



E.S.F.M. "EDUARDO AVAROA"

PSICOMOTRICIDAD FINA

SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN

Lic. Elena Quentasi Sánchez

## CONTENIDO

pag

1. CONCEPTO .....	3
2. HABILIDADES QUE DESARROLLA LA PSICOMOTRICIDAD FINA.....	3
3. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA .....	3
3.1 Gateadores (1-3 años) .....	4
3.2 Preescolar (3-4 años).....	4
3.3 Edad Escolar (5 años).....	4
4. ASPECTOS DE LA MOTRICIDAD FINA.....	5
4.1 Coordinación facial.....	5
4.2 Coordinación fonética .....	5
4.3 Habilidades motoras finas .....	6
4.4 ¿Qué son las habilidades motoras finas? .....	6
4.5 Problemas con las habilidades motoras finas.....	6
4.6 Desarrollar las habilidades motoras finas.....	7
4.7 La Educación Plástica en el grado preescolar en función del desarrollo de la motricidad fina.....	7
4.8 Habilidades específicas de la educación plástica .....	9
5. COORDINACIÓN VISO MANUAL.....	9
5.1 EJERCICIOS .....	11
6. PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON UN DÉFICIT EN COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL.....	11
6.1 Medición y evaluación la coordinación óculo-manual .....	12
6.2 Rehabilitación o mejora de la coordinación óculo-manual .....	12
7. COORDINACIÓN OJOS-MANOS DEL BEBÉ .....	13
8. ACTIVIDADES QUE DESARROLLAN LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL .....	14
9. MOTRICIDAD FACIAL Y COORDINACIÓN FACIAL DEL NIÑO.....	14
10. FONÉTICA.....	14
11. MOTRICIDAD GESTUAL.....	15
11.1 EJERCICIOS .....	15
12. ACTIVIDADES DE APOYO AL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	18
13. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA EN NIÑOS .....	19
14. BIBLIOGRAFÍA .....	26

## PSICOMOTRICIDAD FINA

### 1. CONCEPTO

Capacidad para utilizar los pequeños músculos para realizar movimientos muy específicos: arrugar la frente, apretar los labios, cerrar el puño, recortar... y todos aquellos que requieran la participación de las manos y de los dedos.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración o nivel neurológico dependiendo de muchos factores, aprendizaje, estimulación, madurez y capacidad personal de cada uno de los niños dependiendo de las edades. La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos. En muchos casos, la dificultad con ciertas habilidades de motricidad fina es temporal y no indica problemas serios. Sin embargo, la ayuda médica pudiera ser requerida si un niño está por debajo de sus compañeros en muchos aspectos el desarrollo de motricidad fina o si el niño tiene una regresión, perdiendo así habilidades que antes ya tenía.

### 2. HABILIDADES QUE DESARROLLA LA PSICOMOTRICIDAD FINA

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión. Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno y juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

### 3. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA

A lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno y juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

Infancia (0- 12 meses)

- El infante agarrará un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que está haciendo.

- Aproximadamente a las ocho semanas, comienzan a descubrir y jugar con sus manos, al principio solamente involucrando las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses, involucran la vista también.
- La coordinación ojo-mano comienza a desarrollarse entre los 2 y 4 meses, comenzando así un periodo de práctica llamado ensayo y error al ver los objetos y tratar de tomarlos.
- A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que esté dentro de su alcance, mirando solamente el objeto y no sus manos. Llamado "máximo nivel de alcance." Este logro se considera un importante cimiento en el desarrollo de la motricidad fina.
- A la edad de seis meses, los infantes pueden tomar un pequeño objeto con facilidad por un corto periodo, y muchos comienzan a golpear objetos. Aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, adquieren fascinación por tomar objetos pequeños e intentar ponerlos en sus bocas.
- Durante la última mitad del primer año, comienzan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente, empujarlos con su dedo índice.
- Uno de los logros motrices finos más significativos es el tomar cosas usando los dedos como pinzas, lo cual aparece típicamente entre las edades de 12 y 15 meses.

### 3.1 Gateadores (1-3 años)

- Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darles vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos.
- En vez de hacer solo garabatos, sus dibujos incluyen patrones, tales como círculos. Su juego con los cubos es más elaborado y útil que el de los infantes, ya que pueden hacer torres de hasta 6 cubos.

### 3.2 Preescolar (3-4 años)

- Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar los cordones de los zapatos, representan un mayor reto al que tienen con las actividades de motricidad gruesa aprendidas durante este período de desarrollo.
- Para cuando los niños tienen tres años, muchos ya tienen control sobre el lápiz. Pueden también dibujar un círculo, aunque al tratar de dibujar una persona sus trazos son aún muy simples.
- Es común que los niños de cuatro años puedan ya utilizar las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, hacer objetos con plastilina de dos o tres partes. Algunos pueden escribir sus propios nombres utilizando las mayúsculas.

### 3.3 Edad Escolar (5 años)

- Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.
- Además del dibujo, niños de cinco años también pueden cortar, pegar, trazar formas, abrochar botones visibles, etc.

## 4. ASPECTOS DE LA MOTRICIDAD FINA

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar a nivel preescolar son estos: Coordinación viso-manual: La coordinación viso-manual conducirá al niño a la independencia de la mano-muñeca. Los elementos más afectados que intervienen directamente son: la mano, la muñeca, el antebrazo, el brazo y la vista. Es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión.

**4.1 Coordinación facial** Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

1.- El dominio muscular

2.- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Debemos facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación. El poder dominar los músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad, nos permite acentuar unos movimientos que nos llevarán a exteriorizar los sentimientos, las emociones y la manera de relacionarnos, es decir, las actitudes respecto al mundo que nos rodea.

**4.2 Coordinación fonética** Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma. El niño en los primeros meses de vida: Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos. Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno. Poco a poco irá emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos. Hacia el año y medio el niño: Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.

No posee demasiadas palabras y las frases son simples. Ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos podrá hacerlo bastante rápido. Estos juegos motrices tendrán que continuar sobre todo para que el niño vaya adquiriendo un nivel de conciencia más elevado

Entre los 2-3 años el niño: Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

Al final del tercer año quedarán algunos sonidos para perfeccionar y unas irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años, cuando el niño puede y tendrá que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador.

El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

#### 4.3 Habilidades motoras finas



Las habilidades motoras finas son la habilidad de hacer movimientos usando músculos pequeños de las manos, muñecas, dedos y cara.

Los niños usan las habilidades motoras finas para realizar muchas tareas escribir, dibujar y usar las tijeras, es posible que haya escuchado a personas usar el término habilidades motoras finas para describir sus complicaciones.

Pero, ¿qué son las habilidades motoras finas?

Las habilidades motoras finas son la capacidad de hacer movimientos usando los músculos pequeños de nuestras manos y muñecas. Los chicos dependen de estas destrezas para realizar tareas importantes en la escuela y en su vida diaria.

