

# Rolling Over

## Learning Experiences



**Tummy to Back**  
2-6 months



**Back to Tummy**  
3-6 months



**Back and Forth**  
6-9 months



**Rolling Logs**  
9-12 months

## Before Your Home Visit

Visit [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

## Did You Know?

Rolling over is a physical motor milestone little ones achieve. It is the first step in developing *postural control*. Postural control is a child's ability to sit upright while seated without support. This skill is important because it means a child can remain in a seated position without getting tired. This seated strength allows a child to freely use his arms and legs.

Rolling over is the first major activity that indicates that the left and right sides of the brain are communicating with each other and coordinating efforts. This communication is very important for developing higher level skills, such as reading, writing, and coordinating body movements for dancing and playing sports.

Some babies will roll over soon after birth but most roll from their tummy to their back between 2-4 months and from their back to their tummy between 4-6 months. No matter when a baby rolls over, his body has been preparing for this move since birth.

## Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

## Parent Education

Share "Building Baby Muscles" with parents.

## Families First

Be sure to involve families in identifying and setting goals for their child. Then ensure that each home visit maintains a focus on those goals.



# Darse la vuelta

## Experiencias que enseñan



**De la barriga a la espalda**  
De 2 a 6 meses



**De regreso a la barriga**  
De 3 a 6 meses



**De atrás para adelante**  
De 6 a 9 meses



**Rodar como troncos**  
De 9 a 12 meses

## Antes de su visita a la casa

Ingrese a [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

## ¿Lo sabía?

Darse la vuelta es un hito del motor físico que los pequeños alcanzan. Es el primer paso en el desarrollo del *control de la postura*. El control de la postura es la destreza que tiene el bebé para sentarse derecho sin tener apoyo en la espalda. Esta destreza es importante porque significa que el niño puede permanecer en la posición de sentado sin cansarse. Esta fuerza para sentarse permite al niño usar libremente los brazos y las piernas

Darse la vuelta es la primera actividad importante que indica que los lados derecho e izquierdo del cerebro se comunican entre sí y coordinan esfuerzos. Esta comunicación es muy importante para desarrollar destrezas de niveles más altos como leer, escribir y coordinar los movimientos para bailar y practicar deportes.

Algunos bebés se podrán dar la vuelta tan pronto nacen pero otros se darán la vuelta de estar acostados sobre la barriga a estar acostados de espaldas entre los 2 y los 4 meses y de estar de espaldas a estar acostados sobre la barriguita entre los 4 y los 6 meses. No importa cuándo un bebé se dé la vuelta, su cuerpo se ha estado preparando para este movimiento desde que nació.

## Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

## Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: “Desarrollando los músculos del bebé”.

## La familia es lo primero

Cerciórese de hacer participar a la familia en identificar y fijar los objetivos de su niño. Luego asegúrese de que cada visita a la casa mantenga el enfoque en estos objetivos.



# Tummy to Back

## Did You Know?

Babies learn to roll over from their tummy to their back first because pushing up from their tummy is more natural than twisting their body and throwing one leg over the other to roll from their back.

## Objectives

**PMP-1.** Uses perceptual information to understand.

**ATL-5.** Shows ability to be flexible in actions/behavior.

When laying your baby on her back, place her first in a sitting position. Roll her gently to the side and lay her down before rolling her onto her back. Babies are born with a reflex they use to keep their head from falling out of line with their body. Your little one will use this reflex as you roll her to her side. This automatic reflex helps strengthen the muscles on the sides of her neck which she will need to roll over by herself. This move also allows your little one to practice pushing against the floor (or changing table or bed) with her arm on the way down which strengthens these muscles. Simply reverse this motion when it's time to pick her up. Practice rolling your baby to both sides throughout the day any time you are laying her down (during floor time, diaper changing time, and bath time).



# De la barriga a la espalda

## ¿Lo sabía?

Los bebés aprenden a darse la vuelta primero desde estar acostados de barriga a estar acostados de espalda porque impulsarse hacia arriba desde la barriguita es más natural que retorcer el cuerpo y cruzar una pierna sobre la otra para darse la vuelta desde la espalda.

## Objetivos

**PMP-1.** Usa información basada en la percepción para entender.

**ATL-5.** Demuestra habilidad para ser flexible en acciones y comportamientos.

Cuando vaya a acostar al bebé sobre la espalda, primero siéntelo. Inclínelo suavemente hacia un lado y dele la vuelta antes de acostarlo sobre la espalda. Los bebés nacen con un reflejo que usan para evitar que la cabeza no esté alineada con el cuerpo. Su pequeño usará este reflejo mientras lo baja hacia un lado. Este reflejo automático fortalece los músculos de los lados del cuello que el bebé necesitará para darse la vuelta solo. Dicho movimiento también permite a su pequeño practicar a impulsarse desde el piso (o la mesa de cambiarlo o la cama) con el brazo hacia abajo, lo cual fortalece estos músculos. Cuando llegue el momento de levantarlo, solo tiene que revertir este movimiento. Practiquen a darse la vuelta hacia los dos lados durante el día, cuando lo acueste (durante la hora en el piso, al cambiarle el pañal, y a la hora del baño).



