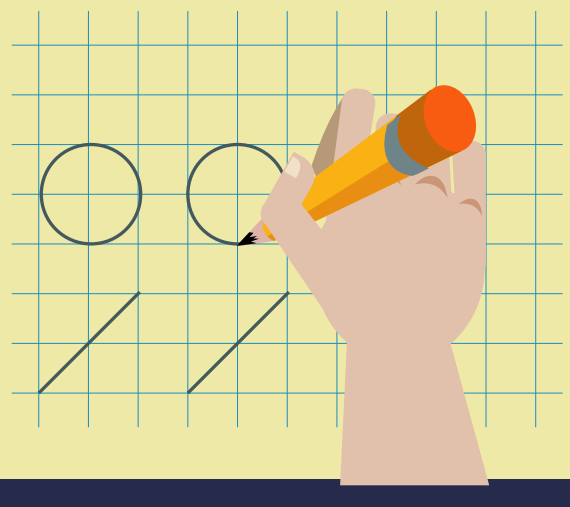
Coordinación visomotriz fina

Cómo enseñar a la niña y al niño a tomar el lápiz correctamente de forma lúdica y divertida.

Ejercicios que se pueden realizar en casa:

Enseñarle hacer dibujos libres.

Practicar dibujando (círculos, líneas rectas, horizontales, verticales y oblicuas), sobre papel o en una pizarra.
Para empezar utilicen hojas grandes sin líneas y se le pide a la niña o al niño que realice el trazo de izquierda a derecha. Cuando ya domine el trazo, que repita el mismo ejercicio utilizando un papel con líneas muy espaciadas entre sí, posteriormente, ya puede utilizar cuadrícula grande.

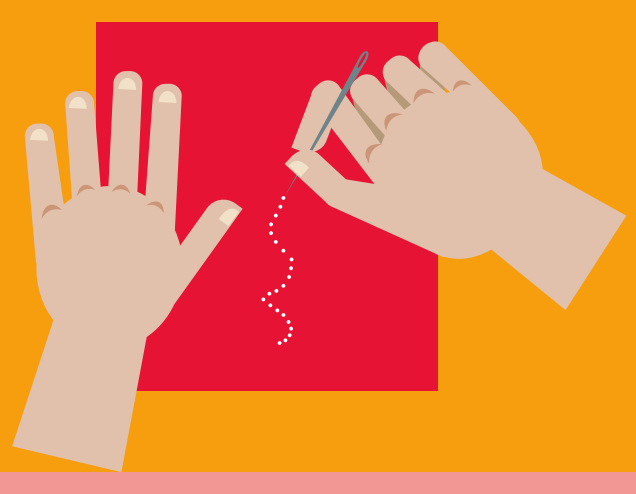


Jugar con plastilina (moldear bolitas de plastilina con los dedos índice y pulgar).

Enseñarle a rasgar papel, recortar trozos de éste con las manos de manera libre (papel de seda, papel crepe, revistas y periódicos).

Enseñarle a hacer bolas grandes y pequeñas de papel, desmenuzar papel de seda o crepe y migas de pan.

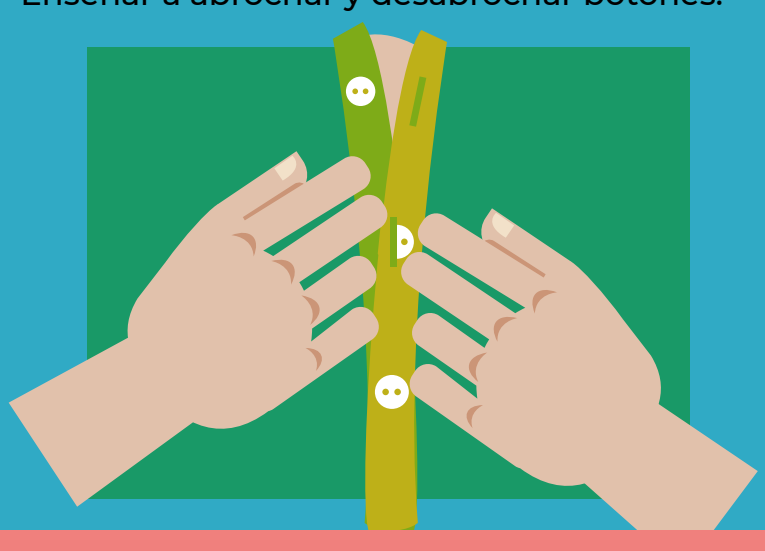
Enseñarle con una aguja o punzón a realizar un picado libre sin contornos ni limites.



