



LOS MUNDOS DE NOA · MOTRICIDAD

El espejo en el suelo: el primer imán para moverse

Motricidad gruesa · 4-12 meses

Un espejo irrompible apoyado en la pared, a ras de suelo, y el bebé boca abajo delante. Su propio reflejo le hace levantar la cabeza, estirar la mano y, unas semanas después, ir a por él.

EDAD

4-12 meses

TIEMPO

5-10 min

COSTE

~12 €

DIFICULTAD

Muy fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Hay pocos materiales que enganchen a un bebé de 6 meses como su propia cara. En el aula tenemos un espejo acrílico apoyado en la pared, a la altura del suelo, y es el rincón al que más bebés se arrastran solos. El bebé ve moverse a «otro bebé», sonríe, y ese otro le devuelve la sonrisa. Ahí empieza la **conciencia corporal**: ver que lo que hace su mano pasa también en el espejo.

Para un bebé de 4 meses en pleno tummy time, el espejo es la razón para aguantar la cabeza alta un minuto más. Para uno de 7 que todavía se arrastra, es el primer destino al que quiere llegar. Para uno de 10 que ya gatea, la pared donde probar a ponerse de pie. No busca que el bebé gatee ya. Busca que **quiera moverse**.

Áreas de desarrollo

Motricidad gruesa

Control cefálico y tono

Arrastre y gateo

Conciencia corporal

Atención visual

Coordinación óculo-manual

Vocalización

Referencia social

Materiales

1 espejo acrílico irrompible, mínimo 30 × 30 cm (nunca de vidrio)

Alfombra o colchoneta firme delante del espejo, de al menos 1 m

Un paño seco para las babas

Cinta de doble cara o dos tiras adhesivas para fijarlo al rodapié

1 juguete pequeño que le guste, para la variante

Un adulto sentado en el suelo, a menos de un brazo del bebé, todo el rato

Tip de Noa

Espejo acrílico, nunca de vidrio, aunque venga con marco. Uno de 30 × 40 cuesta entre 10 y 15 euros y aguanta años de manotazos. En el aula lo fijamos al rodapié con dos tiras de cinta de doble cara y lo revisamos cada mañana: si se despegas, se retira hasta arreglarlo. Cuando se llena de babas, paño seco y listo; los limpiacristales rayan el acrílico. Y la regla de siempre con bebés: tú en el suelo, a menos de un brazo, sin levantarte a por nada mientras el espejo está en uso.

Paso a paso

1

Fijar el espejo a ras de suelo y tumbar al bebé delante

Apoya el espejo en la pared con el borde inferior tocando el suelo y fíjalo al rodapié con la cinta: no debe poder caerse ni deslizarse. Extiende la alfombra delante. Coloca al bebé boca abajo a 20 o 30 centímetros del espejo, con los antebrazos apoyados, y siéntate tú a su lado, en el suelo. Con bebés que aún no aguantan mucho boca abajo, una cuña bajo el pecho lo hace más fácil.

2

Dejar que descubra su reflejo

No señales ni hables al principio. Deja que el bebé mire. Casi todos hacen lo mismo: se quedan quietos, sonrín y estiran una mano hasta tocar el cristal. Cuando lo haga, nombra lo que ve: «Ahí estás tú», «esa es tu mano». A esta edad no sabe que es él; ve a un bebé que le responde siempre, y eso es lo que le engancha. Lo llamamos **atención compartida** con su propia imagen.

3

Alejarlo del espejo para que vaya a por él

A partir de los 6 o 7 meses, coloca al bebé a 40 o 50 centímetros del espejo, boca abajo o a cuatro patas. El reflejo tira de él: empuja con los pies, se arrastra, gatea. Es la misma lógica del juguete viajero, pero aquí el cebo es él mismo. No lo empujes ni lo acerques tú. Si se frustra de verdad, reduce la distancia; si solo protesta, espera diez segundos. Cuando llegue, deja que toque y golpee el espejo con las dos manos.

4

Aparecer tú en el reflejo

Con el bebé delante del espejo, asómate por detrás de él para que tu cara aparezca en el reflejo junto a la suya. Sonríe, saluda, di su nombre. Después escóndete a un lado y vuelve a aparecer. Primero te busca en el espejo, luego se gira para buscarte de verdad. Ese giro es un logro enorme: ha entendido que lo que ve en el espejo está también detrás de él. Tres o cuatro rondas y se acabó; cinco minutos, varias veces al día, valen más que una sesión larga.

Adaptaciones por edad

0-6 meses

Levantar la cabeza para verse

A partir de los 3 o 4 meses, espejo a 20 centímetros durante el tummy time, en ratos de 2 o 3 minutos. El reflejo le hace sostener la cabeza más alta y más tiempo. Si se cansa, acércale la cara tú en el espejo y termina ahí.

6-12 meses

Del arrastre al espejo, y de pie

El espejo pasa a ser meta: 40 o 50 centímetros y que llegue solo. A los 9 o 12 meses muchos usan el espejo como pared para ponerse de pie; comprueba a diario que está bien fijado y, si es grande, apóyalo en una esquina.

Variaciones para repetir sin aburrir

Cucú-tras en el espejo

Tapa el espejo con un pañuelo fino y destápalo despacio: el bebé desaparece y vuelve. Con 8 o 9 meses, deja que lo destape él.

El juguete apoyado en el espejo

Apoya su juguete favorito contra el cristal. Ahora hay dos cebos, el juguete y el reflejo, y un bebé que ya gatea cambia de objetivo por el camino. Para 7-12 meses.

Espejo al final del túnel

Coloca el espejo justo a la salida de un túnel de cartón. El bebé atraviesa la caja y se encuentra consigo mismo al salir. De 8 a 24 meses.

Hoja de observación

Qué observar	Qué nos dice	OK
¿Aguanta más tiempo con la cabeza alta delante del espejo que sin él?	Control cefálico y tono del tronco, con motivación visual.	☐
¿Estira la mano y toca el cristal, o solo mira?	Coordinación óculo-manual y liberación de un brazo en apoyo.	☐
¿Sonríe y vocaliza al «otro bebé»?	Interés social y comunicación prelingüística. Hasta los 15-18 meses no hay autorreconocimiento, y es normal.	☐
¿Se desplaza hacia el espejo cuando lo alejas?	Inicio del arrastre o del gateo por motivación propia.	☐
¿Te busca en el reflejo y después se gira hacia ti?	Referencia social y comprensión del espacio detrás de él.	☐
¿Golpea el espejo con una mano o con las dos a la vez?	Lateralidad emergente y coordinación bilateral.	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar: recordatorios

- 1 Acrílico, nunca vidrio.** Y bien fijado al rodapié: se revisa cada día antes de usarlo.
- 2 Un adulto en el suelo, a menos de un brazo,** durante todo el juego. Con bebés la supervisión no se delega.
- 3 Ratos cortos y frecuentes.** Dos o tres minutos a los 4 meses, cinco a los 8. Si se cansa o se agobia, se termina y se repite otro día.

Más juegos como este en losmundosdenoa.com

Cada semana publicamos una actividad nueva del aula de bebés y de 1-3 años, paso a paso y con su ficha imprimible. Apúntate a la newsletter en la web y te avisamos.

«No busca que el bebé gatee ya. Busca que quiera moverse.»



Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes

Imprimirla y usarla en casa o en tu aula. Compartirla tal cual, citando la fuente.

No puedes

Venderla ni usarla con fines comerciales. Modificarla o publicarla como propia.

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

<https://losmundosdenoa.com/espejo-suelo-bebe-gateo/>