

 Los Mundos de Noa · Motor grueso



Circuito de almohadas para bebés

Cojines del sofá en el suelo. Un recorrido que sustituye la mano del adulto. El entrenamiento de marcha más eficaz —y más barato— que puedes montar en casa.



EDAD
10–18 m



TIEMPO
15–30 min



COSTE
0 €



TIPO
Motor grueso

Mar Lorente Martínez · Educadora infantil
losmundosdenoa.com

La propuesta

Hay una pregunta que casi todos los padres hacen entre los 12 y los 15 meses: «¿Por qué mi bebé no echa a andar?». La respuesta casi nunca es debilidad muscular —es falta de entrenamiento de **equilibrio dinámico**. No práctica de marcha en superficie plana, sino reto sobre suelo irregular que obligue al cerebelo a calibrar cada paso. El circuito de almohadas trabaja exactamente eso: variación de alturas, superficies blandas e inestables, obstáculos reales que superar. Sin manos del adulto.

Para un bebé de 10–12 meses que aún gatea, las almohadas son montañas a escalar —igualmente válido para el **desarrollo propioceptivo**. Para uno de 14–16 meses que ya se aguanta de pie apoyándose, son el motivador perfecto para dar los primeros pasos autónomos. Para los de 18 meses en adelante, el circuito se complica y entrena la marcha con control real.

Áreas de desarrollo


 **Marcha independiente**

 **Equilibrio dinámico**

 **Motor grueso**

 **Planificación motriz**


 **Coord. visomotora**

 **Core y tren inferior**

 **Propiocepción**


 **Confianza motriz**


Materiales


 3–5 almohadas o cojines del sofá

 Un juguete motivador al final del circuito

 Esterilla o alfombra antideslizante

 Opcional: rollo de yoga para más reto

 Móvil para grabar (merece la pena)

 Sin andadores ni sujeción adulta

Tip de Noa

El momento de máximo aprendizaje no es cuando el bebé cruza con éxito — es cuando cae sobre la almohada y se vuelve a levantar solo. Resiste el instinto de ayudar de inmediato: dale 3–5 segundos antes de intervenir. Si el adulto «rescata» demasiado rápido, el bebé aprende que caerse significa parar, no levantarse. Las almohadas son blandas precisamente para que la caída sea segura y el aprendizaje real. Usa siempre cojines de sofá blandos — nunca almohadas decorativas con relleno compacto.



Paso a paso

1

Montar el circuito

Coloca 3–5 almohadas en fila en el suelo del salón, con 10–15 cm de espacio entre ellas. La altura ideal: hasta el muslo del bebé de pie — suficiente para que tenga que levantar la pierna, no tan alta que le bloquee. Retira muebles con esquinas en un radio de un metro. Una esterilla antideslizante bajo las almohadas evita que se desplacen al primer contacto.

2

El anzuelo al otro lado

Coloca el juguete favorito del bebé al final del circuito —o siéntate tú en el extremo opuesto con los brazos abiertos. La distancia lo es todo: suficientemente lejos para que el bebé tenga que moverse, suficientemente cerca para que la recompensa sea real. No digas «ven», no señales, no le levantes. Siéntate en el suelo a su nivel y espera. La planificación motriz empieza antes del primer paso.

3

El primer cruce — sin corregir

El bebé intentará pasar por encima, rodear las almohadas o apoyarse en ellas. Las tres opciones son válidas — no corrija ninguna. Observa si da pasos laterales agarrado al cojín, si usa las dos manos para apoyarse antes de levantar la pierna, si se sienta en la almohada antes de seguir. Todo eso es coordinación visomotora real. Aplauda el intento, no el resultado.

4

Subir el nivel

Cuando el bebé ha cruzado el circuito dos o tres veces con soltura, añade dificultad: una almohada más, apila dos para un obstáculo más alto, o cambia la dirección del recorrido. Para los de 18 meses en adelante: añade un rollo de yoga al centro o convierte el circuito en un bucle. La progresión de dificultad es lo que mantiene el reto vivo y entrena el equilibrio dinámico real.



Adaptaciones por edad

10-12 meses

Exploración desde el suelo

El bebé aún gatea: las almohadas son montañas a escalar o rodear. Igualmente válido para la propiocepción. No fuerces la bipedestación — llegará sola cuando el sistema esté listo.

