



DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA TERAPIA OCUPACIONAL - HPS

¿Qué son las habilidades motoras finas?

La capacidad de realizar movimientos utilizando los pequeños músculos de nuestras manos y muñecas para realizar las tareas cotidianas.

¡Tú puedes ayudar!

Agarre de pinza (Usando el pulgar y el índice juntos):

- Rasgar papel
- Jugar con LEGO
- Enhebrar cheerios o bolitas
- Colorear y dibujar con crayones rotos
- Pellizcar pinzas o ganchos de ropa

Fuerza de la mano:

- Abrir y cerrar contenedores, cajas o bolsas
- Ponerse y quitarse calcetines y zapatos
- Exprimir esponjas o escurrir una toallita
- Usar una botella con atomizador para regar plantas o limpiar

Pre-K - Primer Grado

Coordinación bilateral (usar las dos manos juntas):

- Mezclar un tazón de masa para panqueques
- Ensartar bolitas o pasta
- Construir con arena sintética
- Jugar con plastilina
- Utilizar un rodillo de cocina
- Cortar con tijeras
- Golpear una pelota o un globo con un bate

Percepción táctil (la capacidad de percibir objetos a través del sentido del tacto):

- Esconda objetos en una bolsa y vea si su hijo/a puede adivinar lo que es un objeto al sentirlo
- Haz una bandeja de sal/arroz para dibujar formas, dibujos o letras
- Mezcla agua y fécula de maíz para hacer slime (sustancia pegajosa)

Estabilidad de los Hombros

- Dibujar, escribir o colorear en una superficie vertical (por ejemplo, pegado a la pared o en un marco)
- Apilar cojines para hacer una montaña para escalar
- Voleibol con globos
- Leer, colorear o hacer rompecabezas acostado sobre el abdomen