# Back to Tummy

## Did You Know?

Laying babies on their back during floor time is just as important as laying them on their tummy. Tummy time helps your baby develop his chest muscles as he arches to lift his head. Back time helps your little one develop his back muscles as he arches and tucks to lift himself.

## Objectives

**PMP-2.** Uses perceptual information to direct own actions.

**PMP-3.** Uses large muscles for movement.

Lay your baby on her back. Sit by her feet. Lift her legs and bicycle them several times before moving first one leg and then the other across your baby's body. Repeat the bicycle movements and leg cross-over movements several times. In order to roll over, your baby must learn to shift her body weight. This activity helps her become comfortable with shifting her weight. Newborn babies are wired to keep their entire body in alignment (like a log). Typically between 4-5 months, they begin to move muscles on the top half of their body separately from muscles on the bottom half of their body. Rolling over helps with this separation of muscle groups.



# De regreso a la barriga

## ¿Lo sabía?

Acostar a los bebés de espaldas durante la hora del juego en el piso es tan importante como acostarlos sobre su barriguita. El tiempo que pasen sobre la barriga ayuda al bebé a desarrollar los músculos del pecho cuando él se yergue para levantar la cabeza. El tiempo acostado sobre la espalda ayuda al pequeño a desarrollar los músculos de la espalda cuando se arquea y se dobla para levantarse solo.

## Objetivos

**PMP-2.** Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

**PMP-3.** Usa los músculos grandes para moverse.

Acueste a su bebé sobre su espalda. Siéntese junto a sus pies. Levántele las piernas y haga el movimiento de bicicleta varias veces antes de cruzar una pierna y luego la otra sobre su cuerpecito. Repita el movimiento de la bicicleta y los cruces de las piernas varias veces. Para poder darse la vuelta, su bebé debe aprender a alternar el peso de su cuerpo. Esta actividad lo ayuda a estar cómodo al alternar su peso. A los bebés recién nacidos sus conexiones cerebrales les hacen mantener el cuerpo alineado (como un tronco). Generalmente, entre los 4 y los 5 meses, empiezan a mover los músculos de la mitad superior de su cuerpo independientemente de los músculos de la parte inferior. Darse la vuelta ayuda con esta separación de los grupos de músculos.



# Back and Forth

## Did You Know?

Rolling over is an activity that supports the development of the vestibular system (the inner ear). This system helps provide balance and coordination but is not fully developed until children are 4-5 years old. Gentle rolling, spinning, and rocking are activities that help develop balance.

## Objectives

**PMP-3.** Uses large muscles for movement.

**PMP-5.** Uses senses and body awareness to understand how body relates to environment.

Once your baby learns to roll over in both directions, encourage her to practice rolling over two times consecutively. Lie beside her and roll over away from her. Encourage her to come to you by copying your movement. When she does, give her a hug, roll away from her a second time, and encourage her to follow. It may take a few tries to get this game going but she will catch on and join in the fun.



# Para atrás y para adelante

## ¿Lo sabía?

Darse la vuelta es una actividad que apoya al desarrollo del sistema vestibular (el oído interno). Este sistema ayuda a proporcionar equilibrio y coordinación pero no está completamente desarrollado hasta que el niño tiene de 4 a 5 años. Hacer rodar a un niño, darle vueltas y mecerlo son actividades que ayudan a desarrollar el equilibrio.

## Objetivos

**PMP-3.** Usa los músculos grandes para moverse.

**PMP-5.** Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

Una vez que su bebé aprenda a darse la vuelta en ambas direcciones, animelo a practicarlo, dándose la vuelta dos veces consecutivamente. Acuéstese a su lado y dese la vuelta alejándose de él. Anímelo a acercarse a usted imitando su movimiento. Cuando lo haga, dele un abrazo, vuelva a darse la vuelta alejándose y animelo a seguirlo. Iniciar este juego puede tomarles algunos intentos pero el bebé se dará cuenta pronto y participará de la diversión.



# Rolling Logs

## Did You Know?

When your baby is learning a new skill, practice alone is not enough. Your baby needs your input so he can make improvements to become more skillful. Observe your baby's skills and help him adjust his actions when necessary.

