

Todo lo que esconde

LA PSICOMOTRICIDAD

El concepto de psicomotricidad, al principio, era un conjunto de ejercicios utilizados para corregir alguna debilidad, dificultad o discapacidad. Hoy ocupa un lugar destacado en la educación infantil, sobre todo en los primeros años de la infancia, ya que existe una gran interdependencia entre el desarrollo motor, el afectivo y el intelectual.

La psicomotricidad es un término que se utiliza desde hace años en educación y que tiene una importancia especial, fundamentalmente en el ciclo de Infantil, de 0 a 6 años. Tanto es así que la mayoría de los centros educativos cuentan con programaciones específicas para trabajar este aspecto de forma prioritaria. Por medio de estas programaciones, se logra desarrollar en el niño no solamente la capacidad de movimiento, sino las conexiones interneuronales necesarias y fundamentales para que el cerebro esté preparado de cara a futuros aprendizajes. Y no solo significa trabajar el desarrollo físico y motor, sino que es una preparación fundamental del cerebro. De ahí la importancia de llevarlo a cabo en esta etapa, ya que es el momento en el que el cerebro del niño está más preparado para ser estimulado y cuenta con mayor plasticidad para moldearlo y desarrollarlo.

Es tal la importancia que tiene esta área de desarrollo en los niños que resulta conveniente que los padres podamos disponer de información por parte del centro educativo sobre cómo están trabajando con nuestros hijos este aspecto, así como la evolución

que están llevando y que dispongamos de pautas para potenciarlo y trabajarlo desde casa.

La psicomotricidad es una técnica que facilita un espacio y un tiempo a los niños para poder ser ellos mismos y potenciar así su desarrollo global (motor, cognitivo y emocional) a través del movimiento libre, siempre desde sus propias capacidades y con su propio ritmo. Les permite, además, descubrir y expresar sus sentimientos y emociones.

El ejercicio físico no es un simple medio para desarrollar los músculos. Al mejorar la movilidad, las capacidades manuales y el equilibrio se desarrolla también el cerebro y se posibilita un mayor número de conexiones interneuronales, de modo que todos los aparatos y sistemas funcionales del cuerpo se verán beneficiados. Se aumenta, asimismo, la capacidad intelectual, permitiendo al niño leer y escribir a más temprana edad. No obstante, hay que tener claro que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo y crecimiento, y tanto el ambiente familiar como el educativo van a influir en ello.

La mejor forma de trabajar la psicomotricidad en casa es permitiéndoles cierta libertad a la hora de hacer diferentes ejercicios, sin olvidarnos de motivarles y estimularles para que desde pequeños no se vuelvan cómodos. Hay que tratar de dejarles que hagan los ejercicios por su cuenta, ayudándoles en caso de que así lo requieran, pero sin coartarles por miedo a que puedan hacerse daño, estropear algún objeto de la casa o a que produzcan desorden, ya que, de este modo limitamos tanto su desarrollo como su inteligencia, autoestima, personalidad o curiosidad. Por ello, es recomendable marcar, previamente, unos límites acerca de lo que pueden hacer para evitar situaciones tensas y favorecer un espacio que les permita realizar actividades sin problemas y sin peligro.

Hay que evitar ser sobreprotectores con los niños y no tener miedo a que les pueda pasar algo. No es fácil dejarles errar ni caer pero hay que tratar de estar cerca de ellos para evitar que la caída produzca consecuencias importantes, sin restringir sus movimientos o acciones. Además de esto, los padres deben transmitir mucha seguridad.



Por medio de estas programaciones, se logra desarrollar en el niño no solamente la capacidad de movimiento, sino las conexiones interneuronales necesarias y fundamentales para que el cerebro esté preparado de cara a futuros aprendizajes. Y no solo significa trabajar el desarrollo físico y motor, sino que es una preparación fundamental del cerebro.

De forma especial hay que evitar ser sobreprotectores con ellos y no tener miedo a que les pueda pasar algo. No es fácil dejarles errar ni caer pero hay que tratar de estar cerca de ellos para evitar que la caída produzca consecuencias importantes, sin restringir sus movimientos o acciones. Además de esto, los padres deben transmitir mucha seguridad. El niño generalmente suele sentir curiosidad o interés por descubrir el movimiento pero a la vez nos miran con cierto miedo y pidiendo permiso para poder hacerlo. Es en este momento cuando hay que darles la oportunidad y hacerles sentir que van a ser capaces, que confiamos y que les animamos a que lo intenten.