#### 4.4 ¿Qué son las habilidades motoras finas?

Usamos las habilidades motoras finas para hacer movimientos pequeños. Estos movimientos son tan naturales para la mayoría de las personas que por lo general no pensamos en ellos. Sin embargo, las habilidades motoras finas son complejas. Involucran esfuerzos coordinados del cerebro y los músculos, y se desarrollan a partir de las habilidades motoras gruesas que nos permiten realizar movimientos más grandes.

Las habilidades motoras finas no son habilidades específicas del aprendizaje, como lo son la lectura o las matemáticas. Pero tienen un impacto directo en la capacidad de aprender de los niños y demostrar lo que saben. Por ejemplo, se necesitan habilidades motoras finas para encerrar en un círculo la respuesta de un examen, escribir un ensayo o una respuesta.

Los niños necesitan usar las habilidades motoras finas para hacer muchas tareas relacionadas con la escuela, que incluyen:

- Sostener un crayón o un lápiz
- Dibujar imágenes y escribir con claridad
- Apilar bloques y ensartar cuentas
- Usar tijeras, reglas y otros objetos

Los chicos también necesitan habilidades motoras finas para realizar tareas cotidianas, como vestirse y cepillarse los dientes

#### 4.5 Problemas con las habilidades motoras finas

Los niños se desarrollan a diferentes velocidades, pero hay ciertos logros del desarrollo que generalmente se alcanzan a determinadas edades. Esto incluye hitos en la motricidad fina. Por ejemplo, a los 5-6 años de edad los niños generalmente pueden copiar formas y letras y dominar el uso del tenedor y la cuchara. A los 9-10

años usualmente pueden dibujar y usar herramientas como una regla sin frustrarse demasiado.

Pero algunos tienen problemas con estas habilidades durante mucho tiempo. Tener continuamente problemas con las habilidades motoras podría ser un signo del trastorno del desarrollo de la coordinación, que a veces las personas llaman dispraxia. Los chicos con disgrafía, una dificultad del aprendizaje que afecta la escritura, también podrían tener problemas de motricidad fina.

Las dificultades con las habilidades motoras finas a menudo no se identifican hasta que el niño está en preescolar y los maestros observan que está teniendo problemas. Sin embargo, existen cosas que la escuela pueden hacer para ayudar.

Otra manera en que las escuelas podrían ayudar es proporcionando adaptaciones, como sujetadores de lápices y papel para escribir de líneas anchas.

#### 4.6 Desarrollar las habilidades motoras finas

El niño podría obtener ayuda en la escuela por tener problemas con sus habilidades motoras finas. Pero también hay cosas que usted puede hacer en casa para mejorarlas.

- Descubra técnicas multisensoriales que pueden ayudar.
- Pruebe actividades divertidas que pueden ayudar a desarrollar habilidades motoras finas.

#### *Puntos clave*

- Los niños usan las habilidades motoras finas para colorear, escribir y hacer otras actividades que los ayudan a tener éxito en la escuela.
- Los problemas continuos con las habilidades motoras finas pueden ser un signo del trastorno del desarrollo de la coordinación.
- La terapia ocupacional puede ayudar a mejorar las habilidades motoras finas, y además hay actividades divertidas que se puede practicar.

Una actividad divertida y didáctica para superar dificultades en el desarrollo de la psicomotricidad fina, que potencia el desarrollo de la actividad motriz, además podría ser una terapia ocupacional es:

#### 4.7 La Educación Plástica en el grado preescolar en función del desarrollo de la motricidad fina.

Los orígenes de la actividad plástica del niño se remontan a la actividad temprana; al comienzo de la edad Preescolar regularmente el niño ya tiene, aunque limitado una pequeña reserva de modelos gráficos, que le permiten representar los distintos objetos.

La Educación Plástica lleva como fin lograr el desarrollo, en ascenso, de las habilidades, hábitos y capacidades de los niños, la adaptación de sus manos al manejo correcto de los utensilios y materiales propios de la plástica, el desarrollo de sus coordinaciones motoras finas, de su control muscular y óculo - motor necesarios para la vida. Una de las tareas principales es la de enriquecer la cultura de los niños, activar su pensamiento, su imaginación, sus sentimientos, y al mismo tiempo adiestrarlos en distintas estrategias perceptivas y manuales implicando en sus enseñanzas la apreciación y producción plástica de forma integrada.

Para ello es necesario, que en la actividad plástica se creen situaciones que provoquen retos en los niños y condiciones que los enseñen a dedicar tiempo a buscar nuevas respuestas. Otro aspecto que requiere atención permanente es la formación previa de la idea, la cual se presenta al inicio inestable, debido en alguna medida a que la experiencia de los niños se manifiesta pobre.

La Educación Plástica no quedará restringida solo a un horario programado, sino que se extenderá al juego y a toda la actividad que realice el niño, así como otras actividades programadas también.

Además, debe traspasar los límites de lo curricular, esta área se desarrolla fundamentalmente mediante juegos visuales, dactilares, dramatizaciones, juegos corporales, sirviendo de base a los programas alternativos de la Artes Plástica.

La Educación Plástica está relacionada con todo lo que los niños conocen, les agrada, aprenden, practican, experimentan y sienten en todos los momentos de su vida tanto en el hogar como en la escuela. Esta no se limita al proceso educativo, sino que se extiende a los juegos extraescolares y que puede aprovechar el educador en la sensibilización de los niños y en la aplicación amplia y diversa de lo aprendido en los juegos programados y en la adquisición de otros conocimientos nuevos que también resultan de vital importancia para desarrollar sus habilidades motoras.

Por ejemplo, cuando las coordinaciones motoras finas han sido educadas, al igual que el analizador visual, cuando hay un buen conocimiento de la teoría del color, y el poder expresarse mediante los elementos y principios de la plástica, solo por nombrar algunos, se está en condiciones para aplicar estos conocimientos en su vida futura.

En el cuarto y quinto año de vida se comienza a realizar un trabajo más profundo en cuanto a todas las habilidades de Educación Plástica, teniendo todas estas una gran importancia para el posterior desarrollo de su motricidad fina: que no es más que aquellos movimientos que tienen que ver con la coordinación óculo – manual de las habilidades que influyen en este desarrollo. Al pintar, modelar, recortar, el niño debe poner en funcionamiento las diversas acciones mentales, realizando un proceso que favorece su desarrollo psíquico y perfecciona sus procesos mentales. A su vez debe realizar determinados movimientos con las manos que le proporcionan el desarrollo de hábitos y habilidades manuales de carácter especial, para esta actividad. El carácter lúdico de la actividad, debe estar dentro de los intereses del niño, posibilita que aprenda los hábitos y habilidades requeridas para la edad tanto las visuales como las prácticas que debe ejecutar con sus manos.

En el aprendizaje sensoriomotor intervienen la sensaciones y percepciones y las acciones motrices y su formación de hábitos y habilidades.

El niño asimila el uso del lápiz, tiza, pluma o pincel, siempre y cuando el adulto lo haya puesto en sus manos, le demuestre su uso y llame su atención sobre el resultado. El esfuerzo que realiza el niño por dominar estos instrumentos y la reiteración de su empleo, son una condición fundamental para la formación y perfeccionamiento de las premisas que conducen al surgimiento de habilidades motrices: se perfecciona la coordinación óculo motora y el control muscular en el manejo del lápiz expresado en el logro de un mayor autocontrol de los trazos.



En esta área de desarrollo, se realizan diferentes tipos de actividades como el dibujo, el modelado, la aplicación, el trabajo manual y cada una de ellas tiene sus materiales específicos entre los que se encuentran la tempera, la acuarela, la crayola y los pinceles, así como la plastilina, el barro y los papeles de colores, también es factible utilizar materiales no tradicionales como el papel de periódico, revistas y carteles, cuando de satisfacer el deseo de expresarse se trata, pues lo importante es que el niño desarrolle habilidades manuales.

Los juegos de modelado contribuyen al fortalecimiento de esos huesos y músculos de las manos que están en desarrollo, al igual que las de dibujos y aquellas que requieren del recorte y el rasgado. Desde los primeros años de vida el niño se va a relacionar con diversos materiales plásticos que posteriormente va a utilizar en las actividades programadas de Educación Plástica, es por eso que el niño debe desarrollar un sistema de habilidades prácticas que le posibiliten el manejo de los instrumentos y materiales de trabajo, y así contribuir en el desarrollo de la motricidad fina.

#### 4.8 Habilidades específicas de la educación plástica

Existe un sistema de habilidades específicas del área de desarrollo, las cuales se denominan habilidades prácticas. Entre ellas están: dibujar, modelar, aplicar, (rasgado, recortado, engomado), componer, entre otras.

Desde los primeros años de vida las niñas y los niños se van a relacionar con diversos materiales plásticos que posteriormente van a utilizar en las actividades programadas de Educación Plástica, es por eso, que se debe desarrollar un sistema de actividades plásticas que le posibiliten el manejo de los instrumentos y materiales de trabajo.

## 5. COORDINACIÓN VISO MANUAL

La psicomotricidad fina trabaja todas las actividades relacionadas con las manos, la precisión y la coordinación. En la etapa infantil, es importante adquirir habilidad tanto en la coordinación óculo-manual o viso-manual como en la motricidad facial, fonética y gestual. Para conseguirlo, es preciso desarrollar un proceso de ensayo y de habilidades de experimentación y manipulación de los objetos

Para ello estaremos puntualizando:

Coordinación ojos-manos del bebé

Coordinación facial del niño

Coordinación gestual del niño de 3 a 5 años

Son movimientos que implican mayor precisión. Primero se realizará una ejercitación con respecto a la visualización del objeto y la motivación en la tarea a ejecutar. En la motricidad viso manual se caracterizan las manos como material específico por los estímulos captados por la visión. Es necesario desarrollar esta capacidad ya que es fundamental para nuestra vida diaria, se realizará a través de conceptos tales como: el saber cómo vestirse, comer, abrochar, desabrochar, uso de pinza, prensión, enhebrado, dibujos, encastres, parquetry, collage, colorear, uso del punzón, dactilopuntura, construcciones, recortes.

La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos. Actividades en las que integramos simultáneamente la información que nos facilitan nuestros ojos (percepción visual del espacio) para guiar el movimiento de nuestras manos.

- Utilizamos los ojos para dirigir la atención y ayudar a saber a nuestro cerebro dónde se sitúa nuestro cuerpo en el espacio (propiocepción).
- Empleamos las manos para ejecutar una tarea determinada de manera simultánea y coordinada, en base a la información visual.

La coordinación óculo-motora es una habilidad cognitiva compleja, ya que debe guiar los movimientos de nuestra mano de acuerdo a los estímulos visuales y de retroalimentación. El desarrollo de la coordinación óculo-manual es especialmente importante para el desarrollo normal del niño y para el aprendizaje escolar, aunque sigue siendo importante para nuestro día a día cuando somos adultos.

Casi todas las actividades de nuestra vida diaria requieren de la coordinación óculo-motora, por eso es importante estimularla y mejorarla. Generalmente, la información que solemos emplear para corregir nuestros movimientos y nuestras conductas es la información visual, de ahí la importancia de esta habilidad.

Por ejemplo:

- Al escribir en papel, estamos empleando la coordinación óculo-manual. Conforme vamos haciendo trazos, nuestros ojos nos informan acerca de la posición de nuestra mano y de la calidad de lo que escribimos. En base a esta información, vamos generando los diferentes programas motores, corrigiendo en estos los problemas que hayan podido surgir durante el programa motor anterior (retroalimentación). Es una secuencia de actos motores muy rápidos y precisos, por lo que requiere cierta habilidad y entrenamiento.
- Algo semejante al ejemplo anterior ocurre al escribir en el ordenador. El tipo de movimientos empleados para producir las letras es muy diferente, pero empleamos igualmente la información visual (si hemos escrito bien o mal) para dirigir los movimientos que realizamos con la mano o para corregir los errores.
- En la conducción empleamos de manera constante la coordinación óculo-motora, ya que dirigimos nuestros movimientos al volante en función de la información visual que nos rodea.
- Cuando practicamos deportes, coordinamos lo que ven nuestros ojos con el movimiento de todo el cuerpo. Dependiendo del deporte, predominará la coordinación óculo-manual (baloncesto, tenis, béisbol) o la coordinación óculo-pédica (fútbol, atletismo). No obstante, en casi todos los deportes va a darse la coordinación del ojo con la mayoría de los grupos musculares, por lo que es más interesante referirse en estos casos a la coordinación óculo-motora en general.

- Cuando intentamos encajar la llave dentro de la cerradura estamos haciendo uso de nuestra coordinación óculo-manual. Ejemplos similares serían el intentar introducir una tarjeta de crédito en la ranura, o cuando un niño juega con piezas encajables.

## 5.1 EJERCICIOS:

- Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.
- Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.
- Diferentes formas de recepción: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.
- Saltos sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste viso-motor). Es evidente que surgirán múltiples actividades si variamos las condiciones de ejecución en función de las distancias, alturas, trayectorias, si se realizan con o sin desplazamiento, con o sin obstáculos, o si utilizamos materiales (pelotas de diferente tamaño y peso, globos, discos voladores, raquetas, etc.). En definitiva, todos aquellos Juegos en los que intervenga algún segmento corporal, mejorarán el desarrollo de la Coordinación óculo-segmentaria, por ejemplo:
  - “Pies quietos”. Juego en grupo en el que se trabaja los lanzamientos y las recepciones de forma estática.
  - “El quema”. Juego en grupo en el que se trabaja los lanzamientos y las recepciones de forma más precisa y en movimiento. 39
  - “Bota, bota las pelotas”. ¿Puedes botar dos balones a la vez? ¿De cuántas formas? ¿Y en desplazamiento? ¿En cuántas direcciones? ¿Y con dos balones de distinto tamaño?

