

# Moverse en libertad (respeta mi tiempo)

*" A lo largo del desarrollo de sus movimientos, el niño aprende no sólo a girarse de barriga o a dar tumbos, ir a cuatro patas, levantarse o andar, sino que también aprende a aprender. Aprende a estar ocupado con algo, a coger interés por algo, a probar, experimentar. Aprende a superar dificultades. Aprende a conocer la alegría y la felicidad, las cuales significan su éxito, es decir, es el resultado de su propia y paciente constancia. "* Emmi Pikler

La relación con el niño, se construye durante las atenciones individuales (cambio de pañales, comida, lavar cara, manos, baño...). Sólo cuando el niño/a está satisfecho, con un trato amoroso y atento por parte de la madre, padre, educador/a, solo entonces el niño pequeño se moverá y explorará el mundo con alegría.



## **Qué movimiento vemos en los niños de 0 a 3 años, cuando permitimos su ritmo ?**

Os presento la evolución de los movimientos del niño/a cuando respetamos su ritmo, sin anticiparnos, sin prisas, no esperando el siguiente paso, sino disfrutando de cada uno. La genética ha permitido a los niños hacer este proceso por ellos mismos. Si nosotros interferimos haremos que se salten etapas, que pueden echar de menos en el transcurso de su crecimiento.



- El niño/a está estirado con la espalda en el suelo, puede girar la cabeza, mueve las manos, los pies y la espalda.
- Empieza a girarse a un lado (puede estar un tiempo girando al mismo lado), más tarde girará al otro o a los dos. Los movimientos de tronco, piernas y brazos son más evolucionados.
- Se gira sobre la barriga y vuelve a la posición de antes. Puede quedarse jugando sobre la barriga fortaleciendo su tronco, también puede girar desplazándose por el suelo, haciendo fuerza con los brazos.
- Se empieza a desplazar girando o rastreando con los codos o con las manos.
- Se empieza a levantar del suelo, manteniéndose sobre un lado (movimientos intermedios, semisentado). En esta postura puede jugar mucho rato y encontrar varios movimientos.

- Empieza a encontrar la postura a cuatro patas y pronto marchará gateando y se levantará con facilidad.



- Se sienta y empieza a encontrar diferentes formas de hacerlo. Sentado todo su tronco es móvil y tiene las dos manos disponibles por jugar
- Va a cuatro patas con manos y pies .
- Se arrodilla y vuelve a sentarse, o tumbarse.
- Se levanta apoyándose (pared, barras..) Practica levantarse y volver al suelo. Puede dar algunos pasos de lado cogido a algún apoyo.
- Se mantiene de pie, se levanta y vuelve a agacharse
- Da los primeros pasos libres
- Anda
- Trepa

El beneficio de respetar su evolución se nota en la armonía de sus movimientos.

Por él mismo llega a las diferentes posturas y esto le permite volver con seguridad, con un movimiento fluido, a la postura anterior. Todo lo que ha aprendido está en su registro personal y lo puede encontrar siempre que lo necesite. Con sus movimientos irá conociendo su cuerpo (esquema corporal), sus límites y hará madurar su cerebro. Con sus desplazamientos ampliará el conocimiento del espacio y sus posibilidades.

En los primeros años el pasar de tumbado a la vertical es una de las tareas más importantes del niño, que le servirá para toda la vida.

Algunos de los limitadores que nos impedirán encontrar estos movimientos.



Hay situaciones en las que la posibilidad de movimiento del niño/a queda muy reducida. El lugar dónde lo colocamos le obliga a adoptar una postura determinada, sin dejarle explorar los movimientos tanto ricos que su cuerpo permite.

Qué necesita el niño/a por moverse en libertad? Un suelo sólido, mejor de parqué , de madera, que facilita la movilidad Un espacio amplio y protegido (parque 2x2 mínimo). Una ropa cómoda. Juguetes que lo motiven y le ayuden a explorar (pocos).

Tiempo, el tiempo necesario para ir madurando su cerebro y perfeccionando los movimientos .

Un adulto que le permita, que esté presente, que no se anticipe a sus movimientos, que acepte lo que hay, que no compare, que ponga en palabras las acciones del niño/a .

Un adulto que permita su autonomía con respeto, amor, mucha paciencia y confianza en su proceso.

Gracias a Emmi Pikler y l'Instituto Loczy por su aportación en el campo de l'infancia. Gracias a Ute Strub, a través de la cual he conocido todo este trabajo. Y a las personas que han colaborado en la realización de este artículo.

Marta Graugés Rovira . Maestra y psicomotricista . Directora d'Espai Girasol  
Avda. Girona 3, 17150 St.Gregori 666303919 [mgrauges@wanadoo.se](mailto:mgrauges@wanadoo.se)  
<http://mgrauges.en.eresmas.com/index.htm>