



HABILIDADES DE MOTRICIDAD FINA EN EL CONTEXTO COTIDIANO

Guía de actividades para trabajo en el hogar

Klga. Katherine Cueva F.

En pocas palabras, las habilidades motoras finas son aquellas que nos permiten el control de movimientos pequeños y precisos de las manos y los dedos, así como también de los pequeños grupos musculares de la cara, boca (lengua) y los pies. Estas son indispensables para llevar a cabo actividades cotidianas de manera independiente. Nuestras manos son poderosas herramientas que nos ayudan a vestirnos (abotonar, subir un cierre, etc.), escribir información importante, manipular distintos objetos, alimentarnos (utilizar tenedor, cortar comida, etc.), asearnos, y un sin fin de otras tareas.



A continuación encontraremos 4 actividades para trabajar en el hogar que buscan desarrollar y potenciar estas habilidades dentro del contexto cotidiano, permitiendo así también favorecer la independencia y autonomía del estudiante en su vida diaria.

RECOMENDACIONES

- Establecer un horario para realizar las actividades y/o tareas.
- Buscar un espacio cómodo y tranquilo dentro de la casa.
- Fomentar la independencia durante la ejecución de la actividad. Sólo ayudo parcialmente cuando noto signos de frustración en mi hijo/a.
- Utilizar frases simples, claras y cortas para explicar las instrucciones de la actividad a realizar.
- Conversar acerca de la actividad: Antes de comenzar, explicar con palabras sencillas la actividad propuesta. Durante su ejecución, hacer preguntas como ¿qué estás haciendo?, ¿para qué te sirve?, ¿cuántos faltan?, entre otras. Al finalizar, recordar cómo fue la experiencia haciendo preguntas como ¿que actividad hiciste?, ¿que fue lo que más te costó?, entre otras.
- Si mi hijo/a no se comunica de manera verbal y/o presenta dificultades para comprender o recordar lo solicitado, podemos entregar la información de manera visual realizando nosotros mismos la actividad por partes, además de utilizar como apoyo las imágenes que se encuentran en la descripción de cada actividad.
- Dependiendo de las características de mi hijo/a y sus habilidades, podemos trabajar 1, 2 o 3 actividades en una misma instancia. Independiente de la cantidad de actividades que realicemos, el tiempo de trabajo no debe superar los 45 minutos para evitar fatiga o aburrimiento.

MATERIALES

- 2 canastos o cajas. También se pueden utilizar tupper, recipientes de cocina o cualquier contenedor.
- Calcetines emparejados (de cualquier tamaño o color)
- Pinzas de ropa
- 1 cuerda o similar (corbata, trozo de lana o género, etc.)
- 1 bandeja o similar
- Frascos de diferentes tamaños que contengan algún alimento
- Platos
- 1 cuchara



HABILIDADES DE MOTRICIDAD FINA EN EL CONTEXTO COTIDIANO

Guía de actividades para trabajo en el hogar

Klga. Katherine Cuervay F.

