

Ejercicios y terapia visual para estimular la atención

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

Los ojos juegan un papel muy importante en el modo de conocer la realidad, ya desde los primeros días de vida.

A través de ellos entran al cerebro de la niña y niño numerosos estímulos y experiencias, y en primer lugar la visión de la madre y padre.

La capacidad visual de una niña y niño aumenta con mucha rapidez y cada día que pase, estarán dispuestos hacer nuevos descubrimientos.

La terapia visual va de la mano con el desarrollo visual.



Los siguientes ejercicios van a ayudar a un mejor desarrollo visual. Tienes que tener paciencia al realizarlos y se sugiere que sea en una habitación donde no haya distracciones.

1. Seguir con los ojos.

En este ejercicio, nuestra hija e hijo tendrán que intentar seguir el movimiento con sus ojos y con la cabeza.

Utilizaremos una bolita o cualquier otra figura que le llame la atención en el centro de su campo de visión, cerca de su nariz a una distancia de unos 20- 30 cm. de sus ojos.

Daremos vueltas al objeto, lo desplazaremos lentamente hacia la derecha, regresamos al centro; luego a la izquierda, regresamos al centro; arriba, regresamos al centro; abajo, regresamos al centro.

2. ¡Cómo se mueve!

Podemos utilizar cualquier juguete móvil. La niña o niño deberán seguir con los ojos los movimientos de las figuras.

Dejaremos que se muevan solas primero, y luego le mostraremos con el dedo el movimiento que han seguido.

De este modo, comenzará a aprender la **relación movimiento-objeto**, lo que le ayudará a la sincronía de los ojos y las manos.



3. Su juguete preferido.

Realizaremos este ejercicio con su juguete preferido, o con un animal de felpa o de peluche que pueda agarrar fácilmente.

Colocaremos el juguete en su mano y le ayudaremos a extender el brazo, a sacudirlo y a moverlo de arriba abajo y de derecha a izquierda mientras tiene el objeto asido, de esta manera podrá seguirlo con la vista.

Para estimular su visión, podemos reforzar el juego si le hablamos con distintos tonos de voz cada vez que haga un movimiento.



4. Por dónde aparece.

Tu hija e hijo debe estar relajado y tranquilo, podemos colocar lentamente un objeto dentro de su campo de visión, comenzando a unos 10 cm. por detrás de su hombro derecho. Una vez en el centro de su campo de visión, podemos levantar el objeto unos 10 cm. por encima de su cabeza, volviéndolo a colocar luego en el centro.

Podemos alargar su brazo hasta que toque el objeto también, le haremos seguir con la mano los círculos exteriores e interiores.



5. Material didáctico.

El material didáctico debe ser de colores básicos, como blanco, negro, azul, rojo, verde y amarillo.

No utilizar colores fosforescentes o colores pastel. El material que se recomienda es de ensambles gruesos y ensambles finos.



6. Uso de lámparas y luces.

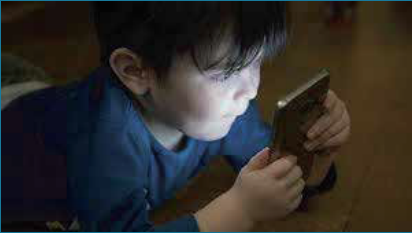
Deben ser llamativas, **no uses lámparas de celulares** ya que no son las adecuadas para esta terapia. Utiliza lámparas de luz lo más parecida al sol (NO LED) y puedes poner luces de navidad en las paredes tratando de hacer algunas formas.



7. Evita el uso de celulares, smartphone y tabletas.

Se han hecho estudios recientes donde se ha demostrado que las niñas y niños menores de 7 años que tienen acceso a estos dispositivos, no tienen un adecuado desarrollo cerebral, poco desarrollo visual, poca tolerancia a la frustración y problemas de atención.

Todo esto afectará la conducta y el desempeño escolar de tu hija e hijo.



Juega y convive con tu hija e hijo, desarrolla ese vínculo afectivo, intelectual y emocional tan importante en su desarrollo e independencia.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA