



COLEGIO
SAN CARLOS
QUILICURA



¿Como estimular la
Motricidad Fina de mi
hijo/a?

Psicopedagogía año 2020

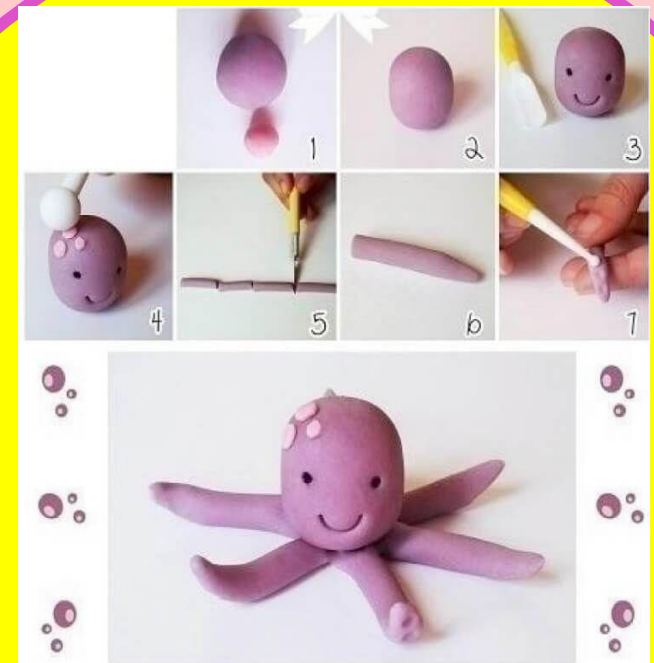


10 ejercicios para estimular este proceso en casa a través del juego.

Antes de prender a escribir, tu hijo tiene que fortalecer los músculos de sus manos , ya que las habilidades de Motricidad Fina, serán la base en su proceso de la escritura.

1.- Mordiar plastilina con su hijo/a

Comenzar con apretar y estirar la masa, posteriormente crear diferentes formas, al trabajar constantemente sus manos y dedos se ejercitan y cuando llegue el momento de iniciar el procesos de lecto-escritura, su hijo/a va a tener mayor facilidad para manejar los lápices, hacer trazos de las letras y concentrarse. El juega con la plastilina les permite fijar metas, desarrollar su creatividad y también favorecer emocionalmente a conservar la calma y a la seguridad de si mismo.



2.- Jugar con pompones, bolitas o porotos etc. con su hijo/a

Sujetar con los dedos y/o pinzas para traspasarlos de un recipiente a otro, también puedes crear figuras, estas pequeñas bolitas de colores pueden resultar unas grandes aliadas para desarrollo de esta habilidad. Es posible añadir todo tipo de retos educativos como la identificación y clasificación de los colores, tamaños, forma, conteo, etc.



3.-Encontrar objetos escondidos en cajas de arroz, semillas o arena.

Invitar a los niños/as a buscarlos, sacando los elementos con los dedos suavemente.

Este juego aparte de estimular la motricidad fina, despierta la curiosidad y fortalece la memoria.



4.- Rasgar.

Poner a su alcance hojas, periódico, papel Kraft, revistas, cartoncillo, papel lustre etc.

Cada uno de esto elemento se cortan con la yema de los dedos, estimulando la motricidad fina, también le favorece abrir regalos envueltas en papel.



Rasgar papel

5.- Recontar con tijeras

Esto le brindará las herramientas para perfeccionar movimientos precisos y la coordinación fina.

Inicialmente serán actividades con líneas marcados con puntos, con formas y figuras.

Tijera con punta redonda, para su aprendizaje inicial





6.-Pintar con los dedos, después con pinceles, acuarelas y colores.

Reforzará la coordinación de manos y brazos.

Pintando dejamos espacio a su libertad de movimiento

Mientras crea formas y colores diferentes.

También facilita la expresión del mundo creativo, canalizando sus pensamientos y emociones.

7.-Doblar y enrollar papeles.

Desarrolla fuerza en las manos.



8.-Puntillismo

Consiste en cubrir totalmente la imagen deseada con múltiples puntos. Proporciona al niño/a:

- La habilidad de crear
- Desarrolla la parte cognitiva
- Desarrolla la motricidad fina
- Permite al niño/a combinar los colores y las formas a Través de los puntos



9.-Construir torres/Jugar con legos

Uno de los beneficios de estimular a los niños con bloques **lego**. Cuando tu hijo/a manipula las piezas, está desarrollando la coordinación de los músculos de los dedos y las manos. La capacidad de seguir instrucciones, memoria , atención y concentración.

Además de desarrollar sus habilidades motrices manipulando las piezas, les ayuda a adquirir conceptos espaciales como el volumen, grande-pequeño, alto-bajo, corto-largo, formas geométricas, así como van adquiriendo algunas nociones más complejas como el equilibrio, la simetría o la resistencia.





10. Puzzles.

Comenzar por las que consisten en meter y extraer piezas y después agregar puzzles clásicos de encajar piezas, de poca cantidad o más según la habilidad de su hijo, hasta realizar una imagen completa.

Adaptar el puzzle a las habilidades del niño y dejar que disfrute manipulando las piezas, colocándolas, encajando y desencajándolas



Pueden acompañar las actividades con Música instrumental de fondo, ya que favorecerá ha su hijo/a sentido del ritmo, lo que incide en su formación física y motora, proporcionándole un mejor sentido del equilibrio, lateralidad y motricidad.



Hagamos de este aprendizaje un momento divertido e inolvidable

