5 El desenvolupament psicomotor 0-3 anys

EL DESIG DE DESCOBRIR EL MÓN A TRAVÉS DEL MOVIMENT

Senyals d'alerta

És important **consultar amb un professional si**:

- ☒ No controla el cap als 4 mesos.
- ☒ No s'asseu als 8-9 mesos.
- ☒ No gateja als 10 mesos.
- ☒ No camina als 18 mesos.
- ☒ No mostra interès per agafar o jugar.
- ☒ Prefereix un costat clarament.
- ☒ Té el cos massa rígid o molt flàccid.





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

COL·LABORACIÓ:

Ajuntament de Parets del Vallès

Educació Parets del Vallès

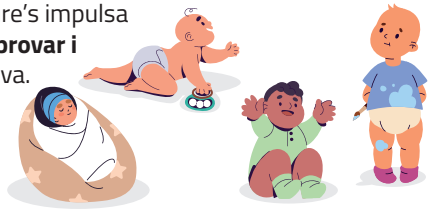
DL: 23271-2025

SPAI TR3S
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ

DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR

El desenvolupament psicomotor és fonamental en els primers tres anys perquè permet als infants descobrir el seu cos, explorar l'entorn i aprendre. Passen de moviments bàsics i reflexos a un control corporal més precís i autònom.

El moviment no és només una acció física, **està profundament lligat a la voluntat i a la curiositat** de l'infant per explorar l'entorn. **El desig** de moure's impulsa l'infant a **experimentar, provar i aprendre** de manera activa.



DE 0 A 12 MESOS:
Primeres habilitats motrius

Fites principals:

- ☑ **0-3 mesos**: aixeca una mica el cap, obre i tanca les mans.
- ☑ **4-6 mesos**: es gira, s'asseu amb ajuda, agafa objectes i els porta a la boca.
- ☑ **7-9 mesos**: gateja, seu sol, juga.
- ☑ **10-12 mesos**: s'aixeca amb suport, comença a fer passes i assenyalar.



Recomanacions:

- → **Temps boca avall** (*tummy time*) per enfortir coll, espatlles i esquena.
- → **Canviar sovint la posició** (boca avall, de costat, a sobre del pit o en braços).
- → **Evitar** que estigui sempre en la mateixa postura i variar l'orientació del cap.
- → **Deixar-lo moure lliurement** en un espai segur per explorar.
- → **Oferir joguines adequades** per millorar la coordinació ull-mà.
- → **Fer massatges suaus** amb carícies i sons per ajudar-lo a conèixer el seu cos.
- → **Limitar el temps** en hamaques, cadiretes o cotxets per evitar deformacions del cap i dificultats de moviment.

CAL PREVENIR **asimetries cranials** canviant sovint la postura i oferint temps boca avall.

DE 12 A 24 MESOS:
Exploració i moviment autònom

Fites principals:





- ☑ **Comença a caminar**, grimpar, empènyer i arrossegar objectes.
- ☑ **Està millorant l'equilibri i la coordinació**, explora i descobreix el món de manera activa.

Recomanacions:

- → **Oferir joguines** per empènyer o arrossegar, **caminar** sobre diferents superfícies, **pujar i baixar rampes** amb ajuda, fer jocs amb **moviments i cançons**.
- → **Calçat adequat**: flexible al davant i ferm al taló. **Caminar descalç ajuda a enfortir** els músculs, millora l'equilibri i la coordinació i afavoreix la propiocepció.

CAL PREVENIR **Per què no s'ha de forçar a caminar?**

Forçar-lo genera frustració i inseguretat. Caminadors i saltadors perjudiquen l'equilibri i la postura. Millor que aprengui a caminar de manera natural en un entorn segur i motivador quan estigui preparat.



DE 2 A 3 ANYS:
Més control i coordinació

Fites principals:

- ☑ Camina amb més seguretat i **comença a córrer**.
- ☑ **Comença a saltar**.
- ☑ **Puja i baixa escales**.
- ☑ Els moviments són **més precisos** i millora la motricitat fina.

Recomanacions:

- → **Participar en rutines** com vestir-se, rentar-se les mans, guardar joguines, etc. fomenta l'autonomia i la seguretat.
- → **El joc continua sent la millor eina** d'aprenentatge i expressió.

CAL PREVENIR

Evitar l'excés de temps assegut o amb pantalles.

Espais insegurs que augmentin el risc de caigudes o limitació de moviment.