## 6. PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON UN DÉFICIT EN COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

Lo primero que hay que tener en cuenta es que la coordinación óculo-motora puede fallar incluso si la visión o los ojos de la persona están intactos, y puede fallar igualmente, aunque los músculos o el control de la motricidad funcionan adecuadamente. Que un niño haya ido al oculista y le hayan dicho que tiene la visión perfectamente no quita que pueda tener problemas con la coordinación visomotriz. El trastorno directo de la coordinación óculo-motora sólo afectaría a la capacidad de trabajar de manera conjunta al sistema visual y a los sistemas motores.

Además, cualquier alteración de los sistemas visuales o sistemas motores podría perjudicar notablemente la coordinación ojo-mano. Patologías visuales o de la musculatura como el estrabismo, la ambliopía, la hipotonía muscular, el desequilibrio postural o la lateralidad cruzada pueden provocar problemas con esta habilidad cognitiva. Además, lesiones cerebrales que alteren las áreas motoras (o relacionadas) o que alteren las áreas perceptivas pueden provocar problemas de coordinación ojo-mano.

Las consecuencias de padecer una mala coordinación óculo-manual pueden afectar a una gran cantidad de actividades. Estos problemas pueden desembocar en trastornos del desarrollo, en dificultades de aprendizaje (problemas en la adquisición de la lectoescritura o en los deportes), en ámbitos académicos (si se

cometen muchos errores a la hora de tomar apuntes, se entorpece la atención que se le pueda prestar a las clases), en ámbitos profesionales (si hay problemas al escribir en computadora o al ensamblar piezas, se reduce la eficiencia en el trabajo) y en problemas de nuestras actividades de la vida diaria (desde llevarnos la comida a la boca o coser, hasta conducir).

### 6.1 Medición y evaluación la coordinación óculo-manual

La coordinación ojo-mano es la base de muchos de los comportamientos de nuestro día a día. Desenvolvernó correctamente en nuestro entorno habitual implica directamente una correcta coordinación ojo-mano. Así, evaluar la coordinación visomotriz puede ser de gran ayuda en diferentes ámbitos de la vida: en ámbitos escolares (saber qué niño va a tener más dificultades a la hora de escribir o realizar ciertas actividades relacionadas con el éxito académico), en ámbitos médicos (para saber si un paciente va a poder conducir o, incluso, alimentarse sin ayuda) o en ámbitos profesionales (especialmente en trabajos más manipulativos, aunque también en labores de oficina puede ser esencial una correcta coordinación para ser eficientes).

Mediante la actividad de ajustar los movimientos que relacionan la mano y el acompañamiento visual a un objeto se obtiene una medida fiable acerca de las capacidades neuromusculares. Es preciso sincronizar la acción de los músculos que producen el movimiento de la mano para poder precisar una velocidad e intensidad adecuada. Además de medir la coordinación ojo-mano, también evalúa la flexibilidad cognitiva, la atención dividida y la monitorización.

### 6.2 Rehabilitación o mejora de la coordinación óculo-manual

La coordinación ojo-mano puede ser entrenada y mejorada, al igual que las demás habilidades cognitivas

La rehabilitación de la coordinación ojo-mano está basada en la plasticidad cerebral. El cerebro y sus conexiones neuronales se fortalecen conforme se hace uso de las funciones que dependen de éstos. Por tanto, si entrenamos frecuentemente la coordinación óculo-motora, las conexiones cerebrales de las estructuras implicadas en esta habilidad se fortalecerán. Así, cuando necesitemos coordinar alguna conducta que implique tanto a nuestros ojos como nuestras manos, las conexiones serán más rápidas y eficientes, mejorando la ejecución de dicha conducta.

La constancia y un entrenamiento adecuado son imprescindibles para mejorar la coordinación visomotriz. Para una correcta estimulación son necesarios 15 minutos al día, dos o tres días a la semana.

## 7. COORDINACIÓN OJOS-MANOS DEL BEBÉ

Te explicamos sobre cómo la coordinación ojo-mano es parte de la construcción de la inteligencia de los niños y cómo puedes potencializarla.



Aunque un bebé puede mover sus brazos y manos desde que nace, estos movimientos son reflejos, es decir, no los controla voluntariamente sino hasta que adquiere conciencia de lo que puede hacer y ejercita su coordinación motriz

¿Cómo desarrollar la coordinación ojo-mano?

Entre los 6 y 7 meses de edad, él bebé podrá sostener una tasa y pasar las hojas de un libro. Pero será entre los 8 y 10 meses cuando logre tomar objetos pequeños entre el índice y pulgar; a esto se le conoce como *pinza digital* o *pinza fina*.

La inteligencia de los niños se construye a partir de su actividad motriz, la cual se desarrolla conforme el sistema nervioso madura. Así como los bebés dan un gran paso en su desarrollo mental cuando dominan una habilidad física, por otro lado, se requiere que su sistema nervioso cuente con la madurez necesaria para que pueda adquirir nuevas habilidades y destrezas, como sostener la cabeza o sujetar su biberón.

La coordinación ojo-mano es una habilidad fundamental para que la motricidad fina sea posible. De esta manera, el cuerpo del bebé responderá a aquello que quiere obtener con base en lo que mira y controlará estos movimientos con ayuda de la vista. Si ya tiene 7 meses, ayúdalo a ejercitar el trabajo conjunto entre sus manos y ojos:

- Ofrécele objetos pequeños para que practique la presión en pinza, pero no lo dejes solo y cuida que no se meta estos objetos a la boca porque podría tragarlos
- Ponle a la vista un juguete atractivo dentro de un recipiente. Luego pídele que lo saque
- Dale una hoja de papel blando para que lo arrugue. Este es un muy buen ejercicio para poner en práctica la coordinación ojo-mano.

¿Diestro o zurdo?

La mayoría de los bebés son ambidiestros, pero hacia los 3 años o después pueden mostrar mayor habilidad con la mano derecha o izquierda aunque no es algo forzoso. Si el niño no manifiesta una tendencia particular, puedes inducirlo a que use la derecha, poniendo en su diestra los objetos que más usa, pero si muestra una mayor disposición a utilizar la izquierda, déjalo y no lo obligues a cambiar de mano.

## 8. ACTIVIDADES QUE DESARROLLAN LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

Todas las actividades relacionadas con la pintura, la punción, el trabajo de plastilina, las cuerdas, las construcciones... van a resultar muy útiles para desarrollar la coordinación que requiere la motricidad fina.



Consiste en poner en sintonía la destreza manual con la capacidad visual. Por un lado, la coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano, mientras su cerebro le guiará por medio del sentido de la vista.

Para conseguir esta destreza manual debe lograr dominar la mano, la muñeca, el antebrazo y el brazo. Esta habilidad requiere un entrenamiento previo, que hay que trabajar en espacios más amplios como el suelo o una pizarra, y con elementos de poca precisión como la pintura de dedos.

Debido a que los logros se van consiguiendo de forma paulatina y dentro de un proceso evolutivo, algunas actividades como pintar, punzar, enhebrar, dibujar, colorear, recortar y moldear, pueden ayudar al niño adquirir destreza en la coordinación viso-manual.

## 9. MOTRICIDAD FACIAL Y COORDINACIÓN FACIAL DEL NIÑO

Es la capacidad de dominar los músculos de la cara para conseguir expresiones faciales auténticas. Aprender a dominar los músculos de la cara es fundamental para que el niño pueda expresar sus emociones y sentimientos. Su aprendizaje y desarrollo se realiza en dos etapas. La primera tiene como objetivo el dominio voluntario de los músculos de la cara y la segunda, su identificación como medio de expresión para comunicar su estado de ánimo a las personas que le rodean. Así, poco a poco, el niño aprende que una amplia sonrisa expresa felicidad y que unos ojos bien abiertos manifiestan sorpresa, por ejemplo: Cuando el niño puede dominar los músculos de la cara para que respondan a su voluntad, se amplían sus posibilidades de comunicación y esto le permite acentuar unos movimientos que influirán en la manera de relacionarse y en la toma de actitudes respecto al mundo que le rodea.

## 10. FONÉTICA

La adquisición del lenguaje es muy importante para la integración social del niño y adquirir una buena coordinación fonética es un aspecto esencial dentro de la motricidad fina, que debe estimularse y seguirse de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

1. En los primeros meses de vida. El bebé descubre las posibilidades de emitir sonidos, pero carece de la madurez necesaria para realizar una emisión sistemática de cualquier sonido. Este sistema dirigirá la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que los adultos hacen lentamente delante de él. Así, mediante imitación irá entrando en contacto con su entorno e iniciará el camino hacia la emisión correcta de palabras. Mientras tanto, el bebé irá emitiendo sílabas y palabras, que deben tener una respuesta por parte del adulto, que le

estímulo a seguir con el juego de decir cosas y aprender nuevas palabras que, mediante la muestra visual, podrá identificar con personas, animales o cosas.

2. Hacia el año y medio. El niño no sabe muchas palabras, pero está en condiciones de iniciar un lenguaje sencillo juntando varias palabras al principio y organizando frases simples después.

3. Entre los 2-3 años. Aumentan sus posibilidades para sistematizar su lenguaje y perfecciona la emisión de sonidos. Adquiere conciencia para la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

4. Al final del tercer año. Suelen quedar algunos sonidos por perfeccionar y algunas irregularidades gramaticales y sintácticas deben consolidarse todavía, pero en esta etapa el niño ya puede expresar lo que quiere.

5. Entre los tres y cuatro años. El niño puede hablar con una perfecta emisión de sonidos y habrá conseguido un dominio total del aparato fonador. El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización.

## 11. MOTRICIDAD GESTUAL

Lo importante es conseguir que el cerebro funcione como una auténtica red que maneja la información en la motricidad gestual tiene que dominar y precisar el dominio de la muñeca para lograr dominio de dedos y así poder realizar actividades como un trabajo con títeres. Está dirigida al dominio de las manos o diadococinesias.

Dentro de la etapa preescolar, los niños y niñas aprenden que una mano ayuda a la otra a trabajar cuando se necesite algo de precisión y que, para tener un control sobre la mano, hay que saber usar los dedos juntos y por separado.

Cuando los niños cumplen los 3 años es el momento de empezar a intentarlo, siendo conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano.

Alrededor de los 5 años, podrán intentar hacer cosas más complejas, que necesiten un poco más de precisión. No obstante, hay que considerar que el nivel total de dominio se consigue a los 10 años.

### 11.1 EJERCICIOS:

- Cara

Estos ejercicios sirven para que el niño (a) pronuncie correctamente los sonidos, hable con claridad y fluidez cuando va a expresarse, narrar un cuento.

EJERCICIOS	METODOLOGIA
Abrir y cerrar los ojos.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.
Inflar los cachetes.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexión de los brazos a la

	altura del pecho, abrir la palma de las manos tocándose la yema de los dedos.
Sacudirse la nariz. Parado	piernas separadas al ancho de los hombros flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez
. Soplar bolitas y motitas de algodón	Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia arriba y abajo
.. Apartarse el pelo de la frente	Parado, brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos
Golpear los labios con las manos	Parado, brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares
Mover la lengua como péndulo de reloj.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos
Estirar los labios en forma de trompa	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho pasar la pelota de una mano a la otra Enojarse
Sonreír	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realizar movimientos circulares como si se enrollara hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos
Decir las vocales sin que se oiga el sonido	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos.

- Pies

Estos ejercicios permiten coordinar mejor la marcha, la postura y evita deformaciones óseas.

Decir que no con los pies	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos
Decir no con los pies.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir la palma de las



	manos, tocándose las yemas de los dedos.
Abrazarse los pies	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez.
Dibujar un círculo con los dos pies	Parado, realizar movimientos con las manos y dedos hacia abajo y arriba. Dibujar un círculo con un pie. Parado, brazos flexionados al pecho
Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos	Agarrar con los dedos pañuelos, cintas. Parado, brazos flexionados al pecho como si sujetaran una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares
Agarrar la cuerda con los dedos y pasarla	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos
Caminar por encima de una tabla costillada	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra
Conducir objetos con un pie	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realizar movimientos circulares como si se enrollara hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos
Conducir objetos con ambos pies.	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos.

- Manos

Estos objetos le brindan al niño una destreza motora fina, cuando realizan el agarre de un objeto, el atrape de una pelota, el trazado, dibujo y recorte de diferentes figuras ya que son premisas para la pre escritura.

EJERCICIOS	METODOLOGIA
Palmas unidas abrir y cerrar los dedos	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos
Abrir las palmas, tocándose la yema de los dedos	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de la mano, tocándose las yemas de los dedos
Con los dedos unidos convertirlos en un pez	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en pez
Con los dedos separados volar como un pájaro	Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba
Estirar el elástico	.... Parado, brazos flexionados al pecho .Extender los brazos a los laterales con

	los dedos unidos y al final abrir los dedos
Imitar tocar una trompeta	Parado .Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con, los dedos imitando la opresión de los pulgares.
.. Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma pequeña	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos
.. Pasar la pelota hacia la otra Parado	piernas separadas al ancho de los 37 cm. hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra
Enrollar la pelota con los hilos	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollara hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos
Rodar objetos con los dedos.	. Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos

## 12. ACTIVIDADES DE APOYO AL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD

En la etapa de educación infantil los niños hallan en su cuerpo, el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta forma adquiere los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. El progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil. Asimismo, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz fina.

La motricidad fina cumple un rol fundamental en el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de una persona. Sin la motricidad fina no podríamos hacer cosas tan básicas como dar vuelta la página de un libro o tomar un cubierto. Desarrollar dicha motricidad en los niños es entonces indispensable y hay muchas formas de lograrlo

La psicomotricidad fina es una de los aprendizajes más importantes en la infancia. Su estimulación puede conseguir que los niños fomenten su imaginación, creatividad e inteligencia a través de distintas actividades que contribuyan a su desarrollo.

