

# Habilidades motrices gruesas: 3 años

## Habilidades que se pueden esperar

- Salta 3 veces
- Empezará a correr de verdad
- Empezará a atrapar una pelota usando el cuerpo y las manos
- Patea una pelota
- Lanza una pelota
- Puede caminar por una línea recta

## Cómo ayudar

Para trabajar en los saltos:

1. Ponga sus manos sobre las caderas de su hijo.
2. Empuje sus caderas hacia abajo suavemente y haga que su hijo flexione las rodillas.
3. Cuente "1, 2, 3". A la cuenta de tres, ayude a su hijo levantándolo para que salte.

Para ayudarle a patear una pelota:

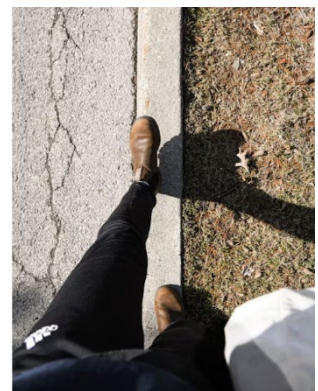
- Practique pateando una pelota, empiece mostrándole cómo hacerlo.
- Sostenga su mano cuando practique.
- Anímele a patear más de una vez.

Para ayudarle a atrapar una pelota:

- Haga que su hijo se ponga de pie con los brazos extendidos hacia delante y las palmas hacia arriba.
- Empiece con una pelota grande y blanda.
- Póngase de pie cerca de su hijo.



**Cuidadora ayudando a una niña a saltar**



**Caminando por el borde de una acera**

Para ayudarle a caminar a lo largo de una línea:

- Pegue una línea gruesa en el suelo.
- Practique caminando de forma segura por el borde de una acera.
- Sostenga la mano de su hijo para ayudarle a mantener el equilibrio.

## Juguetes útiles para usar

- Pelotas de todos los tamaños
- Canasta de baloncesto para niños
- Equipamiento de parques infantiles
- Pelota de fútbol y red



### Ejemplos de juguetes útiles

## Servicios de rehabilitación y Clínica NEST

**682-885-4063**

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hágale a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.