La mejor forma de trabajar la psicomotricidad en casa es permitiéndoles cierta libertad a la hora de hacer diferentes ejercicios, sin olvidarnos de motivarles y estimularles para que desde pequeños no se vuelvan cómodos.

Otra pauta interesante a tener en cuenta es evitar hacer un uso abusivo de ciertos complementos que nos permiten un control de los niños:

- **Trona:** está asociada principalmente a los momentos de comida para bebés y los niños recién estrenada su etapa en Infantil. Suele ser un recurso bueno para que el niño pueda permanecer ahí mientras se recoge la cocina o se hacen otro tipo de tareas del hogar. No está mal que el niño sepa estar cierto tiempo sentado en ella y que incluso podamos darle la oportunidad de que juegue, en la mesa, con cuentos o ciertos muñecos que le hagan estar entretenido. Pero, una vez más, utilizarlo de manera frecuente durante periodos de tiempo muy prolongados limita el desarrollo del niño a nivel motriz.
- **Silla de paseo:** es conveniente que contemos con momentos en los que el niño pueda moverse sin necesidad de utilizarla como único recurso. Esto significa que los padres contemos con tiempo y paciencia porque el niño no va a ser capaz de llevar nuestro ritmo o el que nos gustaría. Además tenderá a entretenerse con todo lo que vaya encontrando por el camino. Esto, que para nosotros puede resultar en algún momento desquiciante, es muy positivo porque están descubriendo el mundo. Como es una actividad que requiere tiempo, no podremos llevarla a cabo de manera muy constante, pero sí hay que intentar buscar momentos para propiciarla. Conforme vayamos facilitándoles tiempos para caminar por sí solos, irán desarrollando más esta faceta, la llevarán a cabo con mayor soltura y así conseguiremos crearles el hábito de caminar de manera independiente y autónoma. A partir de los dos años ya no necesitaremos tanto la silla si pensamos en el buen desarrollo del niño y no tanto en nuestra comodidad.
- **Televisión y dispositivos digitales:** representan el mayor freno a la psicomotricidad en los niños pequeños. En ocasiones los padres abusan de los efectos tranquilizadores de estos instrumentos que acaban por generar niños sedentarios que descartan el movimiento. Más allá de las consecuencias físicas como la obesidad infantil, se está limitando el desarrollo neurológico de los niños.



La educación psicomotriz desarrolla la inteligencia de los niños a través del movimiento. Es por esto que no debemos dejar de ofrecer oportunidades a los niños para que se muevan y debemos tratar de llevar a cabo algunos ejercicios, como los que a continuación se indican, para estimular los sentidos y sus sensaciones. Algunos ejemplos pueden ser estos:

- Les animaremos a coger objetos fuera de su alcance, incluso aunque eso suponga un esfuerzo físico para ellos (ponerse de puntillas, subirse en un pequeño alizador).
- Les estimularemos para que realicen actividades que impliquen el giro, arrastre, gateo o estar sentados. El gateo es fundamental para conseguir la autonomía de los niños y, posteriormente, la lectoescritura.
- Cuando ya hayan desarrollado su movilidad, seguiremos potenciando el juego en el suelo de modo que practiquen diversos movimientos.
- Cuando sean más mayores, potenciaremos actividades que, sin entrañar grandes riesgos físicos, sí suponen

gan para ellos un reto añadido, como trepar por lugares adecuados, agacharse o superar obstáculos.

- Cualquier ejercicio practicado de forma adecuada a la edad del menor estará potenciando su capacidad de movimiento, su desarrollo neurológico y su conexión visomanual, indispensables para el estudio.
- Utilizaremos canciones para provocarles distintos movimientos.

El papel que nos toca a nosotros, como padres, es involucrarnos (haciendo nosotros el ejercicio) y motivarles para que logren realizarlos con éxito. Unos ejercicios que deben realizarse en un marco de gozo y alegría, factor especialmente importante en toda actividad educativa a estas edades. Disfrutar del placer del movimiento para luego poder disfrutar del placer de pensar y aprender.

María CAMPO MARTÍNEZ
Directora NClic
www.nclic.com

**DECÁRGATE YA
NUESTRA APP
RADIO SOL
PARA IOS O
ANDROID**

**Si quieres que tus hijos empiecen
el día con una sonrisa, sintoniza**

Diver Club 

¡Todos los días de cole de 8 a 9 de la mañana y de 17 a 18 de la tarde! ¡Y los sábados de 10 a 11!

...el programa infantil líder de Radio Sol

Premio Infancia 2014 de la Comunidad de Madrid, categoría Medios de Comunicación. www.radiosol.com