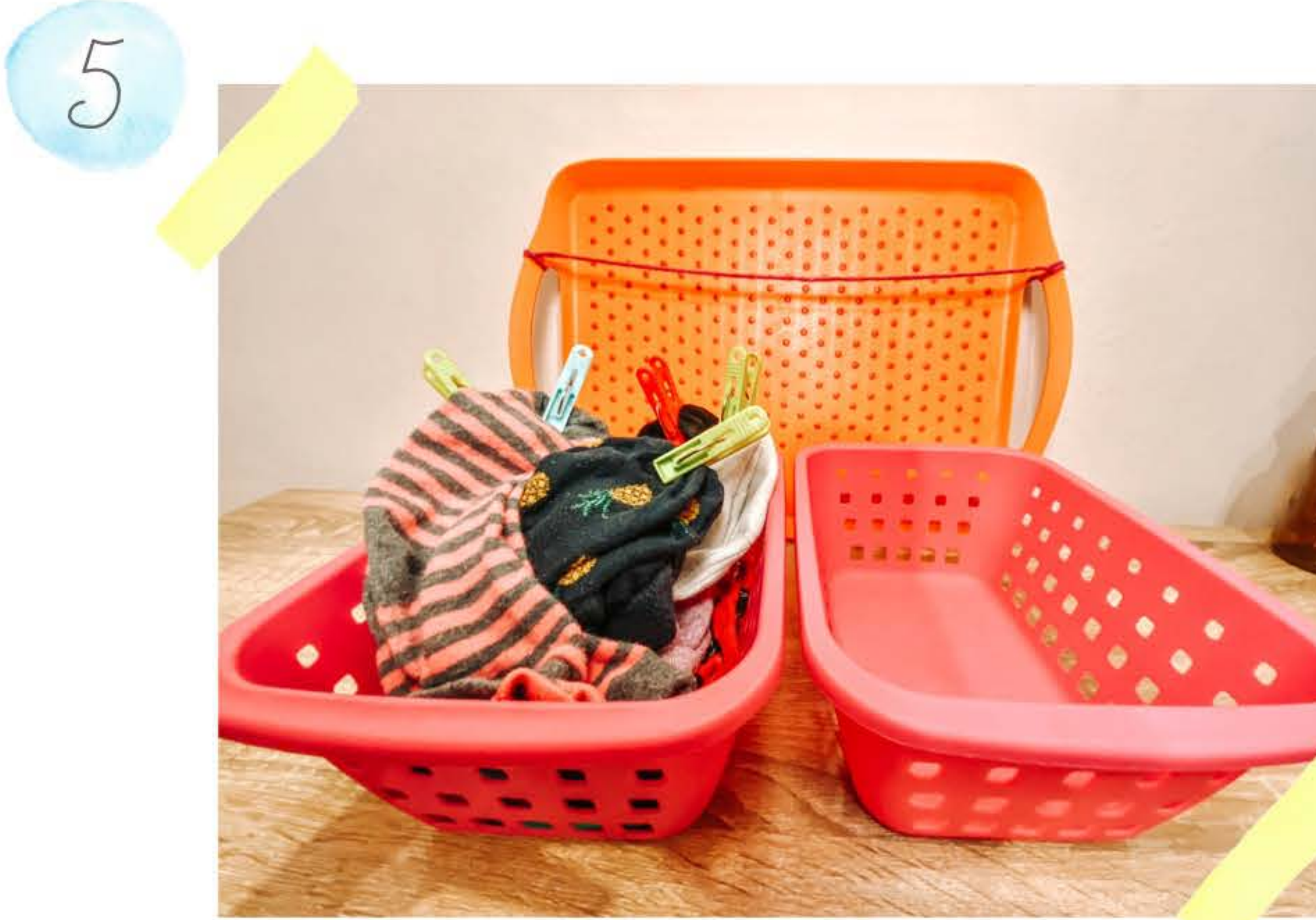
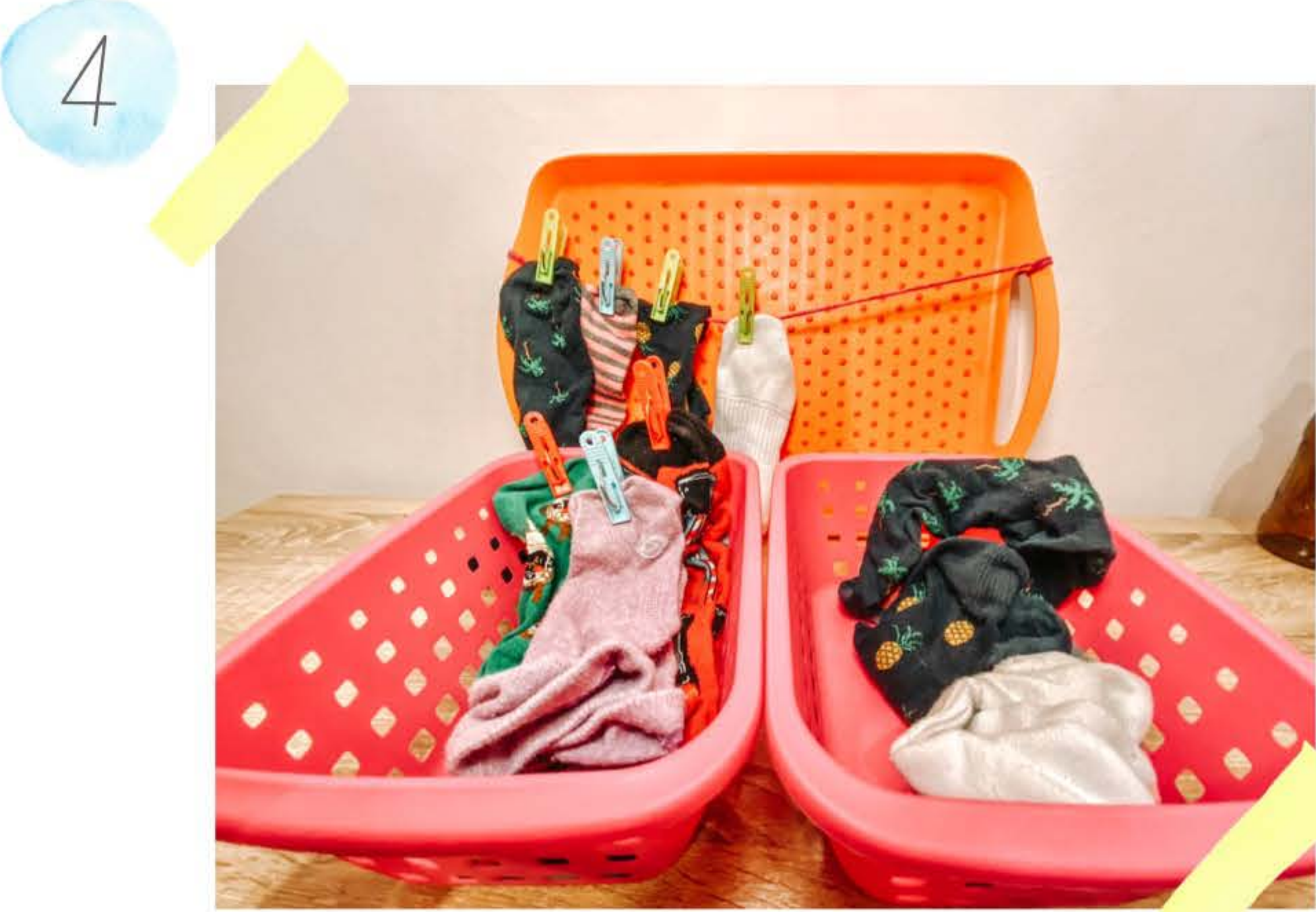
ACTIVIDAD N° 1 COLGANDO Y EMPAREJANDO CALCETINES

1 Preparación de los materiales:



Esta actividad consiste en 2 partes. En primer lugar, el estudiante debe sacar uno a uno los calcetines de la caja y colgarlo en la cuerda manipulando la pinza de ropa, SIN REPETIR EL COLOR de calcetín (Imagen 2 y 3).

Posteriormente, debe emparejar cada calcetín con su respectivo par uniéndolos con la pinza de ropa para dejarlos en la caja contraria (Imagen 4 y 5).





HABILIDADES DE MOTRICIDAD FINA EN EL CONTEXTO COTIDIANO

Guía de actividades para trabajo en el hogar

Klga. Katherine Cuevas F.

ACTIVIDAD N° 2 EMPAREJANDO Y UNIENDO CALCETINES

Preparación de los materiales:

1



2



3



4



5



Utilizando la misma preparación que en la actividad N° 1, ponemos los calcetines emparejados nuevamente colgados en la cuerda para que esta vez, el estudiante los descuelgue (Imagen 2) y los una formando una pelota (Imagen 3 y 4).



HABILIDADES DE MOTRICIDAD FINA EN EL CONTEXTO COTIDIANO

Guía de actividades para trabajo en el hogar

Klga. Katherine Cuervas F.

ACTIVIDAD N° 3 ASOCIANDO CADA FRASCO CON SU TAPA

Para esta actividad debemos disponer los frascos y/o contenedores de alimentos abiertos sobre una mesa, dejando sus tapas desordenadas frente a ellos (Imagen 1). El objetivo es que el estudiante logre asociar cada tapa por su color, forma y tamaño al frasco correspondiente y taparlo de manera independiente, sin derramar su contenido.

1



2



Una vez que el estudiante logra realizar la actividad sin dificultad y de manera rápida, podemos agregar como variación vendar sus ojos de manera en que deba asociar y tapar cada uno de los frascos sin verlos, utilizando sólo el sentido del tacto.

ACTIVIDAD N° 4 GUARDANDO ALIMENTOS EN FRASCOS

Utilizando los mismos frascos y/o contenedores que en la actividad N° 3, vaciaremos un poco de su contenido en diferentes platos tal como se observa en la Imagen 1. La cantidad de frascos que utilicemos puede variar dependiendo de las características de cada estudiante, o bien, podemos ir agregando más frascos a medida que repitamos la actividad. Como mínimo se recomienda utilizar 4 frascos.

1

Preparación de los materiales:





HABILIDADES DE MOTRICIDAD FINA EN EL CONTEXTO COTIDIANO

Guía de actividades para trabajo en el hogar

Klga. Katerine Cuevas F.

2



El estudiante debe guardar cada uno de los alimentos en su frasco correspondiente sin derramarlos, utilizando para esto una cuchara pequeña (Imagen 2).

Es importante que el estudiante realice todo el proceso por sí solo, es decir: seleccionar el frasco correspondiente, sacar la tapa, guardar el alimento utilizando la cuchara y volver a cerrarlo.

3



Para agregar un grado de dificultad en esta actividad, podemos solicitarle que manipule la tapa (abrir y cerrar) manteniendo la cuchara en la mano como se observa en la imagen 3. También, podemos solicitar que guarden utilizando sólo 2 dedos en forma de pinza, pulgar e índice (Imagen 4). Si esta acción es fácil para el estudiante, puedo solicitar pinzas más complejas como por ejemplo: índice y dedo medio, pulgar y meñique.

4



5



RECUERDEN ENVIAR FOTOS Y/O VIDEOS DE SUS HIJOS/AS REALIZANDO ESTAS ACTIVIDADES
EN CASO DE ALGUNA DUDA PUEDEN ESCRIBIR AL CORREO: KCUEVASFL@GMAIL.COM

Saluda cariñosamente

Katerine Cuevas F.

Kinesióloga Colegio PER SE