



Capítulo 10

El movimiento

Un bebé pequeño casi no puede controlar sus movimientos. Pero poco a poco, a medida que va creciendo, empieza a controlar su cuerpo, parte por parte:



Primero logra controlar la cabeza y el tronco...



...luego, logra controlar los brazos y empieza a controlar las manos...



...y finalmente logra controlar las piernas.

Los niños aprenden a moverse porque se interesan en algo, como un juguete, y quieren alcanzarlo. Un niño que no puede ver bien necesitará más estímulos para moverse porque quizás no sepa que hay un mundo muy interesante por explorar.

Para un niño que no ve bien, el movimiento puede ser atemorizante. Ayude a su niño a acostumbrarse al movimiento animándolo a que se mueva desde el día en que nazca. Si su bebé es menor de 6 meses o no se mueve mucho, primero lea el capítulo 5 sobre las actividades para los bebés pequeños.

Cuando su niño pueda controlar la cabeza y pueda sentarse con ayuda, estará listo para comenzar con las actividades de este capítulo. Estas actividades ayudarán a su niño a aprender a...

- sentarse por sí mismo y gatear
- pararse, caminar y usar un bastón
- tener las manos y los brazos fuertes y flexibles
- sentir con los dedos las figuras y los detalles finos

Para información sobre las formas de mantener a su niño a salvo, vea el capítulo 9 sobre la seguridad. Para información sobre cómo evitar los peligros al caminar en sitios nuevos, vea la página 112. Para información sobre las formas de animar a su niño y a otros niños a jugar juntos, vea la página 129.

ACTIVIDADES

Si su niño puede ver un poco, asegúrese de adaptar estas actividades de modo que él pueda aprovechar lo más posible la vista que le queda (vea el capítulo 4).

► Para ayudar a su niño a sentarse solo

Siente a su niño con las piernas abiertas y con los brazos hacia adelante de modo que pueda apoyarse con ellos. Muéstrole algunos juguetes y luego póngalos en diferentes lugares, como entre sus piernas y a ambos lados de su cuerpo. A medida que él se mueva para encontrar los juguetes, va a usar y va a desarrollar su equilibrio.

Noe, aquí están tu cuchara y tu sonaja.



¿Y ahora dime dónde están tu cuchara y tu sonaja? ¿Puedes encontrarlas?



► Para ayudar a su niño a aprender a gatear

Si al estar acostado boca abajo, su niño puede alzar el pecho y los hombros con los brazos extendidos, él está listo para aprender a gatear. Las actividades de esta sección pueden ayudarle a aprender a mover por separado la parte de arriba y la parte de abajo del cuerpo, a recargar su peso sobre sus brazos y sus piernas y a pasar el peso de su cuerpo de un lado al otro. Él necesitará poder hacer todas estas cosas para aprender a gatear y deberá hacerlos en el orden que mostramos aquí:

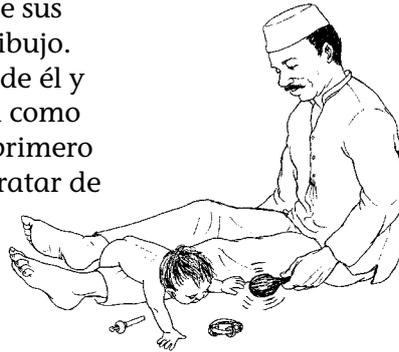
1. Cuando su niño esté acostado boca abajo, ponga algunos juguetes a su lado, cerca de su cintura. Luego, ayúdele a levantar un lado del cuerpo, apoyándose con una mano, y a usar la otra mano para alcanzar uno de los juguetes.



2. Póngase a su niño sobre una de sus piernas, de modo que él tenga los brazos extendidos y las piernas dobladas. Luego mueva usted su pierna de lado a lado. Al mismo tiempo, empuje suavemente los hombros y la parte baja de la espalda de su bebé. Esto le ayudará a él a aguantar peso con los brazos y las piernas y a pasar su peso de lado a lado.



3. Atraviésese a su niño sobre una de sus piernas, como se muestra en el dibujo. Tenga algunos juguetes enfrente de él y a su alcance, tanto a la izquierda como a la derecha. Anímelo a estirar primero un brazo y después el otro para tratar de alcanzar los juguetes.



Amed, trata de encontrar tu juguete.

Diego, aquí está tu sonaja favorita. ¿Puedes venir por ella?