## Objectives

**PMP-2.** Uses perceptual information to direct own actions.

**PMP-3.** Uses large muscles for movement.

Once your baby masters rolling over in both directions, you can have fun using this new skill. Place a sheet on the floor. Lie down at one end of the sheet and roll like a log to the other side. Point out that you are holding your arms across your chest to keep them out of the way. Encourage your baby to try rolling like a log in the same way. He will need your help making continuous rolls at first but will soon catch on and get better as he practices this skill. Continuous rolls don't often stay on course, so don't worry about rolls that move diagonally. On another day, roll like a log under a table or over a small pillow. Remember to observe your little one and offer support if he doesn't tuck his arms in when rolling or if he gets stuck on his back or his tummy.



# Rodar como troncos

## ¿Lo sabía?

Cuando su bebé aprende una nueva destreza, la práctica en solitario no es suficiente. Su bebé necesita su opinión para mejorar y hacerse más diestro. Observe las destrezas de su bebé y ayúdelo a afinar sus acciones cuando sea necesario.

## Objetivos

**PMP-2.** Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

**PMP-3.** Usa los músculos grandes para moverse.

Una vez que el bebé domine el darse vuelta en las dos direcciones, ustedes se podrán divertir usando esta nueva destreza. Ponga una sábana sobre el piso. Acuéstese en un lado de la sábana y ruede como un tronco hacia el otro lado. Mencione al bebé que usted tiene los brazos cruzados sobre el pecho para sacarlos del camino. Anime a su bebé a tratar de rodar como un tronco de la misma manera. Al principio, él va a necesitar su ayuda para darse vueltas continuamente pero pronto lo logrará y lo hará mejor conforme practique la destreza. Rodar continuamente no siempre sale derecho, no se preocupe si hay vueltas que salgan en diagonal. En otra ocasión, ruede como tronco debajo de una mesa o sobre una almohada pequeña. Recuerde que debe observar a su bebé y ofrecerle su apoyo si no pega las manos al cuerpo o si se queda atascado sobre su espalda o su barriguita.



## *Love & Learn*

# Building Baby Muscles

Rolling over is the first large muscle skill your baby will learn. It is the foundation for many other skills, such as sitting, crawling, and walking. Little ones need space to move in order to develop their muscles and learn basic movement skills.

Give your baby floor time each day to help build important muscles.

### **Tummy Time**

Place your baby on his tummy. Most babies do not like tummy time until they begin to develop muscles that allow them to lift their head. Generally, little ones will lift their head off the floor during tummy time by 2 months. They hold their chest off the floor between 2-4 months and lift their chest from the floor between 4-6 months. Most babies will roll from their tummy to their back at 3-4 months. All of your baby's major motor skills develop from this tummy time position.



### **Back Time**

During floor time, babies also need to spend some time on their back. This allows them to strengthen their back and leg muscles as they arch and tuck. Most babies will roll from their back to their tummy at 4-5 months.

### **Sitting Time**

When babies are able to safely sit without support (6-7 months), they can sit during floor time. But also continue to give your baby time on her tummy and back so she can continue practice shifting her body weight.



# Desarrollando los músculos del bebé

Darse la vuelta es la primera destreza de los músculos grandes que su bebé aprenderá. Es la base de muchas otras destrezas, como sentarse, gatear y caminar. Los pequeños necesitan espacio para moverse y desarrollar los músculos y aprender destrezas básicas del movimiento.

Ponga a su bebé en el piso por cierto tiempo todos los días para ayudar a desarrollar músculos importantes.

### Acostado sobre la barriguita

Acueste al bebé sobre su barriguita. A la mayoría de los bebés no les gustará estar acostados sobre la barriguita hasta que empiecen a desarrollar los músculos que les permitan levantar la cabeza. Usualmente, los pequeños levantarán la cabeza cuando estén acostados sobre la barriguita a los 2 meses. Ellos podrán levantar el pecho del piso entre los 2 y 4 meses y podrán mantenerlo levantado entre los 4 y 6 meses. La mayoría de los bebés se darán la vuelta de la barriga a la espalda entre los 3 y 4 meses. Las destrezas motoras más importantes de su bebé se desarrollan al estar acostados sobre la barriga.



### Hora de estar acostados sobre la espalda

Durante el tiempo que el bebé pasa en el piso, también debe pasar unos minutos acostados sobre la espalda. Esto le permite fortalecer los músculos de la espalda y de las piernas cuando se arquea y se inclina hacia adelante. La mayoría de los bebés se darán vuelta desde estar acostados de espaldas a estar sobre la barriguita entre los 4 y 5 meses.

### Sentado

Cuando los bebés puedan sentarse sin apoyo (entre los 6 y los 7 meses) podrán estar sentados durante el tiempo que están en el suelo. Pero siga dándole al bebé un tiempo acostado sobre su barriguita y sobre la espalda para que continúe practicando la actividad de alternar el peso de su cuerpo.

