

Escuelas Públicas de Haverhill

Departamento de Terapia Ocupacional

HABILIDADES MOTORAS FINAS: GRADOS K-8

Agarre de Pinza

Una pinza se ve cuando el pulgar y los dos primeros dedos se encuentran. A medida que la comprensión madura, desarrollamos un "espacio web abierto". ¿Ves cómo el pulgar y el dedo índice forman un círculo cuando se tocan? Esto permite a los niños enderezar y doblar los dedos fácilmente.

El agarre de la pinza se puede mejorar mediante cualquier actividad que aliente al niño a sostener objetos pequeños entre el pulgar y los dedos. Las sugerencias incluyen papel rasgado, jugar con LEGO y K'Nex, encordar Cheerios y escribir con pequeñas piezas de crayón para promover un "espacio web abierto".

Intente que su hijo pellizque las pinzas para la ropa o apriete los clips. Colocar las pinzas en la ropa de un adulto y fingir que son "insectos" puede ser un juego divertido. Asegúrese de que el niño esté usando las puntas de los dedos índice y pulgar.

Fuerza de la Mano

¿Sabía que el lado "meñique" de la mano y el lado "pulgar" de la mano juegan diferentes funciones? El lado "meñique" proporciona fuerza. (¿Puedes sentir ese músculo grande en el exterior de la mano?) El lado del "pulgar" se especializa en la destreza. Desarrollar la fuerza de la mano en el lado "meñique" es crucial para muchas tareas académicas y de la vida diaria.

La fuerza de las manos en los niños puede mejorar a través de la participación diaria en una variedad de actividades motoras finas. ¡Estos incluyen abrir y cerrar recipientes y bolsas Ziploc, ponerse y quitarse calcetines y zapatos, cortar con tijeras, apretar esponjas o escurrir paños durante el juego con agua (o al ayudar con los platos)! También intente que el niño arroje una botella de agua para ayudar a regar las plantas o limpiar las superficies. Para las habilidades de tijera, algunos estudiantes pueden necesitar comenzar a cortar elementos como pajillas, platos de papel o papel de construcción grueso. En general, los artículos más gruesos son más fáciles de cortar que el papel, lo que requiere un mayor control del motor fino. Si esto es fácil para su hijo/a, continúe cortando líneas rectas, luego formas y curvas. Las líneas más gruesas aumentan las posibilidades de éxito al cortar.

Coordinación Bilateral

Usar las dos manos juntas es clave para el éxito en las muchas tareas diarias de un niño, como aprender a atar los zapatos, abotonarse y subir el cierre, y abrir y cerrar contenedores de alimentos. Las actividades de clase, como colocar hojas de trabajo en una carpeta, sostener un pedazo de papel con una mano mientras escribe, o usar un lápiz y una regla para dibujar líneas, todas usan ambas manos.

Animar a los niños a participar en tareas a dos manos ayuda a mejorar esta área de habilidades motoras finas. ¡Prueba algo divertido, como mezclar un tazón de masa para panqueques, enhebrar cuentas o pasta para hacer un llavero o collar, o construir un castillo de

arena con arena cinética o Play-Doh! Usar un rodillo es una excelente actividad a dos manos. Cortar con tijeras progresando desde cortar o cortar en línea recta hasta cortar más desafiante: formas básicas (círculos, cuadrados) y progresando a formas irregulares (estrella, imágenes).

Percepción Táctil

Los niños desarrollan habilidades de las manos al interactuar con objetos en sus entornos. Recoger un pompón es muy diferente de recoger una roca grande. Un niño usa un toque ligero y apenas cualquier movimiento de hombro para el pompón. Mientras que, ella usa un fuerte agarre y mucha fuerza en los hombros para levantar una roca.

Podemos proporcionar a los niños una variedad de experiencias táctiles y propioceptivas diarias para ayudarles a dominar la fuerza necesaria para sostener un objeto y adaptarse y adaptarse a diferentes experiencias sensoriales. Muchas actividades motor finas y artesanales ofrecen experiencias táctiles con pegamento, pintura de dedos, arena o tiza.

- Mezcle agua y almidón de maíz para hacer un material sólido-líquido que sea irresistible al tacto.
- Esconda los artículos en una bolsa de almuerzo y vea si su hijo/a puede adivinar lo que hay dentro usando solo sus manos.
- Puede hacer una bandeja de sal para dibujar formas e imágenes, simplemente servir en una bandeja o bandeja para hornear.

Estabilidad del Hombro / Alcance

Para tener un buen control motor fino, el hombro debe ser estable y el niño debe tener la fuerza adecuada en la parte superior del cuerpo. Piénselo: si un niño tiene problemas para sentarse derecho o si no puede mantener quieto su hombro y brazo, entonces no puede cortar con cuidado en una línea o colocar clavijas con precisión en un tablero. Las actividades para desarrollar la fuerza del hombro son clave para desarrollar habilidades motoras finas.

Pruebe cosas como caminatas con animales (iarrastre de osos, patadas de burro!), Gatea por túneles, caminatas con carretilla, barras de mono (si las tiene en su patio), descarga de globos para mantener el globo sobre su cabeza, lavar mesas o limpiar ventanas,

- Dibujar / escribir / colorear en una superficie vertical
- Apila los cojines del sofá para escalar una montaña
- Tira una sábana sobre la mesa de la cocina para hacer un túnel o escondite casero.
- Saca una pelota a pasear. Intente usar una pelota y gírela en la pared lo más que pueda sin dejarla caer. Comience a la altura de los hombros y avance para intentarlo sobre su cabeza. Si no tienes mucho espacio en la pared, intenta subir y bajar la pelota por la pared. Cuente la cantidad de veces que puede hacerlo y desafíe a otros en casa.

