



Los Mundos de Noa · Sensorial bebés

# Panel de alcance y pataleo

**Alcance voluntario y causa-efecto · 2-5 meses**

Objetos colgados a la altura justa de sus manos y de sus pies. El bebé estira, toca, patalea y descubre que su cuerpo provoca cosas. Motricidad temprana boca arriba, sin pantallas.

EDAD

**2-5 m**

TIEMPO

**5-10 min**

COSTE

**~15 €**

DIFICULTAD

**Fácil**

# La propuesta

Entre los dos y los cinco meses tu peque todavía no se sienta: vive boca arriba y desde ahí observa el mundo. En ese tiempo aparece uno de los hitos más bonitos del primer año, el alcance voluntario. Primero la mirada apunta, después la mano va detrás.

Además, un panel de objetos colgados a la altura correcta convierte ese «estar tumbado» en un laboratorio de movimiento. Arriba, las manos buscan la línea media; abajo, los pies patalean y descubren que mover el cuerpo provoca un sonido. Sin pantallas, sin juguetes con pilas.

## Áreas de desarrollo

Preensión voluntaria

Seguimiento visual

Motricidad gruesa

Línea media

Causa-efecto

Control de tronco

Coordinación ojo-mano

Atención auditiva

## Materiales

Manta o alfombra firme de juego, lisa

Arco de actividades o estructura para colgar

Argollas de madera, telas y cintas de raso

1-2 sonajeros o cascabeles ligeros

Cordón corto y resistente para colgar

Espejo de bebé irrompible (opcional)

### Tip de Noa

La seguridad manda en este montaje: cordones cortos —máximo un palmo colgando, nunca lazos largos que puedan enredarse en el cuello— y objetos bien sujetos que no quepan enteros en la boca. Supervisa siempre y retira el panel cuando el bebé duerma. Un arco de gimnasio de bebé cuesta unos 15 € y trae los enganches resueltos; si lo montas casero, revisa cada nudo antes de cada uso.

## Paso a paso

1

### Montar el panel a la altura justa

Coloca al bebé boca arriba sobre una manta firme y cuelga 3-4 objetos ligeros encima. La altura lo es todo: deja cada objeto a un palmo de sus manos estiradas, ni tan alto que no llegue, ni tan bajo que le caiga en la cara. Después, cuelga otro par un poco más abajo, sobre sus pies.

2

### Dejar que mire antes de tocar

No le guíes la mano. Tumbate a su lado y deja que fije la mirada. Así verás cómo sigue un objeto que se balancea, cómo lo pierde y lo vuelve a encontrar. Esa fijación visual sostenida es el paso previo imprescindible: primero el ojo apunta, después la mano va detrás.

3

### El alcance: manos a la línea media

Llega el manotazo. Al principio es pura suerte: el brazo se agita y roza el objeto. Sin embargo, al repetirlo el bebé empieza a llevar las dos manos al centro del cuerpo —la línea media— para tocar lo que cuelga. Acerca un poco el objeto si se frustra; que el éxito esté a su alcance, nunca regalado.

4

### El pataleo: descubrir el causa-efecto

Ahora abajo. Coloca un cascabel o una tela sobre sus pies y espera. El bebé patalea, al principio sin intención, y el objeto se mueve o suena. Por eso su cara cambia: «¿he sido yo?». Entonces repite el pataleo, esta vez a propósito. Acaba de entender que su cuerpo provoca cosas en el mundo.

# Adaptaciones por edad

2-3 meses

## Solo mirar

Domina la vista. Cuelga 1-2 objetos grandes y contrastados (blanco y negro, rojo) y deja que los siga con los ojos. El manotazo, si llega, es un regalo.

3-4 meses

## El primer alcance

Empiezan los brazos. Además, baja un poco los objetos para que los roce. Verás las manos buscándose en el centro del cuerpo. Premia el intento acercando el objeto.

4-5 meses

## Agarrar y patear

Ya agarra con intención y sostiene unos segundos. También es el momento del panel de los pies: el pateo se vuelve protagonista y aparece el causa-efecto.

5-6 meses

## Boca abajo

Cuando empieza a sostenerse boca abajo, pasa algún objeto al suelo frente a él. Así motiva que levante la cabeza y empuje con los brazos.

# Variaciones

## Panel sonoro

Cambia los objetos por cascabeles, una botella sensorial con arroz o papel que cruja. El sonido refuerza el causa-efecto: mueve, suena, vuelve a mover. Ideal a partir de los 4 meses.

## Espejo a su altura

Coloca un espejo irrompible de lado, a la altura de su cara boca arriba. El bebé se descubre, sostiene la mirada y muchas veces estira la mano hacia su reflejo.

## Versión boca abajo

Pasa los objetos al suelo en una sesión corta boca abajo. Colgarlos bajo o poner el espejo delante le motiva a levantar la cabeza: el primer eslabón del control de tronco.

# Hoja de observación

Marca lo que veas mientras tu peque explora el panel. No corrigas: observa.

Pregunta de observación	Implicación pedagógica	✓
¿Lleva las dos manos al centro del cuerpo para tocar?	Integración de la línea media	<input type="checkbox"/>
¿Sostiene la mirada en el objeto varios segundos?	Atención visual sostenida	<input type="checkbox"/>
¿El brazo se dirige al objeto o se agita al azar?	Paso del reflejo al alcance voluntario	<input type="checkbox"/>
¿Patalea más fuerte cuando el objeto se mueve o suena?	Pensamiento causa-efecto incipiente	<input type="checkbox"/>
¿Abre la mano para tocar o la mantiene en puño?	Prensión refleja a voluntaria	<input type="checkbox"/>
¿Gira la cabeza siguiendo el objeto de lado a lado?	Control cefálico y seguimiento	<input type="checkbox"/>

## Notas / observaciones

# Antes de empezar — recordatorios

**1. Seguridad primero.** Cordones cortos, objetos bien sujetos que no quepan enteros en la boca y nunca el bebé solo con el panel montado. Retíralo cuando duerma.

**2. El proceso importa más que el resultado.** No esperes que «acierte». Mirar, fallar el manotazo y repetir ya es todo el aprendizaje.

**3. Sigue su ritmo.** Si se cansa a los cinco minutos, perfecto. Si se queda mirando un buen rato, también. Tú acompaña, no diriges.

## Más actividades en [losmundosdenoa.com](https://losmundosdenoa.com)

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

*«Primero el ojo apunta, después la mano va detrás. El primer gran gesto del bebé empieza con un objeto colgando a la altura justa.»*

## Creative Commons BY-NC-ND 4.0

### 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.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete  
[losmundosdenoa.com/panel-alcance-pataleo-bebe](https://losmundosdenoa.com/panel-alcance-pataleo-bebe)