12-15 meses

Primeros pasos con apoyo

El bebé se aguanta de pie apoyándose. El circuito motiva a soltar el apoyo y dar pasos autónomos. Empieza con solo 2 almohadas bajas y añade según avanza.

15-18 meses

Marcha con control

Ya camina pero con base amplia. El circuito entrena el paso alto y la corrección postural. Añade cambios de dirección al final — curva a la derecha, curva a la izquierda.

18-24 meses

Circuito con reto real

Apilar almohadas, añadir el rollo de yoga, convertirlo en bucle o carrera de obstáculos. A esta edad el reto motor activa el juego simbólico espontáneo — «soy un explorador».



Variaciones

Circuito de colores

Asigna un color a cada almohada y nómbralo en voz alta mientras el bebé pasa: «primero la roja, ahora la azul». A partir de 18 meses puedes dar la instrucción antes de empezar. Motor grueso + discriminación cromática sin que el bebé perciba que está «aprendiendo colores».

Circuito en el exterior

En jardín o parque, sustituye las almohadas por troncos bajos, escalones de un peldaño o bordillos de jardín. El suelo irregular del exterior añade un nivel propioceptivo que la alfombra de casa no puede replicar. Para bebés de 14 meses en adelante que ya cruzan el circuito interior con soltura.

Circuito musical

Pon música y para cuando quieras: el bebé aprende a detenerse en seco sobre terreno inestable, uno de los retos de equilibrio más exigentes para esta edad. A partir de 18 meses: cuando para la música, el bebé se sienta en la almohada más cercana.



Hoja de observación

Marca lo que veas mientras tu peque hace el circuito. No corrigas, observa.

Pregunta de observación	Implicación pedagógica	✓
¿Evalúa el obstáculo antes de moverse o lo ataca directamente?	Planificación motriz y control ejecutivo incipiente.	<input type="checkbox"/>
¿Usa los dos brazos para equilibrarse o mantiene uno pegado al cuerpo?	Coordinación bilateral y conciencia del eje corporal.	<input type="checkbox"/>
¿Tropieza sistemáticamente con el mismo pie en cada obstáculo?	Lateralidad emergente y dominancia motriz en desarrollo.	<input type="checkbox"/>
¿Se levanta solo tras caer o espera a que el adulto intervenga?	Autonomía motriz y tolerancia a la frustración física.	<input type="checkbox"/>
¿Cruza más rápido en la segunda o tercera vuelta que en la primera?	Aprendizaje motor por repetición — el cerebelo integrando el esquema.	<input type="checkbox"/>
¿Busca la mirada del adulto después de superar cada obstáculo?	Referenciación social — señal de vínculo seguro y desarrollo emocional sano.	<input type="checkbox"/>



Notas / observaciones

Antes de empezar — recordatorios

1. El suelo importa. Coloca siempre una esterilla o alfombra antideslizante bajo las almohadas para que no se desplacen y el circuito sea seguro. Retira muebles con esquinas en un radio de un metro antes de empezar.

2. No intervengas demasiado rápido. Cuando el bebé caiga, espera 3–5 segundos antes de ayudar. La caída sobre almohadas blandas es segura — y el acto de levantarse solo es el aprendizaje más valioso de la sesión.

3. Adapta la dificultad en tiempo real. Si el bebé completa el circuito sin dificultad, añade una almohada o cambia la dirección. Si se frustra, reduce el número de obstáculos. El nivel correcto es aquel donde el reto existe pero el éxito también es posible.

Más actividades en losmundosdenoa.com

losmundosdenoa.com

Cada semana, una nueva idea para el aula y el hogar. Sin spam.

*«Tres cojines del sofá en el suelo.
Un bebé que decide cuándo dar el siguiente paso.
No necesita más.»*

CC

BY

NC

ND

Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Atribución · No comercial · Sin obra derivada

✓ Puedes

- ✓ Imprimir y usar en tu aula con atribución.
- ✓ Compartir el PDF original con compañeras.
- ✓ Adaptar el material verbalmente para tu grupo.

✗ No puedes

- ✗ Vender ni redistribuir comercialmente.
- ✗ Eliminar la atribución a Mar Lorente.
- ✗ Crear obra derivada y publicarla.

© 2025 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete
losmundosdenoa.com/circuito-almohadas-bebes/