Para que los niños tengan la capacidad de coordinar su cuerpo con precisión, podemos ayudarles a través de pautas como el dibujo o la escritura a una edad temprana. De esta manera se empezará a fomentar en ellos la psicomotricidad fina.

Si lo que queremos, es saber cómo estimular la psicomotricidad fina en nuestros niños, niñas, primero tenemos que conocer qué es exactamente y en qué consiste. Se trata de la coordinación de movimientos de las distintas partes del cuerpo con precisión, en concreto la capacidad de manejar las manos hasta alcanzar la madurez necesaria para poder escribir o dibujar.

Dependiendo de la edad del niño, las formas de estimulación irán variando, puesto que la psicomotricidad fina puede ser aprendida a través de formas geométricas, trazos o dibujos o la resolución de enigmas. Poner a nuestros pequeños frente a este tipo de disciplinas conforme vayan creciendo conseguirá que su capacidad psicomotriz crezca junto a ellos.

La motricidad fina permite a los seres humanos hacer movimientos pequeños y precisos. Es compleja y exige la participación de muchas áreas del cerebro que se relacionan con la coordinación de funciones neurológicas, esqueléticas y musculares. El desarrollo de la motricidad fina, mejora el control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida que el sistema neurológico madura. Un desarrollo de la motricidad fina es el resultado de los logros alcanzados por los niños en el dominio de cosas como el movimiento fino de pies y manos, y la orientación espacial.

Al ser una actividad que le da significado y relevancia al movimiento, es un elemento básico del aprendizaje de los niños. Éste promueve el eficiente desarrollo de algunos procesos cognitivos y es especialmente importante en el aprendizaje de la lectura y escritura, procesos relacionados con la coordinación. Ayudar entonces al desarrollo de esta facultad con los más pequeños, puede garantizar el éxito de un buen aprendizaje. ¿Cómo hacerlo? Hay muchas actividades sencillas, creativas y dinámicas que se pueden realizar no sólo en la sala de clase, sino también en casa. Estas son algunas ideas:

### 13. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA EN NIÑOS

Cuando los niños ya van siendo más mayores, es algo fundamental encontrar los juegos para que la psicomotricidad fina quede estimulada, aprendida y que sea divertida.

#### **Pegatinas:**(calcomanía, autoadhesivos, stickers)

Si queremos favorecer la concentración y el aprendizaje de nuestros hijos, podemos jugar con ellos a las pegatinas. Elegir aquellas que tengan un color más vistoso o una forma más especial ayudarán a que el niño se sienta más cómodo y contento. Para pegarlas, podemos dibujar una forma que el niño reconozca fácilmente, tal vez un cuadrado, triángulo o rectángulo, para que rellene el relieve con las pegatinas en cuestión.

#### **Juegos de punzar**

Esta técnica le permite al niño el dominio y precisión de los movimientos de la mano y ayuda a reconocer la necesidad de la coordinación viso-motriz, además consolida la coordinación motriz fina. Estimula la atención viso-manual desplegando las funciones mentales mediante el juego

Puedes hacer un dibujo en un papel o cartulina y ellos intentar punzarlo con la ayuda de un punzón o incluso con la punta de un lapicero. Así conseguirán estimular sus capacidades motoras.

### Actividades con papel:

Para los niños más pequeños, los juegos con papel suelen ser una auténtica fiesta. Además, esto ayuda a su capacidad de psicomotricidad fina si les enseñamos a rasgarlo, hacer bolitas o doblándolo con formas concretas.

### Trabajar con pinzas:



Unas simples pinzas de tender la ropa pueden ser un ejercicio buenísimo para mejorar la motricidad fina. Mientras los niños juegan con las pinzas estarán fortaleciendo los dedos; índice, medio y pulgar, y midiendo la fuerza que tienen que hacer en la presión, los niños tienen que intentar pintar un folio e ir colocando pinzas alrededor de

él.

### Pintar con los dedos:

Aunque algunos padres huyen de cualquier tipo de actividad que pueda manchar o ensuciar a sus hijos, es importante que sepan que ensuciarse o mancharse también es aconsejable en el desarrollo de los niños. Para ellos, un simple contacto con la pintura y sus colores es una experiencia que aportará mucho a su creatividad.

La pintura con dedos (dactilopintura) aporta muchos beneficios a los niños, como: potenciar la sensibilidad de los dedos desarrollando su coordinación motriz, así como su capacidad creativa también divierte y entretiene a los niños, así también:

- Despierta su expresión artística, su creatividad e imaginación
- Potencia su autoestima
- Estimula la coordinación motora y la psicomotricidad fina de manos y dedos
- Motiva su razonamiento espacial
- Aumenta sus sensaciones táctiles y facilita su conocimiento de distintos colores y texturas

### Atrapa la araña



Simple: haz una telaraña de lana en un recipiente. Echa algunas arañas de juguete en el fondo del recipiente y dale unas pinzas a los niños para que las atrapen. Gracias a esta actividad los niños no solo desarrollan su motricidad fina, sino que también aprenden sobre resolución de problemas.

### Actividades domésticas



Proponemos una serie de actividades cotidianas que por un lado ayudaran a desarrollar la motricidad fina y por otro lado fomentaran el amor por realizar las tareas del hogar, la colaboración en casa y despertaremos la imaginación y las ganas de aprender y trabajar. Estos ejercicios son muy sencillos se practican en la cocina, o en cualquier parte de la casa

donde se realicen de forma habitual las tareas domésticas como tender la ropa doblarla, Pelar habas; Pelar cebolla; Desgranar una mazorca; Cortar con cuchillo de plástico (empezar por cosas blandas como plátano) Untar tostadas o pan con mermelada mantequilla; Exprimir fruta; Rallar fruta, hortalizas; Hacer masas (con harina, agua... se puede aprovechar para preparar pan, galletas...); Verter agua con jarra a vasos, Esparcir sal con los dedos, especias, virutas de chocolate

### **Jugar con plastilina**

¡No subestimes el poder de la plastilina! Aunque simple, es una de las mejores formas de desarrollar la motricidad fina. Es frecuente utilizar esta actividad para el desarrollo de la fuerza de agarre, pero la verdad es que ayuda con muchas otras destrezas motoras finas.



Con la plastilina el niño puede aplastar, amasar, estirar, desgarrar, enrollar, construir... entre un sinfín de posibilidades. No te preocupes porque esté un poco dura, desarrolla su paciencia y haz que vaya soltando la masa poco a poco, estimulando la fuerza de los músculos no solo de las manos, sino del brazo, antebrazo y aquellos que actúan sobre la muñeca.

A continuación, tienes algunas actividades motivadoras para trabajar con plastilina:

*¡Plastilina con sorpresa!* una actividad divertida, puede ser esconder dentro de la plastilina algunos objetos como botones, macarrones, ojos móviles para manualidades, monedas... ¡Tienes un amplio repertorio donde elegir!

