



ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA EN NIÑOS Y NIÑAS.

Los niños y niñas desarrollan las habilidades motoras a diferentes ritmos. Sin embargo, cuando tienen problemas con las habilidades motoras finas se dificulta la ejecución de tareas importantes como por ejemplo:

- Tomar utensilios (lápices, colores).
- Mover objetos con la punta de los dedos.
- Usar herramientas como las tijeras.
- Atarse las agujetas.

Si las habilidades motoras finas de su hijo o hija necesitan mejorar, ponga en práctica estas divertidas actividades.

- **Jugar con plastilina o arcilla.**
- **Rasgar papel periódico.**
- **Ensartar objetos.**
- **Agarre de pinzas.**



PLASTILINA Y ARCILLA

Se emplean como parte de las actividades sensoriales y ayudan a mejorar las habilidades motoras finas de los niños y niñas; motivar a los niños y niñas a que aprieten, estiren, pellizquen, a formar “serpientes” o “gusanos” con esos materiales. Incluso pueden intentar cortar la plastilina con las tijeras.

Otra opción es la utilización de los ya conocidos “slime”.



AGARRE DE PINZA

Es la coordinación de los dedos pulgar e índice para realizar determinada actividad, es una pieza crucial para el desarrollo de la motricidad fina.

Como adultos, lo usamos para todo tipo de cosas, incluyendo abrochar una camisa y recoger objetos pequeños, con el agarre de pinza se estimulan las habilidades motoras finas como la coordinación bilateral, la fuerza de la mano, la fuerza del arco, la fuerza intrínseca de la mano, la coordinación ojo-mano, la planificación motora, la entrada sensorial propioceptiva, y otras áreas.



ENSARTE DE OBJETOS

Esta maravillosa técnica desarrolla la coordinación óculo-manual, fundamental para realizar actividades más complejas como escribir y dibujar.

- Hacer uso de los materiales didácticos para ensartar, como cuentas, figuras, tablas con agujeros.
- Realizar collares, pulseras y accesorios con diferentes materiales como pastas, o cereal.
- Realizar figuras y abrirle huecos que permitan insertar algún tipo de cuerda.
- Quitarle y colocarle los cordones a los zapatos.



RASGAR PAPEL.

Cuando un niño o niña rasga papel, mejoran la fuerza y la resistencia de los pequeños músculos de la mano. Estos músculos intrínsecos son importantes en muchas habilidades motoras finas, incluyendo las importantes para escribir a mano y colorear, manejar botones y cremalleras, manipular clavijas, y más. Es una actividad sencilla que sólo requiere papel de desecho y las manos que ayudará a los niños y niñas a desarrollar habilidades esenciales: fuerza de la mano, coordinación mano-ojo, precisión, movimientos refinados, coordinación bilateral.