4. Si su niño arrastra la barriga cuando está empezando a gatear, sosténgasela con las manos o con una toalla. A medida que se mueva hacia un juguete, jale la toalla un poco hacia arriba y hacia un lado y luego hacia el otro lado, para que él aprenda a pasar su peso de un lado a lado. A medida que él vaya gateando mejor, apóyete menos.

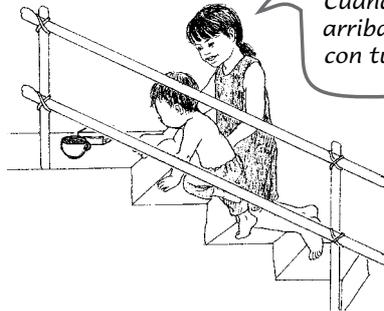
Kontí, ven a agarrar tu sonaja.



5. Una vez que su niño pueda permanecer a gatas sin ayuda, anímelo a que alcance un juguete. Trate de hacer que se siga moviendo hacia adelante para que no se vuelva a sentar de nalgas.

6. Cuando su niño pueda gatear con facilidad, anímelo a subir unos escalones a gatas. Colóquele las manitas sobre el primer escalón y suba usted a su lado. Después ayúdele a darse la vuelta y enséñele a bajarse las escaleras sentado.

Ya sólo te falta un escalón, Alfredo. Cuando llegues hasta arriba, vamos a jugar con tu taza y tu caja.



En cuando su niño empiece a gatear, usted tendrá que asegurarse de que los lugares donde gatee estén limpios y sean seguros para él.

► **Para ayudar a su niño a aprender a pararse**

A ver, Natif, te voy a ayudar a brincar sobre mis piernas.



Ponga a su niño de pie y sosténgalo así sobre su regazo. Muévelo un poco hacia arriba y hacia abajo, como si él estuviera brincando. Así él se acostumbrará a sentir donde tiene los pies. También muévelo suavemente de lado a lado para que aprenda a pasar el peso de su cuerpo de un lado al otro.

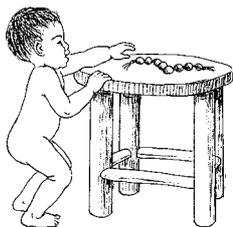
Siéntese en el suelo con las piernas abiertas. Anime a su niño a agarrarse de usted para levantarse — primero hasta arrodillarse y finalmente hasta pararse.

Anil, sigue jalándote. Así, ¡muy bien!



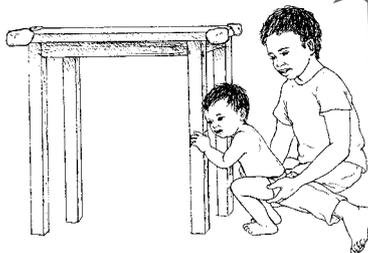
Ponga algunos juguetes que le gusten a su niño en una silla o en una mesa. Anímelo a jalarse de la silla o de la mesa para pararse y poder alcanzar los juguetes. O ayúdele usted a pararse sosteniéndolo de las caderas.

¡Para arriba, Viku!



Para ayudar a su niño a volver a sentarse, apóyete las nalgas mientras él baja hasta el suelo.

Te estoy agarrando, Manuel. Te puedes sentar.



► **Para ayudar a su niño a aprender a caminar**

Anime a su niño a caminar de un lado a otro, agarrándose de un mueble. Eso también le ayudará a aprender en qué lugar de la casa están las cosas.



Pablo, camina conmigo hasta la mesa. Ya todos están listos para cenar.

Quando ya pueda balancearse mejor, agárrelo de la mano y camine con él.



Deje que su niño empiece a caminar solo, empujando una andadera sencilla, una silla o una caja. Ponga algo un poco pesado en la caja o en la silla para que no se muevan muy rápido y para que él tenga que empujar con más fuerza.

Tenga paciencia. Toma mucho tiempo para que un niño se sienta seguro al caminar sin tener que agarrarse de nada.

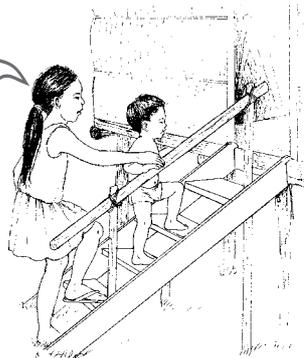


Una vez que su niño camine, piense en todas las cosas que podrían ser un peligro para él, tanto en su casa como en el área a su alrededor, y en cómo evitar esos y otros peligros.