*Estampar en plastilina.* Busca objetos con formas curiosas, letras de juguete e incluso moldes para galletas. ¡Los niños se lo pasan muy bien!

*Manipulación libre.* Y, por supuesto, la manipulación libre de la plastilina. Deja que el niño te sorprenda con sus propias creaciones. Si la plastilina es vieja, deja que mezcle colores y experimente con ella.

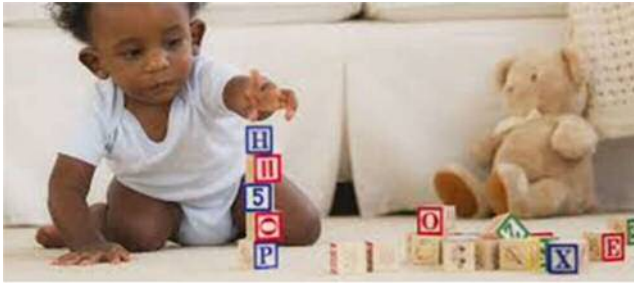
### **Abrir y cerrar**

*Abrochar botones, cremalleras o corchetes.* La ropa es el mejor material para estos ejercicios. Dejemos que se abrochen los zapatos, que se suelten la coleta del pelo, que se abotonen la bata, que abran la mochila, e incluso que se abrochen el cinturón solito. Sí, puede ser complicado al principio. Podemos asistirles, pero teniendo en cuenta el ir disminuyendo progresivamente nuestras intervenciones.

*Vestir muñecos y disfrazarnos.* Si vemos que le cuesta mucho vestirse solo, podemos practicar con muñecos. Tratemos de comprar ropa para los muñecos con distintos cierres para practicar todas las modalidades. ¡También podemos jugar a disfrazarnos nosotros!

*Enroscar y desenroscar.* Abrir y cerrar el grifo, o desenroscar la botella de agua, son algunas de las actividades que también puede empezar a hacer solo. Además, existen juguetes específicos para trabajar esta moción, como los tornillos (pernos) que implican enroscar y desenroscar

### **Construcciones**



Es frecuente encontrarte docentes o familias que consideran las construcciones como un pasatiempo en vez de una actividad interesante para la estimulación de la motricidad fina.

Pero las construcciones también necesitan de precisión, estabilidad de brazos y muñecas, además de la habilidad de tensión y extensión de las manos. Asimismo, necesitamos implicar nuestra coordinación óculo-manual para colocar las piezas. En definitiva, puede aportarnos muchísimo para el control de nuestros músculos, y es una actividad muy divertida.

Dependiendo del tipo de bloque, las habilidades motrices a desarrollar pueden variar:

- *Bloques de madera.* Los bloques de madera no suelen necesitar encajarse con otras piezas, sino que se superponen y necesitan una buena coordinación ojo-mano y sentido del equilibrio para poder hacer con ellas torres infinitas.
- *Bloques estilo LEGO®.* Estos bloques necesitan fuerza en las manos para encajar unas piezas con otras, e incluso más fuerza aún para separarlas. También son bastante buenas para trabajar la coordinación bilateral, al tener que utilizar ambas manos para unirlos.
- Bloques como la yenga.

### **Ensartar e hilar**



Las actividades con hilos, cuentas, limpiapipas, en las que haya que coser, bordar o insertar objetos, entre otras cosas, necesitan precisión y estabilidad. Los niños tienen que ser capaces de aislar los movimientos del brazo, muñeca, manos y dedos para poder llevar a cabo las tareas de forma satisfactoria. Además, en todas ellas se practica la coordinación óculo-manual y el desarrollo de la pinza.

Podemos dividir este apartado en las siguientes actividades:

- *Insertar objetos.* Insertar objetos es una de las primeras actividades motoras finas que se trabajan con bebés y niños. Podemos desarrollar la pinza inferior, la superior, la fuerza de agarre y, además, trabajar la tensión y la extensión de los músculos de la mano y dedos.

- *Tarjetas de Costura.* Es una actividad muy sencilla que va a tener al peque muy ocupado. Con las tarjetas de bordado, desarrollará la paciencia y practicará la coordinación bilateral asimétrica. Necesita que sus dos manitas trabajen en un mismo proyecto, pero con una pequeña diferencia: cada manita tiene su propia función. Además, es posible que necesite cruzar la línea media corporal, poniéndole otro reto evolutivo a superar.



- *Ensartar Cuentas.* Es necesario saber que están preparados para realizar esta actividad, ya que es la más complicada de las tres. Necesita poder controlar la muñeca, saber cómo aislar los dedos y hacer la pinza superior, con una buena coordinación ojo-mano y precisión. Para que sea más sencillo, empecemos con cuentas u objetos con agujeros grandes. Conforme vaya progresando, lo vamos complicando.

## **Trazos**

La motricidad fina es esencial en la lectoescritura porque permite a los niños, no solo trazar las letras para luego escribirlas, sino también implicarse en la tarea y ser capaz de seguir visualmente las letras y palabras que en un futuro tendrá que leer.

Por ello, una buena práctica puede ser exponer a los niños niñas a actividades que impliquen trazar, seguir letras o formas, o coger un lápiz y aislar los distintos grupos musculares involucrados en el proceso de escritura. A continuación, presento algunas formas de practicar el trazado.



- *Con los dedos.* Trazar con los dedos puede ser una muy buena forma de iniciar al niño en el mundo de la lectoescritura. Puedes planear una actividad en arena, nieve, o cualquier material de similar consistencia. ¡Incluso con pintura!
- *sellos o rotuladores,* para hacer círculos. Y, por supuesto, trazar con materiales varios. Trata de presentar distintas herramientas para mantener la curiosidad, pero tampoco ofrezcas todo a la vez. Deja que explore las posibilidades de cada material.
- *Con tiza.* A los niños les encanta la tiza. Déjale que juegue con tizas de distintos colores y tamaños. No descartes las tizas muy pequeñas, ya que podría ir trabajando la pinza al intentar cogerlas y utilizarlas. Una variación de la actividad puede ser borrar con un pincel lo escrito con la tiza. Esta actividad trabajaría especialmente la estabilidad de la muñeca y ayudará al niño con las mociones básicas de la escritura.

## **Corte y perforación**

Aprender a utilizar las tijeras requiere un alto dominio de los músculos motores finos. Implica, primero, tener fuerza de agarre suficiente para mantener la tijera abierta, y poder flexionar y extender los músculos usando la pinza superior. Segundo, tener

coordinación ojo-mano y un plan visual. Necesitamos tener coordinación bilateral asimétrica para sujetar el papel con una mano y cortar con la otra.

Siendo tal su complejidad, no podemos esperar que sepan ejecutar esta tarea con satisfacción de la noche a la mañana. Por ello, hay muchas actividades que podemos practicar para dominar el uso de las tijeras.

