

Mejorar la habilidad motriz fina

Fuerza de agarre y de prensión

Si las manos y dedos de su hijo(a) están debilitados, puede que tenga problemas con la habilidad motriz fina, como por ejemplo la escritura. El fortalecimiento de los músculos de las manos de su hijo(a) ayudará a mejorar la habilidad motriz y a controlar el movimiento de sus manos.

Para ayudar a mejorar el agarre y prensión de su hijo(a) que pruebe las siguientes actividades:

- Recoger objetos tales como bloques o bolitas de algodón con pinzas y moverlos de un recipiente a otro.
- Recoger objetos pequeños como cuentas con pinzas.
- Cortar formas o líneas dibujadas en papel con tijeras para niños.
- Cortar papel doblado o hacer copos de nieve.
- Colocar broches en el borde de cajas, latas o en hojas de papel y luego quitarlos.
- Tender la ropa con broches.
- “Limpiar” una superficie con atomizadores o esponjas.
- Divertirse disparando una pistola de agua afuera.
- Utilizar una perforadora.
- Explotar las burbujas del plástico de burbujas.
- Apretar pelotas o bloques de gomaespuma. A medida que su hijo(a) se fortalezca que use pelotas más firmes.
- Desarmar y armar juguetes de encastre.
- Revolver, amasar y estirar masa de galletitas. Cortar las galletas con un cuchillo de plástico o con moldes para galleta.
- Usar sellos de tinta de distintos tamaños con almohadillas de tinta.
- Usar herramientas de juguete.
- Usar pintura expandible apretando el pomo para aplicarla.
- Usar un cuentagotas para mover líquidos de colores de un recipiente a otro.
- Usar un aspirador nasal común o juguetes de baño para soplar pedacitos de papel o bolitas de algodón.
- Probar los siguientes juegos con plastilina Theraputty™ o Silly Putty®:

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Mejorar la habilidad motriz fina

- Juego de los huevos en el nido: Hacer un nido con forma de bol. Amasar pedacitos en forma de huevos y un pedazo grande para hacer el pájaro.
- Formar la plastilina en potes o boles con tapas haciendo presión con los dedos.
- Juntar los dedos: Apretar la plastilina entre dos dedos hasta que los dedos se junten.
- Tiras de plastilina: Jalar la plastilina en direcciones opuestas para hacer tiras de plastilina de distintos anchos.
- Conectar los extremos de la plastilina para hacer collares o brazaletes.
- Esconder objetos pequeños como monedas o cuentas en la plastilina o cortar la plastilina con tijeras para niños.

Destreza manual

La destreza manual es el control fino de una herramienta u objeto utilizando los dedos. Tener una buena destreza manual ayudará a que su hijo(a) pueda escribir bien, jugar con juguetes pequeños, abrir recipientes de comida y abrocharse los botones de la ropa. Estas son algunas actividades para mejorar la destreza manual de su hijo(a):

Manejo: la habilidad de mover un objeto entre la mano y los dedos

- Enroscar y desenroscar objetos como tornillos y tuercas, tapas de frascos, etc.
- Enhebrar cuentas de distintos tamaños en un cordón.
- Hacer un collar de macarrones.
- Escribir con un teclado de computadora.
- Mover un lápiz o una canica entre el pulgar y los dedos sin dejarlos caer.
- Usar botones, cierres y ganchos, y atarse los cordones de los zapatos.
- Jugar con juguetes a cuerda.
- Armar rompecabezas o jugar con juegos de formas.
- Tomar un puñado de monedas y colocarlas en una alcancía una a la vez.
- Cortar pedacitos de cartulina y pegarlos en una imagen para hacer un mosaico.

Presión: habilidad de recoger algo con la punta de los dedos y el pulgar

- Usar pinzas de distinto tamaño para recoger objetos como bloques o bolitas de algodón y moverlos de un recipiente a otro.
- Jugar al “básquet con papel” – hacer bolitas de papel y usar la punta de un dedo para tirar las bolitas a un blanco.
- Jugar con Legos®.
- Jugar juegos con cartas, monedas o clavijas como los juegos Hi Ho! Cherry-O, Perfection, Mancala, Connect Four, Uno y Lite-Brite.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Mejorar la habilidad motriz fina

- Jugar a los palitos chinos.

¿Preguntas?

Un terapeuta ocupacional le puede sugerir más actividades o ejercicios para ayudar a mejorar la habilidad motriz fina de su hijo(a). Si tiene preguntas o dudas acerca de la habilidad motriz fina de su hijo(a), llame a Servicios de Rehabilitación al 901-595-3621. Si está en el hospital marque 3621. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame gratis al 1-866-2STJUDE (1-866-278-5833), extensión 3621.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.