



0-3

Desarrollo motor

Guía práctica de 0 a 3 años

Las 7 etapas del desarrollo motor, qué mirar en cada una y qué hacer en casa —
sin comprar nada

Mar Lorente · Educadora infantil
Los Mundos de Noa · losmundosdenoa.com

Antes de empezar: el movimiento es el primer aprendizaje

Antes de hablar, antes de pensar con palabras, tu peque aprende moviéndose. El desarrollo motor sigue dos leyes que explican casi todo lo que vas a ver estos 3 años:

De la cabeza a los pies (ley cefalocaudal) — primero controla el cuello, luego el tronco, después los brazos y al final las piernas. Por eso sostener la cabeza es el primer gran hito y caminar, el último.

Del centro a los dedos (ley proximodistal) — primero domina hombros y brazos, luego las manos y al final los dedos. La pinza fina llega meses después del manotazo.

Cada peque lleva su ritmo — los rangos son enormes: empezar a caminar entre los 9 y los 18 meses es igual de normal. Lo que importa es la progresión, no la fecha.

La regla de oro

No adelantes posturas que su cuerpo no ha conquistado solo: no lo sientes rodeado de cojines antes de que se siente él, no lo pongas de pie «para que practique», nada de andadores. **Suelo libre, ropa cómoda y descalzo**: esa es toda la estimulación motora que necesita. Tu trabajo es preparar el espacio y confiar.

Cómo usar esta guía: busca la edad de tu peque, lee qué está pasando en su cabeza, prueba las actividades (ninguna requiere comprar nada) y revisa las señales de consulta. Los hitos son orientativos: cada peque lleva su ritmo.

Etapa 1 · 0-3 meses

Sosteniendo la cabeza



Su primer proyecto de ingeniería: controlar ese cuello. Boca abajo, cada intento de levantar la cabeza fortalece cuello y espalda — los cimientos de todo lo que viene después: voltearse, sentarse, gatear, caminar.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Boca abajo, levanta la cabeza 45-90° y la sostiene unos segundos
- Mueve brazos y piernas de forma simétrica y cada vez menos refleja
- Abre y cierra las manos; agarra el dedo que le ofreces

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Tummy time (boca abajo despierto) varios ratos cortos al día, siempre vigilado: empieza con 1-2 minutos.
- Ponte a su altura, cara contra el suelo: tu cara es el mejor motivo para levantar la cabeza.
- Coloca un objeto de alto contraste a un lado y luego al otro: girará la cabeza para seguirlo.
- Piernas y brazos en movimiento: pedaleo suave con tus manos durante el cambio de pañal.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No levanta nada la cabeza boca abajo · mueve un lado del cuerpo claramente menos que el otro · está siempre rígido o siempre «blandito».

Etapa 2 · 3-6 meses

El primer volteo



Un día, boca arriba, tomará impulso con la cadera y ¡zas!: primer volteo. Es su primer desplazamiento autónomo y suele pillar a todos por sorpresa (aviso: a partir de ahora, ni un segundo solo en superficies altas).

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Se voltea de boca abajo a boca arriba, y después al revés
- Boca abajo se apoya en los antebrazos con la cabeza bien firme
- Alcanza y agarra objetos con toda la mano y se los lleva a la boca

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Suelo firme y despejado a diario: la manta en el suelo es su primer gimnasio.
- Coloca un juguete a un lado, algo fuera de alcance: la mejor invitación a voltear.
- Limita hamacas y sillitas a lo imprescindible: el suelo es donde se entrena.
- Ofrece objetos a media altura cuando esté boca arriba: trabajará brazos y abdomen.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No se ha volteado hacia ningún lado al final de la etapa · no sostiene la cabeza con firmeza · no intenta alcanzar objetos.

Etapa 3 · 6-9 meses

Sentado y a punto de despegar



Conquista la postura sentada sin apoyo — manos libres para explorar — y empieza a moverse: reptando, rodando o con sus primeros gateos. Cada peque inventa su propio estilo de desplazamiento, y todos valen.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Se mantiene sentado sin apoyo, con la espalda cada vez más recta
- Pasa objetos de una mano a otra
- Empieza a reptar, rodar con intención o gatear

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- No lo sientes tú: deja que llegue a sentarse solo desde el suelo. Llegará.
- Crea un mini circuito de cojines bajos para pasar por encima.
- Coloca su juguete favorito apenas fuera de alcance: la distancia justa que invita sin frustrar.
- Descalzo siempre que el suelo lo permita: los pies también son órganos sensoriales.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No se mantiene sentado ni con apoyo · no intenta desplazarse de ninguna manera · usa solo una mano e ignora la otra.

Etapa 4 · 9-12 meses

De pie, agarrado a todo



El mundo vertical lo llama. Se agarra al sofá, a la mesita, a tus piernas — y se pone de pie. Luego camina de lado agarrado al mueble (la «marcha del cangrejo»). Y en las manos, otro hito silencioso: la pinza índice-pulgar.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Gatea o se desplaza con soltura y rapidez
- Se pone de pie agarrado a un mueble y camina de lado
- Pinza fina: coge cosas pequeñas con índice y pulgar

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Asegura un mueble bajo y estable a su altura: será su barra de entrenamiento.
- Nada de andadores (taca-taca): no ayudan a caminar y multiplican los accidentes.
- Comida en trocitos pequeños y blanditos: la mejor práctica de pinza fina del mundo.
- Túneles con sillas y mantas: gatear ahora es tan valioso como caminar después.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No se desplaza de ninguna forma · no aguanta peso en las piernas cuando lo sujetas de pie · no ha aparecido la pinza índice-pulgar.