- *Punzón*. Trabajaremos con el punzón la coordinación motora y visual, además de comenzar a practicar la coordinación bilateral asimétrica.
- *Cortando plastilina*, pajitas, hojas o flores. Deja que practique haciendo pequeños recortes a algunos elementos que requieran tan solo un corte rápido. La plastilina es una actividad que tiene mucho éxito. Deja que corte la plastilina con unas tijeras especiales, esas que apenas cortan. De esta forma, practica mientras juega, sin peligros de cortes.
- *Cortando distintos materiales*. Cuando domine un poco más las mociones básicas, déjale que corte papel y cartulinas libremente, o siguiendo una plantilla.
- *Cortando pelo de muñecos*. ¿Por qué no usar esos muñecos con los que ya no juega para imaginar que somos peluqueros? El pelo será muy fácil de cortar y la actividad le resultará muy divertida. O incluso, puedes crear unos monstruos muy graciosos utilizando rollos de papel reciclados como los de la imagen, e ir cortándoles «el pelo».

### Trasvase en seco o



### líquido

Una acción cotidiana

que puede ser complicada para los niños es, simplemente, transportar objetos de un lado a otro. A nosotros, los adultos, se nos olvida lo complicado que puede ser porque lo hacemos casi sin ser conscientes de ello. Pero es otra actividad que implica desarrollar la coordinación óculo-manual y la concentración, aprender conceptos como volumen y dimensiones y, sobre todo, controlar los músculos de la mano, siendo una actividad ideal

para ejercitar la autonomía.

- *Cucharas, vasos, cubos, u otros objetos*. Podemos dejar que el niño transporte una pelotita de ping-pong en una cuchara de un lado de la estancia al otro, transportar líquidos de contenedor en contenedor, o incluso meter la arena en un cubo, en la playa o en el parque.
- *Pescar objetos*. El trasvase en líquido pescando objetos de la bañera o de un recipiente hondo, también puede ser una buena actividad para practicar la coordinación óculo-manual, esencial para este tipo de actividades.



- *Pinzas o tenazas.* Utilizando tenazas pueden practicar la moción de la pinza, reforzando los músculos de los dedos y manos. Además, podrás combinarlo con otras habilidades como la clasificación, por ejemplo, colocando los pompones por colores.
- *Manos o bandejas.* Jugando a carreras de relevos o juegos dramáticos como ser camareros en un restaurante.



### **Puzles o rompecabezas**

Si quieres una actividad que ensucie poco y sea más tranquila que muchas de las anteriores, los puzles son una buena forma de entretenimiento mientras trabaja la lógica y ayuda a la visión espacial y a las habilidades motoras finas



Puzles. Hay muchas variedades de puzles, empezando por las que consisten en meter y extraer piezas, pasando por las que has de hacer parejas o series de tres piezas, y acabando por los puzles clásicos de encajar piezas hasta realizar una imagen completa. Adapta el puzle a las habilidades del niño y deja que disfrute manipulando las piezas, colocándolas, encajando y desencajándolas.

*Tangram.* Otro estilo de puzle que consiste en crear distintas formas a partir de 7 piezas. Ayuda a la visión espacial, a la coordinación bilateral y a cruzar la línea media.

### **Papel**

A veces, materiales tan sencillos como el papel pueden traernos un sinfín de posibilidades. Aquí tienes algunas de ellas.

Si compras papeles de distintos tipos podrás, además, hacer de esta una actividad sensorial. El tacto es una parte importante de las habilidades motoras finas. Nos da información acerca de qué tipo de fuerza emplear, cómo manipular el objeto y/o cómo sujetarlo.

**Rasgar papeles.** Puedes utilizar papel normal o incluso encontrar papel de cebolla, seda, cartulina, cartón y otros materiales para que el niño aprenda a emplear una fuerza distinta dependiendo del material.

**Pegar trocitos de papel.** Es una buena actividad para trabajar, no solo la pinza, también otras habilidades como la precisión y coordinación. Además, el pegamiento siempre tiene mucho éxito entre los más peques.

**Origami.** La técnica japonesa de doblar papeles también puede ayudar a trabajar la precisión, la coordinación bilateral, y a cruzar la línea media mientras desarrollan la fuerza de los dedos.

*Colorear con distintos materiales.* Simplemente colorear libremente, o dibujar. Ayuda a entrenar el aislamiento de la muñeca y el brazo, además de la estabilidad de la muñeca.



### **Jugar con las manos**

Jugar con las manos es fácil, barato y satisfactorio para los niños. Las oportunidades son infinitas, pero aquí presento tres actividades sencillas y motivadoras:

**Canciones con baile.** Aprender canciones que impliquen mover los brazos, las manos y los dedos es ideal. ¡Es una forma divertida y movida de entrenar nuestra musculatura fina!

**Cocinar y comer.** ¿Por qué no incluir al niño en actividades como cocinar? Sería muy divertido para el niño y un momento idóneo para incursionar en actividades de la vida cotidiana. El niño niña al ser incluido en una actividad de tanta responsabilidad como es la cocina, se sentirá muy bien. Encárgale tareas sencillas pero motivadoras, como cerrar las empanadillas con el tenedor, batir los huevos, lavar alguna verdura o incluso quitarle las pepitas a la sandía.

**Un paseo por la naturaleza.** Salir a dar un paseo al parque, o cualquier sitio natural que permita al niño coger flores, piedras, hojas, etc., es una buena forma de reconectar con la naturaleza, explorar el sentido del tacto y además desarrollar la competencia motora fina. Dejar que corra, escale y que se mueva en general, ayudará al aislamiento de grupos musculares gruesos. Como resultado, tendrá mejor manejo individual de los músculos más pequeños.

En conclusión...

Las actividades de motricidad fina no tienen por qué ser juegos didácticos carísimos como los sets de metodología Montessori que vemos en las tiendas... Hay muchas formas de estimular la musculatura de nuestros peques con objetos sencillos y económicos.

## **14. BIBLIOGRAFÍA**

ARCAS DÍAZ, Andrés. PES Intervención Sociocomunitaria. CENTRO: IES "Jiménez de Quesada". Camino Santa Teresa, nº 1. 18320. Santa Fe

Arévalo Tamayo, B. (1998). Algunas consideraciones sobre el desarrollo de la motricidad manual en niños del grado preescolar. La Habana: Pueblo y Educación.

Castro Espín, M. (1991). Metodología de la Educación Plástica en la edad infantil. La Habana Pueblo y educación

COLLADO, Angelita. Construyo juguetes para mi niño de 0 a 6 años. UNICEF Editorial Piedra Santa, Guatemala. 1981

Ministerio de Educación. Educa a tu Hijo. La experiencia cubana en la atención integral al desarrollo infantil en edades tempranas. UNICEF, La Habana, 2005.

Proyecto “Nuestros Niños y la Comunidad” El Movimiento es Vida. Módulo 2 del Curso de Capacitación a Distancia para docentes Coordinadoras de PRONOEI. Pontificia Universidad Católica del Perú y Universidad de Winnipeg-Canadá. Lima, Perú. 1992.