Enseñanzas de actividades para coordinación gruesa y fina en manos

"Programas Escolares con Daño Neurológico"

L.T.O. Claudia Angélica González García
Coordinadora del Área de Terapia Ocupacional del Centro de Rehabilitación Integral Jalisco, 2020.

1. **Trabajar con libreta y crayolas:**
   - Garagoleados.
   - Trazos horizontales.
   - Trazos verticales.
   - Trazos circulares.
   - Trazos diagonales.

   Muy importante cuidar la postura, sentarse pie apoyando los pies en el suelo, mientras una mano toma la crayola o el lápiz, la otra toma la libreta con la mano extendida.

2. **Iluminar dibujos** combinando los trazos que anteriormente se mencionaron y si es posible, **ponerles texturas** como bolitas de papel en el contorno o rellenando, con la finalidad de trabajar más la sensibilidad y la coordinación de ambas manos.

3. Trabajar con **material didáctico** "prensión gruesa y prensión fina". Hay mucho material que se puede adaptar con corcholatas o tapas de leche, aguja de estambrera de plástico, etcétera.

4. Realizar masaje en manos y todo el brazo hasta el hombro por cinco minutos.

5. Trabajar recipientes con **semillas**, de preferencia tres diferentes, puede ser frijol, lenteja, arroz, maíz, etcétera. Donde los primeros tres minutos la niña o niño deberá meter sus manos y apretarlas, después con sus manos hacer como si se las estuviera lavando, posteriormente, en un vaso empezar a meter puños de esa semilla, cuando lo haya llenado, vaciarlas en el recipiente donde están las otras.

6. En el recipiente con semillas poner corcholatas, tapitas de leche o algunas fichas donde la niña o niño tiene que **encontrar las fichas y meterlas en un vasito**; mientras las saca se recomienda contar.

7. **Trabajar con masa terapéutica:**
   - Amasando (apretar la masa con toda la mano y con fuerza).
   - Hacer churritos y apretar con cada uno de los dedos de las manos como si fuera un piano.
   - Hacer una bola con la masa y con la mano abierta apretar ésta contra la mesa.
   - Con un rodillo, extender la masa y cortar pedacitos de ésta con una tapa, como si fueran galletas y después sacar las figuras con los dedos.

8. Sobre la mesa, **trabajar ejercicios con gelatina, pintura o talco.**
   - Hacer las manos hacia arriba y hacia abajo.
   - Manos derecha a izquierda.
   - Con las manos juntas hacer círculos de derecha a izquierda y después de izquierda a derecha.
   - Separando las manos hacer círculos hacia adentro y después hacia afuera.
   - Separando manos hacer movimientos hacia los lados.
   - Separando manos, una arriba y otra hacia abajo.

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