



LOS MUNDOS DE NOA · MOTOR GRUESO

La mudanza del peque

Trabajo pesado para descargar tensión · 1-3 años

Cargar, empujar y arrastrar peso de verdad. El juego que organiza por dentro a tu peque acelerado y le centra en cinco minutos.

EDAD

1-3 años

TIEMPO

15-25 min

COSTE

~0 €

DIFICULTAD

Fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Hay un momento, casi siempre a media tarde, en que el peque está acelerado y no sabe parar. Choca con todo y se frustra por cualquier cosa. Lo que necesita no es más quietud: necesita **peso**, cargar algo que pese de verdad.

Empujar, arrastrar y transportar carga le manda al cerebro la **propiocepción**, el sentido que dice dónde está el cuerpo y cuánta fuerza hace. Por eso, tras mover la cesta de un lado a otro, se queda de repente tranquilo y centrado.

Áreas de desarrollo

Motor grueso

Propiocepción

Autorregulación

Control postural

Coordinación bilateral

Planificación motora

Fuerza y tono

Resolución de problemas

Materiales

Cesta de la colada o capazo resistente

4-6 libros de tapa dura (peso real)

2-3 botellas pequeñas (0,5 L) de agua

Mochila infantil pequeña (opcional)

Cojín grande y firme para arrastrar

Cinta de carroceros o dos alfombrillas

Tip de Noa

La regla del peso: que no cargue más del 10 % de lo que pesa él. Lo más práctico son botellas pequeñas que rellenas más o menos. La cesta de la colada que ya tienes es el material estrella. Y una regla de oro: la carga la levanta él.

Paso a paso

- 1 Montar las dos casas**

Elige dos puntos del salón separados unos metros: salida y llegada, sus dos «casas». Marca cada uno con una alfombrilla o cinta. En la salida deja la cesta vacía y, al lado, los libros, las botellas y el cojín. «Nos mudamos: hay que llevarlo todo a la otra casa». Deja que entienda el plan. Quédate cerca, supervisando de forma activa.
- 2 Cargar la cesta**

Que sea él quien meta cada cosa en la cesta o la mochila: agacharse, sujetar, levantar y soltar dentro. Flexionar las rodillas y alzar un libro que pesa trabaja la fuerza del tronco y la conciencia del cuerpo. No corrijas la postura con palabras. Cuanto más llena la cesta, más reto: calibra el peso a su tamaño.
- 3 Transportar: empujar, arrastrar o llevar**

El corazón de la actividad. Coge la cesta cargada y llévala a la otra casa. Tres formas, todas valen: en brazos pegada a la tripa, arrastrando con las dos manos, o empujando como un carrito. Verás cómo abre los pies, saca tripa y aprieta los labios: su cuerpo se reorganiza para mover el peso.
- 4 Descargar y volver a empezar**

Ahora descarga: sacar cada objeto y colocarlo, el libro en la estantería, la botella en su sitio. Colocar cierra el viaje y le da el «ya está» del trabajo terminado. Y casi siempre pide repetir. Déjale: cada viaje es una dosis más de ese peso que su sistema nervioso busca.

Adaptaciones por edad

1-2 años

Llevar y soltar

Objetos ligeros y blandos, distancias cortas. Llevar un cojín en brazos, empujar una silla ligera. El logro es transportar, sin importar el peso.

2-3 años

La carga de verdad

Cesta con peso real, arrastre por el suelo, mochila a la espalda y varios viajes seguidos. Es la franja diana del trabajo pesado.

3-4 años

La mudanza con encargo

Instrucciones de dos pasos: «primero los libros, luego las botellas». Que planifique cuántos viajes necesita. El reto pasa de físico a mental.

Variaciones

La colada de verdad

Ropa mojada del barreño al tendedero bajo. Mojada pesa más y conecta con la vida práctica real de casa.

El tren de cajas

Peso en dos o tres cajas de cartón en fila; que las empuje como un tren por el pasillo. Empujar de pie trabaja piernas y tronco.

Mudanza de agua (verano)

En el patio, transportar una regadera o garrafas pequeñas llenas. El agua añade peso y el reto de no derramar.

Hoja de observación

OBSERVACIÓN	QUÉ INDICA	
¿Busca cargar peso una y otra vez?	Búsqueda propioceptiva sana	<input type="checkbox"/>
¿Más tranquilo tras varios viajes?	El esfuerzo regula su sistema nervioso	<input type="checkbox"/>
¿Flexiona rodillas para levantar?	Patrón de levantamiento y conciencia corporal	<input type="checkbox"/>
¿Ajusta el cuerpo antes de mover?	Control postural anticipatorio	<input type="checkbox"/>
¿Sujeta la cesta con las dos manos?	Coordinación bilateral	<input type="checkbox"/>
¿Insiste cuando algo le pesa?	Tolerancia al esfuerzo y autoeficacia	<input type="checkbox"/>

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. Calibra el peso.

No más del 10 % de lo que pesa el peque; mejor empezar ligero e ir subiendo.

2. La carga la mueve él.

Tu papel es preparar y acompañar, no cargar por él: ahí está todo el beneficio.

3. Supervisión activa.

Mantente cerca, sobre todo con botellas u objetos pequeños que puedan ir a la boca.

Descubre más actividades 0-3 en losmundosdenoa.com

Sin pantallas. Con las manos, el cuerpo y el vínculo por delante.

«El peso que carga por fuera es la calma que ordena por dentro.»

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar, imprimir y compartir este material citando la fuente.

No puedes: venderlo, modificarlo ni usarlo con fines comerciales.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete