

DESARROLLO MOTOR FINO

GUÍA INFORMATIVA

Escrito por: Andrea Rondón - Terapeuta Ocupacional



¿QUÉ ES?

Es el modo de usar brazos, manos y dedos. Esto incluye alcanzar, agarrar y manipular objetos como tijeras, lápices, cubiertos, etc. Podemos definir que es la capacidad de usar la mano y los dedos de manera precisa, requiere de movimientos controlados y deliberados que necesitan del desarrollo muscular y de la madurez del sistema nervioso central; de acuerdo con la exigencia de la actividad y se refiere a las estrategias necesarias para manipular un objeto.

El desarrollo de la motricidad fina es esencial para la interacción del niño con lo que lo rodea, y lo necesita cada vez que se relaciona con los objetos y herramientas en las actividades de la vida diaria. Su madurez comienza desde el nacimiento y siempre en constante relación con el desarrollo motor grueso; en donde se requieren y utilizan de manera simultánea los ojos, las manos y los dedos, para hacer actividades como: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.

Cuando hablamos de motricidad fina o destrezas manipulativas, nos estamos refiriendo a varias acciones que podemos resumir así:

- Alcanzar
- Agarrar
- Cargar / Transportar
- Soltar voluntariamente
- Uso bilateral de las manos
- Manipulación de las manos
- Destreza

La estimulación de la motricidad fina es fundamental antes del aprendizaje de lecto-escritura, ya que si lo analizamos la escritura requiere de una coordinación y entrenamiento motriz de las manos.

La motricidad fina es importante porque es esencial para el desarrollo de hábitos diarios del niño como: bañarse, vestirse, peinarse, cepillarse los dientes, abrochar botones, cerrar zipper, hacer el nudo de las trenza de los zapatos, toma de lápiz, pintar, etc; sin estas habilidades el niño ve menguada su capacidad para hacer las cosas, y desenvolverse adecuadamente en su entorno, y esto afectara su autoestima y rendimiento escolar.

Es por esto y más la importancia de la estimulación y manejo eficaz de la motricidad fina ya que con ella se puede evitar y tratar trastornos de grafomotricidad.

Aquí describiré una serie de actividades que podemos hacer en casa con nuestros hijos para estimular esta área.

- Jugar a la pelota (puede ser pelota de pilates o alguna pelota mediana) con ambas manos, lanzarla por encima de la cabeza, hacia arriba, hacia adelante, y hacia atrás.
- Tirar de una cuerda alternando una mano delante de la otra, ejemplo: trepar un obstáculo tirando de una cuerda.
- Tocar el tambor con ambas manos. Imitar el ritmo que marca otra persona.
- Jugar con plastilina, masilla, masa moldeable, masa de hacer galletas, arcilla o cualquier otro tipo de textura que genere resistencia, el niño deberá picarla con sus dedos, aplastarla, apretarla, etc.
- Armar rompecabezas.





- Juegos en que una mano agarra y la otra ejerce una acción, por ejemplo: enroscar tuercas y tornillos, grapar hojas de papel, cortar papel con la tijera.
- Hacer palitos de masilla encima de una mesa, haciendo rodar la plastilina con las palmas hacia abajo.
- Dibujar en diferentes planos: colocar una hoja de papel en la pared, en el suelo y debajo de una mesa, para que el niño realice en ellas trazado de líneas horizontal, vertical, diagonal, circular, o simplemente realice el coloreado o cualquier actividad que requiera trazado en la hoja.
- Rasgar pedazos libres y pequeños de revistas, periódicos, y luego deberá seguir un modelo (línea recta, curva, quebrada, etc).
- Jugar con canicas.
- Hacer un collar de clips (poniendo atención en hacer la pinza con la punta del índice y el pulgar).
- Jugar con las pinzas de ropa (apretarlas con el pulgar e índice).
- Hacer girar una moneda (poner la mano apoyada de lado sobre la mesa, y con dos dedos hacer girar la moneda).
- Quitar la tapa de un tubo de pasta de diente o de pegamento usando una sola mano.
- Hacer bolitas de papel con los dedos, mientras el meñique y el anular permanecen al lado de la mano.
- Tomar varias canicas y esconderlas en la palma de la mano.
- Jugar a meter lentejas o granos de arroz en un agujero pequeño, utilizando los dedos pulgar-índice, pulgar-medio, pulgar-anular, pulgar-meñique.

¡Si te gustó esta guía, por favor compártela con otros padres, tutores y maestros!



activamecp.com

¡Búscanos en las redes sociales!

  [@activamecp](https://www.instagram.com/activamecp)