Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png
Image not found
https://enfamilia.aep
Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/en
eped.es/th

Ejercicios para niños menores de 1 año

Los niños necesitan moverse y explorar el entorno. Los padres suelen describirlos como □□ tuviesen un motor que no para".

Sin embargo, la sociedad actual no facilita que los niños estén activos al aire libre o en casa. Desde muy pequeños permanecen sentados y emplean el tiempo en actividades que no requieren moverse.

Con el objetivo de facilitar que los niños se muevan desde pequeños, el Ministerio de Sanidad ha elaborado un vídeo con ejercicios que se pueden realizar con los más pequeños. Hay que tener en cuenta que, más que los ejercicios en sí mismos, lo importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar juntos.

En los vídeos se describen ejercicios para realizar a lo largo del día en los menores de 1 año, que varían según los meses que tengan. Se pueden consultar en el documento adjunto.

Hasta los 3 meses

- El bebé tumbado boca arriba, colocar las manos en las plantas de los pies y realizar movimientos de piernas, llevando las rodillas del niño al pecho.
- El bebé tumbado boca arriba, cogerle de las manos y realizar movimientos con los brazos.
- El bebé tumbado boca arriba, poner los pulgares en las manos del bebé, para que los presione, a la vez que se eleva ligeramente.
- El bebé tumbado boca abajo, se estimula su vista con un objeto o juguete que le llame la atención. Se puede mover el objeto de un lado a otro, para que mueva la cabeza.

De 3 a 6 meses

- Mover las articulaciones: el bebé tumbado boca arriba, llevarle las rodillas al pecho de forma alterna (como si estuviera pedaleando).
- Estimular el agarre con las manos: el bebé tumbado boca arriba, darle los pulgares para que los agarre. Ir incorporándole con la mínima ayuda posible de la persona adulta, para que consiga ponerse sentado.
- Voltearle: el bebé tumbado boca arriba, con la menor ayuda posible facilitar que se dé completamente la vuelta y desde abajo volver a la posición inicial.
- Agarrar con las manos: darle juguetes de diferentes tamaños, texturas y sonidos para que se los pase de una mano a otra.
- Estimular el equilibrio: coger al bebé por las axilas y llevarle en diferentes direcciones.

Artículo publicado el 4-1-2016, revisado por última vez el 24-8-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/ejercicios-para-ninos-menores-1-ano