► **Para ayudar a su niño a aprender a subir y bajar escaleras**

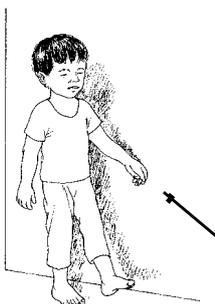
Para ayudar a su niño a subir las escaleras, anímelo a pararse, a agarrarse del barandal (pasamanos) y a subir escalón por escalón. Más tarde, enséñele también a bajar las escaleras.

Agárrate del barandal, Fernando, para que no te caigas.



► **Para ayudar a su niño a guiarse con los brazos**

A medida que su niño vaya creciendo, él podrá aprender a usar los brazos para guiarse y protegerse al caminar.



En casa, él puede usar el dorso de una mano para ir sintiendo la pared, la orilla de una mesa u otros objetos.

Este niño va tocando la pared con una mano, para guiarse.



En otros lugares, él puede poner una mano frente a su cara, con la palma hacia afuera. Así podrá protegerse la cara y la cabeza. Él debe sostener la otra mano a la altura de su cintura para protegerse el resto del cuerpo.



Enséñele que, si va a caerse, él debe sacar las manos y doblar las rodillas para protegerse. Así no se lastimará la cabeza.

A él le sucederán algunos accidentes, al igual que les suceden a los niños que pueden ver. Pero es importante que usted deje que su niño haga las cosas por sí mismo, para que él aprenda a ser independiente.

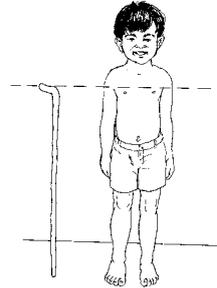
► **Para ayudar a su niño a aprender a usar un bastón**

Un niño puede empezar a aprender a usar un bastón en cuanto parezca estar listo — generalmente a los 3 ó 4 años de edad. Un bastón ayuda a su niño a sentirse más confiado cuando camine en lugares que no conozca.

Con la práctica, el bastón también puede ayudarle a caminar más rápido, con pasos más largos y seguros.

Eso es porque él podrá sentir más allá con el bastón que con las manos o con los pies.

El bastón debe ser delgado y liviano, pero fuerte para que no se rompa fácilmente. El mango del bastón puede ser curvo o recto.



El bastón debe llegarle a su niño casi a la altura de los hombros.



Kiran, mantén recto el brazo.

Al principio, pídale a su niño que toque el suelo frente a él suavemente con el bastón mientras camina. No deje que él se canse. Al comienzo, basta con 5 ó 10 minutos.



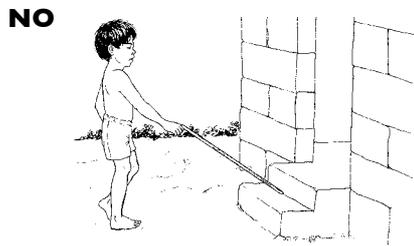
Kiran, cuando el bastón toque el suelo del lado izquierdo, da un paso hacia delante con el pie derecho.

A medida que se acostumbre a usar el bastón, enséñele a moverlo suavemente sobre el suelo, de lado a lado. El movimiento del bastón debe de ser un poco más amplio que el ancho de los hombros del niño.

Enséñele a sostener así el bastón para sentir la altura y la posición de cada escalón.



El bastón también puede ayudarle a su niño cuando necesite subir y bajar las escaleras y las banquetas.



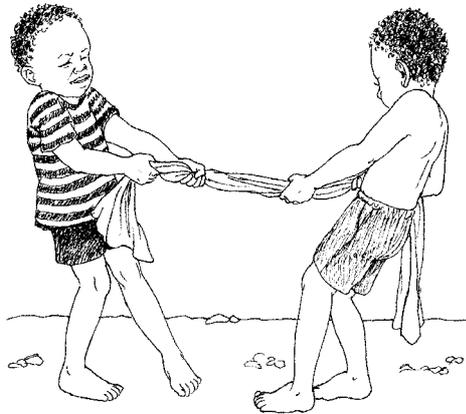
El no debe sostener el bastón así. El bastón podría chocar de repente con un escalón y golpear al niño en la barriga.

