

curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA
O NIÑO
DESPIERTA**

**3 A 6
MESES**

Introducción

Fortalece el tronco

Percibe tu emoción

Nutre su cerebro

Balucea

Toma objetos

FUNDACIÓN
FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

Tu niña o niño ya sostiene la cabeza. En este trimestre el foco de su desarrollo motriz consiste en fortalecer el tronco para lograr futuros movimientos.

Colócale boca abajo para que fortalezca la espalda. Esta postura, con el tiempo, le permitirá sostenerse en antebrazos y palmas.



TEMA DE DESARROLLO:
Motricidad gruesa



La repetición de los ejercicios ayudarán en su movimiento futuro. Es importante que los disfrute para que le sirvan. Cuida no sobre estimularle. Observa y escucha el lenguaje corporal para saber cuándo necesita un descanso.



IDEA para tu niña o niño



Te presentamos algunos ejercicios para fortalecer el tronco. No olvides hacer contacto visual y platicarle lo que vas a hacer.

Bicicletas

Colócale boca arriba con los hombros apoyados en una superficie. Toma ambas piernas suavemente desde el muslo y muévelas en círculo hacia arriba y hacia abajo, alternando el movimiento de la izquierda con la derecha, como si hiciera bicicletas en el aire. Al hacer el movimiento, sus piernas deben de estar siempre alineadas con su cadera.



Piernas a los lados

Colócale acostado boca arriba y ofrece algún objeto llamativo (sonaja o muñeco) frente a sus ojos, una vez que lo vea, mueve el objeto hacia el lado derecho de su cabeza y que lo siga, sin que despegue los hombros de la superficie. Al mismo tiempo, toma las dos piernas y muévelas hacia el lado izquierdo con suavidad. Repetir del otro lado. Este movimiento de espalda le ayudará a que empiece a separar el movimiento de la cadera y del tronco.



Espalda derecha

Mientras estás parada o parado, coloca su espalda pegada a tu vientre, con sus piernas estiradas como si estuviera parado. Abrázalo de la parte baja del tronco para que permitas que su espalda trabaje sola para mantenerse erguida; utiliza algún objeto visualmente llamativo para que mire hacia arriba y mantenga su postura.



IDEA *para ti*



Tu eres el mejor juguete para tu niña o niño. Usa tu cara, tu sonrisa y tu voz para estimularle. Colócale boca abajo (unas veces sobre los ante brazos y otras sobre las palmas) y recuéstate frente a ella o él para que se distraiga mientras se ejercita.

Observa su lenguaje corporal, permite que descanse cuando veas que es necesario.



Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para hacer un **TUBO DE BARRIDO VISUAL.**

¡ANÓTALO!



Esta semana pasó tiempo:

- Boca abajo
- Boca arriba
- Sobre el costado derecho
- Sobre el costado izquierdo

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Prepárale para que gire. Colócale boca arriba en una cobija, muévele para que viva la postura de cada lado, derecho y después el izquierdo.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

¡Ya vas aquí!

- Introducción ✓
- Fortalece el tronco ✓
- Percibe tu emoción
- Nutre su cerebro
- Balbucea
- Toma objetos

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.