁCULOS

##### MATERIALES:

- Diversos materiales para construir una carrera de obstáculos, por ejemplo
  - Fideos de piscina
  - Trozos de madera
  - Cajas de cartón
  - Pelotas
  - Cuerda de saltar
  - Aros

##### DIRECCIONES:

- Elige un lugar para construir tu carrera de obstáculos. Puede ser al aire libre, en el patio trasero, o dentro de tu casa. Si decides hacerla dentro de tu casa, elige un espacio amplio y vacío.
- Busca diferentes materiales para construir tu carrera de obstáculos. Por ejemplo: puedes elegir cajas de cartón, pelotas, cuerdas de saltar, cojines, etc.
- Una vez elegidos los materiales, construye la carrera de obstáculos y disfruta con tu familia y amigos.

[Pulse aquí](#) para ver los ejercicios corporales para niños.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Anima y apoya a tu hijo/a para que ponga a prueba sus límites cuando esté al aire libre. Por ejemplo: subirse a lo alto de un tobogán, trepar por una barra, etc.
- Motive a su hijo/a a participar activamente en juegos que impliquen velocidad desde una altura. Por ejemplo: bajar una colina en bicicleta, montar en patineta, etc.
- Anime a su hijo/a a participar en actividades de escalada apropiadas para su edad y con las que pueda disfrutar.
- Como padres, si se sienten inseguros con sus hijos, pregúntenle con calma: "¿Te sientes seguro?" como alternativa a "Ten cuidado". Si su hijo/a no se siente seguro, ayúdelo con la mayor calma posible.