► **Para ayudar a su niño a aprender muchos tipos de movimientos**

Cuando su niño pueda caminar fácilmente y tenga buen equilibrio, deje que ande por los lugares despejados, donde no vaya a chocar con algo. Cuando ya se sienta seguro de sí mismo, él podrá aprender a hacer todos los movimientos que hacen los niños de su edad:



empujar



jalar



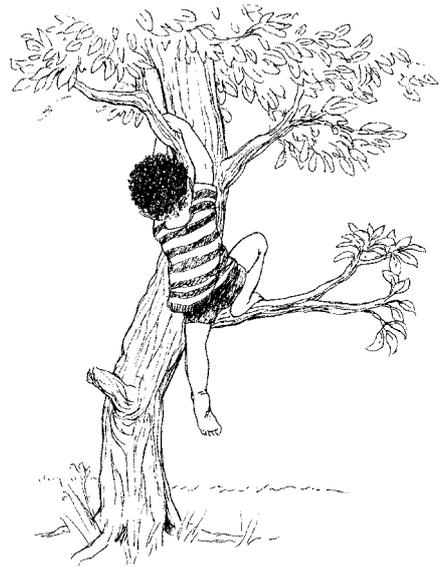
resbalarse



balancearse



columpiarse



trepar



bailar

Destrezas de las manos y los dedos

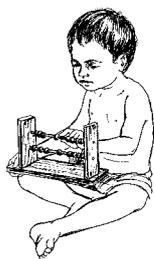
Todos los niños desarrollan las destrezas de las manos y los dedos, pero a un niño ciego le cuesta más trabajo hacerlo. Sin embargo, para él es de suma importancia aprender a controlar los dedos, las manos y los brazos porque depende mucho de ellos para obtener información acerca del mundo. Además, el tener manos y dedos diestros será importante para él cuando aprenda a leer Braille (vea la página 139).

Los niños que no ven bien pueden ser menos activos que los otros niños. Anime a su niño a participar en las actividades diarias que le ayuden a desarrollar...

- fuerza y flexibilidad en las manos y en los dedos
- la habilidad de sentir con los dedos las figuras y los detalles finos



de pequeño



de más grande y
en la escuela



cuando empiece a
aprender un oficio

► Para ayudar a su niño a desarrollar fuerza y flexibilidad en las manos y en los dedos

Invente juegos para su niño o déle tareas que requieran que use los músculos de los dedos, como por ejemplo, hacer bolitas de barro o de lodo, amasar la masa del pan, pelar chícharos (guisantes, arvejas) o exprimir naranjas.

Invente juegos para su niño o déle tareas que requieran que él rasgue o corte cosas — como hojas de árboles o de maíz, pasto o cáscaras — en pedacitos muy pequeños.





Anime a su niño a hacer cosas que requieran que tuerza las manos, como exprimir la ropa mojada, abrir frascos con tapa de rosca o prender y apagar el radio.

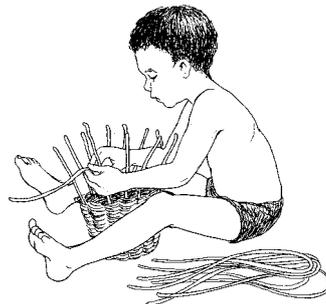


Anime a su niño a que dibuje y haga garabatos. Si dibuja sobre la arena mojada o el lodo podrá sentir las figuras que haya dibujado.

Enséñele a su niño juegos o tareas que requieran que use los dedos por separado, como ponerles las agujetas a sus zapatos o atar nudos.



Enséñele a su niño trabajos manuales que requieran que use las manos con destreza, como por ejemplo, hacer canastas o tejer con agujas o a gancho.



Actividades como meter juguetes por el agujero de una caja (vea la página 66), comer con los dedos o con cubiertos (página 76), y abrochar y desabrochar botones (página 81) también son útiles para desarrollar fuerza y flexibilidad.

► **Para ayudar a su niño a desarrollar la capacidad de sentir detalles finos y figuras con los dedos**

Deje que su niño gatee por diferentes pisos y terrenos, como por ejemplo, suelos de madera, alfombras, pasto seco y pasto mojado, lodo y arena.



Anime a su niño a encontrar su propia ropa, tocando la tela.

Pídale a su niño que le ayude con los quehaceres que requieran que él sienta las diferencias entre cosas pequeñas.



Haga figuras de estambre o de hilo grueso pegadas en pedazos de telas o de papel. Luego pídale a su niño que trace cada figura con la punta de los dedos.

