



LOS MUNDOS DE NOA · SENSORIAL BEBÉS

Balanceo en la manta: mecer para calmar al bebé

Sistema vestibular y calma · 0-12 meses

Meces al bebé sobre una manta, primero a ras de suelo y luego en hamaca entre dos. Parece un juego de risa, y lo es, pero por debajo trabaja su equilibrio y su calma.

EDAD

0-12 meses

TIEMPO

5-10 min

COSTE

0 €

DIFICULTAD

Baja

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Mecer funciona porque toca un sentido del que poca gente habla, el **vestibular**, el que vive en el oído interno y le dice al cerebro dónde está el cuerpo en el espacio. Es el mismo sistema que se formaba cuando el bebé se balanceaba dentro de la barriga.

Aquí trabajamos la **regulación por movimiento**, no la distracción. Va despacio, muy despacio, y con el adulto pendiente del bebé en cada segundo.

Áreas de desarrollo

Sistema vestibular

Equilibrio

Regulación emocional

Control cefálico

Vínculo y confianza

Anticipación

Ritmo

Materiales

Una manta o toalla de playa grande, firme y tupida

Alfombra o colchoneta blanda y despejada

Uno o dos adultos (dos para la hamaca)

Tu voz: una nana lenta o un vaivén rítmico

Ropa cómoda del bebé, sin capuchas ni cordones

Opcional: un objeto sonoro suave

Tip de Noa

Una toalla de playa grande y tupida hace de manta perfecta y resbala menos. La regla de oro es la lentitud: si dudas de si vas demasiado despacio, casi seguro vas bien. Nunca justo después de una toma, ni con mocos o dolor de oído. Si sois dos, contad «a la de tres» para mover a la vez.

Paso a paso

1

Preparar el nido en el suelo

Extiende la manta doblada una vez sobre la alfombra, firme y sin arrugas. Tumba al bebé boca arriba en el centro, con espacio a los lados. Siéntate pegado a él y dale un momento para acomodarse: antes de mover nada, tiene que sentir el suelo estable.

2

Mecer a ras de suelo

Coge dos esquinas por el lado de la cabeza y balancea muy despacio de lado a lado, sin levantar la manta del suelo. Milímetros, no centímetros. Si relaja el cuerpo, vas bien; si tensa los brazos o te busca, para y espera.

3

La hamaca: elevar un palmo entre dos

Solo cuando sostiene bien la cabeza (desde los 6 meses). Con un segundo adulto, cada uno sujeta firme las dos esquinas de un extremo. Elevad un palmo, no más, y balancead despacio a lo largo. Cuatro o cinco vaivenes y de vuelta al suelo.

4

Bajar despacio y recoger en brazos

Deja la manta en el suelo con suavidad y espera unos segundos antes de tocarlo: dale tiempo a que el oído interno se recalibre. Luego cógelo pegado a tu pecho y quédate quieto. El contraste entre movimiento y calma es lo que enseña al cuerpo a bajar revoluciones.

Adaptaciones por edad

0-6 meses

Solo suelo, movimiento mínimo

La cabeza aún pesa mucho y el control cefálico está en construcción: nada de elevar la manta. Balanceo suavísimo a ras de suelo, con la cabeza siempre apoyada, en sesiones de un par de minutos.

6-12 meses

La hamaca y la anticipación

Con la cabeza ya firme puedes elevar un palmo entre dos. Aquí aparece el juego: para justo antes del vaivén y verás cómo lo pide con el cuerpo. Añade una canción con final para que anticipe la bajada.

Variaciones

Con nana de vaivén

Sincroniza el balanceo con una nana lenta y para el movimiento cuando para la voz. El bebé liga sonido y movimiento, y la canción se vuelve el aviso de calma. Desde el nacimiento.

El paracaídas de la cara

Con la manta en el suelo, agítala suavemente por encima del bebé para que el aire le roce la cara. Un cierre sensorial táctil en vez de vestibular. De 3 a 12 meses.

Rodar sobre la manta

Para 8-12 meses: ayuda al bebé a rodar media vuelta envuelto en el borde de la manta y a desenvolverse tirando él. Trabaja el volteo y el esquema corporal. Siempre con la cara despejada.

Hoja de observación

Observación	Qué indica	
¿Relaja el cuerpo y la respiración al empezar el vaivén?	Regulación vestibular efectiva	☐
¿Mantiene la cabeza alineada al mecerlo de lado?	Control cefálico y tono del cuello	☐
¿Anticipa el balanceo tensando el cuerpo o sonriendo?	Memoria de la secuencia y expectativa	☐
¿Busca tu mirada durante el movimiento?	Referencia social	☐
¿Pide más con gestos o sonidos al parar?	Comunicación intencional temprana	☐
¿Se sobresalta o se pone rígido?	Umbral vestibular bajo ese día	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar

- 1. Nunca sacudas ni subas rápido.** El movimiento siempre lento y controlado; la lentitud es la seguridad.
- 2. Adulto atento en todo momento.** Para la hamaca, dos personas sujetando y, si puede ser, una tercera cerca.
- 3. Elige el momento.** Mejor 20-30 minutos después de la toma y nunca con mocos o dolor de oído.

Más actividades de aula en losmundosdenoa.com

Ideas para 0-3 años probadas cada día en nuestra escuela de Albacete.

«El cuerpo aprende a calmarse cuando alguien lo mece con calma.»

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar, imprimir y compartir esta ficha citando la fuente. No puedes: usarla con fines comerciales ni crear obras derivadas.

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