



Plan de actividades para trabajar la motricidad fina en casa



Plan de actividades para trabajar la motricidad fina en casa

Recopilación por la Licda. Carolina Vega, Terapeuta Ocupacional
Especialista en Tecnología Asistiva, Sede Cenarec San Carlos

¿Qué es la motricidad fina?

La motricidad fina es la habilidad que involucra el movimiento de las manos y los dedos; con el fin de lograr realizar diversas actividades como por ejemplo: el manejo de las cosas, manipular objetos, escribir, dibujar, recortar, colorear, pintar, realizar trazos, hacer trabajos con herramientas, tocar instrumentos musicales, apretar, soltar, lanzar, agarrar, sostener, armar, desarmar, coser, punzar, tocar, examinar, entre otros.

A continuación, se muestra una recopilación de 12 actividades, a desarrollar con materiales básicos y de uso diario, con el fin de trabajar motricidad fina en casa

1. **Pinturas congeladas:** mezclar agua y colorante artificial para alimentos, verter la mezcla en frascos pequeños, colocar en el congelador hasta que endurezca y luego pintar sobre un pedazo de tela.



- 2. Figuras con espaguetis de colores:** tomar espaguetis de distintas formas y tamaños (caracolitos, cubitos, tornillitos, etc.) y teñirlos con pinturas de colores atractivos, dejar secar por un día y luego jugar con ellos elaborando distintas figuras. Los espaguetis se pueden reutilizar, para lo cual se deben guardar en recipientes con tapa.



- 3. Sellos:** cortar trozos de vegetales crudos como zanahoria, repollo, coliflor, papa, chayote, entre otros, de tamaño mediano, darles distintas formas con un cuchillo (por ejemplo formar flores, estrellas, figuras geométricas), sumergirlos en témperas de diversos colores y pintar sobre un cartón, papel o tela. Los sellos también se pueden usar para decorar cuadernos, folders o trabajos en tela.



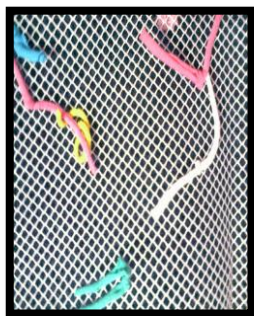
4. **Decoloración:** tomar un aplicador y sumergir la punta en cloro, luego dibujar sobre papel seda, se sugiere utilizar principalmente papel de colores fuertes (morado, azul, rojo, verde etc.) con el fin de apreciar con facilidad cómo se destiñe con el cloro.



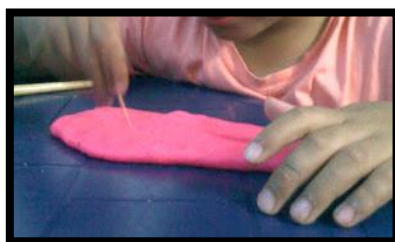
5. **Masa mágica:** desmenuzar papel higiénico, remojarlo con agua, goma y polvo de tiza de colores, revolver y amasar con las manos, debe quedar suave y manejable; luego hacer formas, figuras o letras del agrado. La magia consiste en que húmeda es suave como plastilina y al secar se endurece como una piedra.



6. **Alfombra:** se requiere un pedazo de malla plástica, tiras de tela (incluso se pueden sacar de ropa que se vaya a desechar), se introducen las tiritas por los orificios de la malla y se les hace un nudo, se hace repetidamente hasta que quede bien llenita como se muestra en la fotografía.



7. **Plastilina:** amasar la plastilina, estirla sobre una superficie estable y plana, con un palillo para dientes, hacer diferentes figuras o secuencias.



8. **Cocina:** involucrar al niño o niña en actividades de cocina como amasar, revolver, lavar frutas, vegetales o verduras, exprimir frutas, lavar trastes, de manera que realizando diferentes actividades involucre sus manos y mejore su destreza para sostener, manipular, agarrar.



9. **Envejecido con café:** preparar café sin azúcar, tomar una hoja blanca y dibujar con el café utilizando pinceles.



10. **Naipes:** jugar con naipes de manera que el infante deba sujetar las cartas, manipularlas, soltarlas y tomarlas, dependiendo del juego que se realice.



11. **Ruidos:** realizar sobre la mesa distintos ritmos y ruidos con los dedos y manos, para lo cual se puede dar una demostración y que el niño o niña la imite.



12. Pintar piedras: recolectar piedras de diferentes formas y tamaños, decorarlas con pinturas de colores utilizando pinceles, aplicadores, esponjas pequeñas o los dedos.

