



LOS MUNDOS DE NOA · ESTIMULACIÓN VISUAL

Caza de la luz: el juego de la linterna que entrena la mirada

Seguimiento visual · 0-12 meses

Una luz suave en penumbra y los ojos de tu bebé persiguiéndola: el juego que entrena el seguimiento visual, cimienta de toda la coordinación posterior.

EDAD

0-12 meses

TIEMPO

5-10 min

COSTE

~0 €

DIFICULTAD

Muy fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Un recién nacido ve poco y borroso, pero desde casi el primer día busca la luz. Un punto luminoso suave en penumbra es de los primeros estímulos capaces de **enganchar su mirada** y sostenerla unos segundos.

Seguir esa luz entrena el **seguimiento visual**, cimiento de la coordinación ojo-mano y la atención. El adulto acompaña cerca, la luz nunca apunta a los ojos y nunca se usa un puntero láser.

Áreas de desarrollo

Seguimiento visual

Atención sostenida

Convergencia ocular

Coordinación ojo-mano

Percepción de contraste

Regulación y calma

Vínculo afectivo

Materiales

Una linterna pequeña de luz cálida (o quitamiedos)

Una manta o superficie cómoda

Opcional: un trozo de celofán de color

Un pañuelo o muselina de algodón para difuminar

Una habitación en penumbra

Tu voz cerca, acompañando

Tip de Noa

Vale una linterna de luz cálida o el quitamiedos de la mesilla tapado con una muselina. Evita luces blancas frías y parpadeos; nunca un puntero láser. Si gira la cara o se pone serio, ha tenido bastante: cinco minutos al atardecer bastan.

Paso a paso

1

Preparar la penumbra y difuminar la luz

Baja la persiana hasta dejar la habitación en penumbra. Tapa la linterna con un pañuelo de algodón para convertir el haz en un resplandor suave. Tumbate con tu bebé boca arriba sobre una manta. La penumbra calma y hace que la luz sea el único foco.

2

Encender cerca y esperar a que la encuentre

Enciende la luz a unos 30 cm de su cara y mantenla quieta. Espera a que sus ojos la localicen y se queden fijos: es la fijación visual, el primer peldaño. Acompaña con tu voz. Si es muy pequeño, dale varios segundos.

3

Mover despacio: primero de lado a lado

Con la mirada enganchada, desplaza la luz muy despacio en horizontal, a la altura de sus ojos. Lo difícil es cruzar la línea media sin perderla. Hazlo casi a cámara lenta; si la pierde, vuelve al centro. Observa si mueve solo los ojos o también la cabeza.

4

Subir el reto: hacia arriba y alcanzar la luz

Cuando domine el lado a lado, prueba en vertical y dibuja círculos lentos en el techo. A partir de los seis meses, deja que estire la mano hacia la luz: ahí el juego se vuelve coordinación ojo-mano pura. Acaba apagando despacio.

Adaptaciones y variaciones

Según la edad

0-3 m**Fijar y lado a lado lento**

Enfoca a 20-30 cm. Con que fije la luz unos segundos y la siga un poco, es un logro. No esperes círculos.

3-6 m**Seguimiento suave y vertical**

Rastrea con movimientos más suaves y empieza el vertical. Sube poco a poco la velocidad y prueba arriba-abajo.

6-9 m**Alcanzar para cazarla**

Boca arriba o sentado, estira la mano para tocar la luz. Entra la coordinación ojo-mano. Déjale que la cace.

9-12 m**Buscar la luz que se esconde**

Esconde la luz un instante tras un cojín y deja que la busque cuando reaparece: permanencia del objeto.

Variaciones

Luz de colores

Tiñe la luz con celofán de color sujeto con una goma. Renueva el interés y trabaja la percepción cromática (3-12 m).

Las sombras de la mano

Con la luz fija a la pared, mueve tu mano por delante para crear sombras lentas que el bebé sigue. Asoma el causa-efecto.

Cielo de estrellas

Para 9-12 m, proyecta puntos de luz en el techo y nómbralos mientras los señala. Une seguimiento visual y primeras palabras.

Hoja de observación

Observación	Qué indica	✓
¿Fija la mirada y la sostiene unos segundos?	Fijación y atención visual temprana	☐
¿Sigue la luz cruzando la línea media?	Seguimiento visual horizontal maduro	☐
¿Mueve solo los ojos o gira la cabeza?	Coordinación ojo-cabeza	☐
¿La sigue en vertical y en círculos?	Control oculomotor más fino	☐
¿Estira la mano hacia ella (desde 6 m)?	Coordinación ojo-mano emergente	☐
¿Se concentra o se agobia en la penumbra?	Umbral de estimulación y autorregulación	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. **Supervisión activa.** El adulto permanece al lado todo el rato; nunca se deja al bebé solo con la linterna.
2. **Luz suave, nunca a los ojos.** Difumina siempre con tela y no apuntes a la cara. Jamás un puntero láser.
3. **Sigue su ritmo.** Cinco minutos bastan. Si gira la cara o se pone serio, para: ha tenido suficiente.

Más actividades 0-3 en losmundosdenoa.com

Ideas para acompañar el desarrollo de tu peque, sin pantallas.

«Esos segundos en que tu bebé sigue la luz valen oro.»

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar y compartir este material citando la fuente. No puedes: usarlo con fines comerciales ni crear obras derivadas.

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