

Desarrollando músculos grandes y pequeños



Los niños pequeños desarrollan dos tipos de habilidades musculares a medida que crecen. Ambas son importantes. Ambas le ayudarán a prepararse para la escuela

- ◆ **Las habilidades de los músculos grandes** incluyen actividades como correr, saltar, trepar y lanzar. A estas se les llama **habilidades de motricidad gruesa**.
- ◆ **Las habilidades de los músculos pequeños** incluyen actividades como dibujar, girar manijas, usar una cuchara y levantar objetos pequeños. A estas se les llama **habilidades de motricidad fina**.

Habilidades de los músculos grandes: qué esperar

Entre los 12 y los 30 meses, su niño pequeño está aprendiendo a:

- Caminar, correr y empezar a saltar con los dos pies
- Subir y bajar escaleras con su ayuda
- Patear y lanzar una pelota por encima de la cabeza
- Subirse a muebles bajos y a los juegos del parque
- Mantener el equilibrio de puntillas y empezar a pararse en un solo pie
- Montar y empujar pequeños juguetes para montar

Habilidades de los músculos pequeños: qué esperar

Entre los 12 y los 30 meses, su niño pequeño está aprendiendo a:

- Recoger objetos pequeños usando el pulgar y el dedo índice
- Garabatear con un crayon y dibujar líneas sencillas
- Construir torres con tres o más bloques
- Comer por su cuenta con una cuchara y tomar de una taza solito
- Pasar las páginas de un libro
- Girar manijas o desenroscar tapas
- Vaciar objetos de un recipiente



Cómo puede ayudar

- **Salga al aire libre y muévase.** Visiten el parque, den caminatas, sople burbujas para que su hijo las persiga y bailen juntos al ritmo de la música. Trate de hacer juego activo todos los días.
- **Practiquen subir y bajar escaleras.** Tome a su hijo de la mano y suban y bajen las escaleras juntos. Cuenten cada escalón a medida que avanzan.
- **Dele crayones y papel.** Deje que su hijo garabatee y dibuje libremente. Parta los crayones por la mitad para ayudarlo a aprender a sujetarlos mejor y así podrá agarrarlos mejor en el futuro cuando escriba. Pruebe con otros materiales de arte como plastilina, tizas para la acera o acuarelas. Todos estos materiales le dan a los niños práctica usando los músculos de las manos y los dedos.
- **Jueguen con bloques y rompecabezas.** Apilar, clasificar y encajar piezas desarrolla las habilidades de motricidad fina, y a la vez piensan en cómo resolver problemas al mismo tiempo.
- **Déjelos que se den de comer solos.** Está bien si se ensucia! La práctica es cómo aprenden.
- **Busque oportunidades para empujar y jalar entre juguetes y juegos.** Por ejemplo, el empujar un carrito o arrastrar una caja mientras lo jala lo ayuda a aumentar la fuerza y el equilibrio necesario para caminar y correr.
- **Déjele caminar descalzo en casa.** Caminar sin zapatos ayuda a su niño pequeño a desarrollar el equilibrio y la fuerza en los pies y las piernas.

Los padres suelen preguntarse a qué edad sus hijo desarrollará estas habilidades. Los hitos del CDC ofrecen más información sobre qué esperar. Recuerde que cada niño crece a su propio ritmo. Trate de no comparar a su hijo con otros niños. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia. Todos los niños menores de 3 años tienen derecho a una evaluación gratuita para detectar retrasos en el desarrollo.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.