



LOS MUNDOS DE NOA - MOTOR GRUESO

Tummy time: el primer entrenamiento de tu bebe

Motor grueso - 0-6 meses

Tu bebe boca abajo, una toalla enrollada y tu cara a su altura. El ejercicio que prepara el cuello, los hombros y la espalda para todo lo que viene despues.

EDAD

0-6 meses

TIEMPO

2-10 min

COSTE

~0 EUR

DIFICULTAD

Suave

Mar Lorente Martinez

Educadora infantil - Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Hay un gesto que lo cambia todo en el primer semestre: el bebé apoya los antebrazos, empuja y levanta la cabeza para mirar el mundo. Ese empujón fortalece la **cintura escapular** y despierta el **control cefálico**, la base del volteo, la sentada y el gateo.

El tummy time tiene mala fama porque casi todos los bebés protestan al principio. La clave no es aguantar el llanto, sino empezar por lo más fácil y subir poco a poco. Empezamos con segundos, no con minutos.

Áreas de desarrollo

Motor grueso

Control cefálico

Cintura escapular

Seguimiento visual

Vínculo y apego

Preparación para el gateo

Apoyo de antebrazos

Materiales

Manta o esterilla firme en el suelo (no la cama)

Una toalla pequeña enrollada o cojín de lactancia

Espejo irrompible o lámina de contraste blanco y negro

Un sonajero o juguete de sonido suave

Tu cara y tu voz, el recurso principal

Un babero o muselina debajo

Tip de Noa

El mejor momento es después de la siesta y del cambio de pañal, nunca tras la toma (barriga llena = regurgitos). Reparte el tummy time en varios ratos de uno o dos minutos a lo largo del día; sumados dan mucho más que una sesión larga que acaba en llanto. Truco de cero euros: una lámina blanca con rayas negras gruesas engancha tanto como cualquier espejo caro.

Paso a paso

1

Preparar el suelo y tumbarle boca abajo

Extiende la manta en una zona despejada y con luz natural. Coloca al bebé boca abajo con los brazos por delante y tumbate tú de frente, a su altura, cara con cara. La supervisión activa es parte de la actividad: nunca le dejes solo boca abajo.

2

Empezar pecho con pecho si protesta

Si llora nada más tocar el suelo, no fuerces. Recuéstate medio incorporada y ponle sobre tu pecho, panza con panza. Sigue siendo tummy time, pero con tu latido y tu olor cerca. Es la puerta de entrada más amable de las primeras semanas.

3

La toalla bajo el pecho y el espejo delante

Coloca la toalla enrollada bajo su pecho, con los antebrazos por delante. Esa inclinación le facilita levantar la cabeza. Pon un espejo o una lámina de contraste a unos 25 cm de su cara: le da una razón para sostener la cabeza arriba unos segundos más.

4

Subir el tiempo y celebrar el logro

Cada día un poco más: de diez segundos a un minuto, luego a varios. Cuando levante la cabeza y te busque, respóndele con voz y sonrisa. Reparte la práctica en ratos cortos y termina siempre antes de que se agote, con sensación de logro.

Adaptaciones y variaciones

0-2 meses**Pecho con pecho**

Casi todo el trabajo sobre tu pecho o antebrazo, en ratos de segundos. El objetivo es que tolere la postura, no que aguante.

2-4 meses**Antebrazos y toalla**

Ya en el suelo con la toalla bajo el pecho. Empieza a empujar con los antebrazos y a girar la cabeza.

4-6 meses**Cabeza alta y alcance**

Sostiene la cabeza a 90 grados, libera una mano para alcanzar y empieza a balancearse. Es la antesala del volteo.

6+ meses**Camino al gateo**

Ya gira solo y empuja con las piernas. El suelo deja de ser un reto y se vuelve su base de juego.

Variaciones para repetir sin aburrir

Tummy time frente al espejo grande

Boca abajo delante de un espejo de pared. Verse y reconocer el movimiento añade motivación y autorreconocimiento.

Paseo del avioncito

Tumbalo boca abajo sobre tu antebrazo, sujeto y seguro, y muévete despacio. Estimulo vestibular para días en que el suelo

Tummy time al aire libre

Una manta en el césped. Hojas, sombras y luz natural multiplican el interés visual y lo vuelven exploración sensorial.

Hoja de observación

Pregunta	Implicación	OK
Gira la cabeza a un lado y otro boca abajo?	Control cervical en desarrollo	<input type="checkbox"/>
Se apoya en los antebrazos o cae sobre el pecho?	Fuerza de la cintura escapular	<input type="checkbox"/>
Levanta la cabeza buscando tu cara o el espejo?	Motivación visual y control cefálico	<input type="checkbox"/>
Aguanta cada día un poco más sin protestar?	Tolerancia y regulación crecientes	<input type="checkbox"/>
Libera una mano para alcanzar algo?	Preparación del volteo y del alcance	<input type="checkbox"/>
Empuja con las piernas como si reptara?	Patrón motor previo al gateo	<input type="checkbox"/>

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. **Nunca dejes al bebé solo boca abajo.** La supervisión activa del adulto es parte de la actividad.
2. **Empieza por segundos, no por minutos.** Sube el tiempo poco a poco y respeta su ritmo.
3. **Nunca justo después de la toma.** Boca abajo con la barriga llena favorece los regurgitos.

Cada bebé tiene su ritmo.

Acompaña, observa y celebra cada pequeño logro.

"Levantar la cabeza es el primer paso de un cuerpo que descubre el mundo."

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar e imprimir este material para uso personal o de aula, y compartirlo con atribución a la autora.

No puedes: usarlo con fines comerciales, modificarlo ni redistribuir versiones derivadas.

(c) 2026 Mar Lorente Martínez - Los Mundos de Noa, S.L. - Albacete

losmundosdenoa.com