Etapa 5 · 12-18 meses

Los primeros pasos



Los pasos que las familias esperan como una final del mundo. Recuerda el rango real: entre los 9 y los 18 meses, todo es normal. Primero serán 2-3 pasos inestables con los brazos en alto; en semanas, caminará por toda la casa.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Camina solo, primero inestable y con los brazos arriba
- Se agacha a coger algo del suelo y se levanta sin apoyo
- Sube escaleras gateando y trepa al sofá

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Ponte a 3-4 pasos con los brazos abiertos: la distancia perfecta para atreverse.
- Descalzo en casa: el pie descalzo agarra, informa y equilibra mejor que cualquier zapato.
- Objetos estables que empujar (una caja con peso, un carrito sólido): caminar empujando da seguridad.
- Parque o campo a diario: césped, arena y cuestas son el mejor gimnasio que existe.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No camina solo a los 18 meses · camina siempre de puntillas y con rigidez · pierde habilidades que ya tenía.

Etapa 6 · 18-24 meses

Correr, trepar, no parar



Ya no camina: corre. Se sube a todo, baila, chuta la pelota, arrastra sillas para alcanzar lo prohibido. Este movimiento perpetuo ES el desarrollo: cada carrera y cada trepada afinan equilibrio, fuerza y coordinación.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Corre, aunque todavía se cae de vez en cuando
- Chuta una pelota sin perder el equilibrio
- Sube escaleras agarrado de tu mano o la barandilla, y garabatea con toda la mano

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Pelota en el parque: chutar, lanzar, perseguir. Sencillo y completo.
- Escaleras de la mano, sin prisa: es un ejercicio buenísimo, no un peligro a evitar siempre en brazos.
- Circuito casero: cojines para saltar, sillas para pasar por debajo, línea de cinta en el suelo.
- Música y baile: parar-y-bailar entrena control motor y es pura alegría.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No corre nunca · se cae constantemente, mucho más que otros de su edad · no consigue subir un escalón ni con apoyo.

Etapa 7 · 24-36 meses

Saltar y pedalear



El gran salto — literal: despegar los dos pies del suelo exige una coordinación enorme. Llegan también el triciclo, las escaleras alternando pies y un dominio del cuerpo que le hace sentirse (y declararse) mayor: «yo solo».

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Salta con los dos pies juntos
- Pedalear un triciclo o avanza con un correpasillos
- Hacia los 3 años sube escaleras alternando los pies y construye torres altas

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Triciclo o correpasillos: pedalear coordina piernas, manos y vista a la vez.
- Saltar charcos, aros pintados con tiza, la raya de la acera: saltar con propósito engancha.
- Caminar por líneas y bordillos bajos dándole la mano: equilibrio puro.
- Estructuras de trepar del parque a su medida: trepar es de los ejercicios más completos que existen.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No salta con los dos pies · no consigue pedalear ni subir escaleras · se cae o tropieza mucho más que sus iguales · pierde habilidades adquiridas.

Preguntas que nos hacen las familias

Mi peque no gateó y pasó directo a caminar, ¿es un problema?

No necesariamente: un porcentaje de peques se salta el gateo y se desarrolla con total normalidad. El gateo es valioso (coordina los dos lados del cuerpo) y por eso lo favorecemos, pero lo importante es que hubiera ALGUNA forma de desplazamiento autónomo antes de caminar.

¿Son buenos los andadores (taca-taca)?

No. No aceleran la marcha — la retrasan alterando el patrón natural de caminar — y son la primera causa de accidentes en esta edad según pediatría. La alternativa: suelo libre, muebles estables y, más adelante, un correpasillos que se empuja.

¿Qué zapatos necesita para aprender a andar?

En casa, ninguno: descalzo es como mejor madura el pie (agarre, información sensorial, equilibrio). Para la calle: suela fina y flexible, que se doble con la mano, y espacio para los dedos. El zapato «que sujeta el tobillo» es un mito.

¿Cuándo preocuparse de verdad?

Los rangos son amplios y cada peque lleva su ritmo. Consulta con el pediatra si aparecen las señales del final de cada etapa, si hay una asimetría persistente (usa siempre un solo lado) o — la más importante — si PIERDE habilidades que ya había conseguido.

El movimiento no se enseña: se permite.

Suelo libre, ropa cómoda, tiempo sin prisas y un adulto cerca que confía. Cada peque se levanta y camina cuando su cuerpo está listo. Nuestro trabajo es preparar el espacio, no estorbar y celebrar cada intento.

— Mar Lorente, educadora infantil · Los Mundos de Noa

¿Quieres seguir? Cada jueves enviamos una idea del aula lista para usar, y en la web tienes el resto de guías de desarrollo: losmundosdenoa.com/desarrollo-0-3

© Los Mundos de Noa · Escuela Infantil · Avenida Guardia Civil, 46 · Albacete. Guía informativa basada en nuestra práctica de aula; no sustituye la valoración de un profesional sanitario. Imágenes ilustrativas generadas con IA.