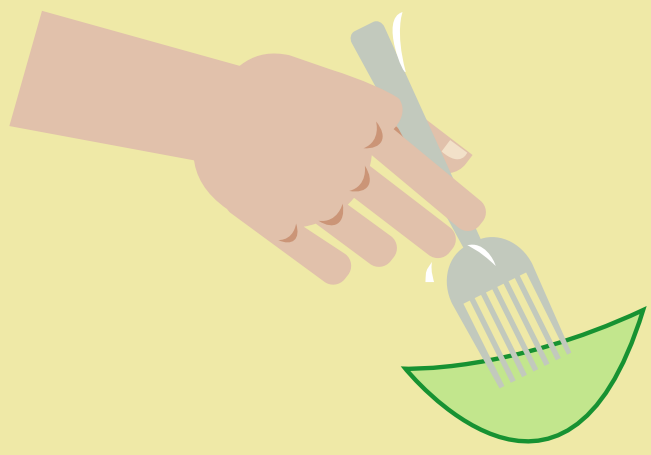
Enseñarle a ensartar en cordel o agujeta bolitas de plástico o macarrones (pasta).

Enseñarle a tomar con los dedos de uno en uno, lentejas o garbanzos y meterlos dentro de una botella.

Enseñar a abrochar y desabrochar botones.

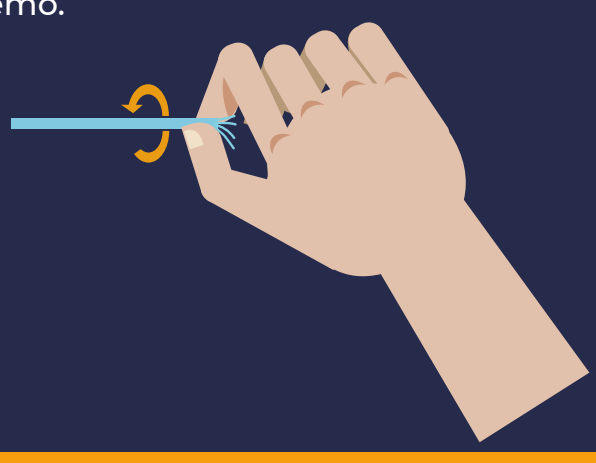


Enseñarle a comer solo manejando cuchara y tenedor.

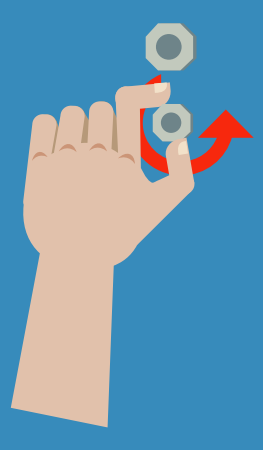


Enseñarle a seguir caminos improvisados con el dedo en el suelo, mesa y papel.

Enseñarle a retorcer una cuerda por el otro extremo.

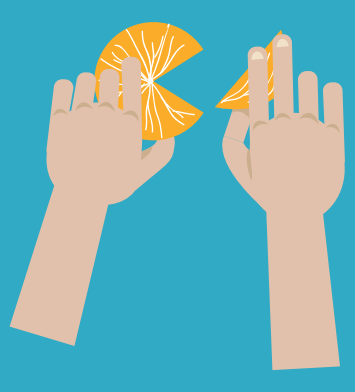


Enseñarle a atornillar y desatornillar tornillos gruesos.



Enseñarle a abrir y cerrar botellas y frascos con tapón de rosca de distintos tamaños.

Enseñarle a desgajar con los dedos una mandarina o naranja.



Apretar con la mano una pequeña pelota.

Jugar al tenis para mejorar la flexibilidad de la muñeca.

Elaboró: Lic. T.O. Gabriela del S. Delgado Barredo del CREE Campeche.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional