



¿Qué son las habilidades motoras finas y por qué son importantes?

Las habilidades motoras finas son la capacidad de hacer movimientos utilizando los músculos pequeños de nuestras manos y muñecas. Los niños confían en estas habilidades para realizar tareas clave en la escuela y en la vida cotidiana.

Utilizamos habilidades motoras finas para hacer pequeños movimientos. Estos movimientos son tan naturales para la mayoría de las personas que generalmente no pensamos en ellos. Sin embargo, las habilidades motoras finas son complejas. Implican los esfuerzos coordinados del cerebro y los músculos, y se basan en las habilidades motoras gruesas que nos permiten hacer movimientos más grandes.

Las habilidades motoras finas no son habilidades de aprendizaje específicas como la lectura o las matemáticas. Pero afectan directamente lo bien que los niños pueden aprender y mostrar lo que saben. Por ejemplo, los niños necesitan habilidades motoras finas para rodear una respuesta en una burbuja en una prueba o escribir un ensayo o respuesta.

Los niños necesitan usar habilidades motoras finas para realizar muchas tareas relacionadas con la escuela. Éstas incluyen:

- Sosteniendo un crayón o lápiz
- Hacer dibujos y escribir de forma ordenada
- Apilar bloques y ensartar cuentas
- Usar tijeras, reglas y otras herramientas.

Los niños también necesitan habilidades motoras finas para realizar tareas diarias como vestirse y cepillarse los dientes.

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a fomentar y fomentar el desarrollo de habilidades motoras finas de su hijo. En este boletín, hablaremos sobre seis actividades específicas que nos gustan especialmente.

Actividades de motricidad fina para niños

Plastilina

Plastilina puede ser una gran herramienta para ayudar a mejorar las habilidades motoras finas de un niño. Anime a su hijo a apretar, estirar, pellizcar y enrollar "serpientes" o "gusanos" con la masa para jugar. Incluso puede hacer que su hijo intente cortar la masa de juego con unas tijeras, o usar varias herramientas como cortadores de galletas y utensilios de plástico en su juego.

Pintura

Los diferentes tipos de pintura pueden ayudar a fortalecer la coordinación mano-ojo de su hijo y también su destreza manual. Pintar con los dedos les da a los niños la oportunidad de usar sus manos y desordenarse, ¡lo cual siempre es divertido! Pintar con un pincel les ayuda a aprender a sostener un pincel y a obtener un mayor control al usarlo como herramienta. (Los kits de pintar por número son excelentes para pintar con pincel). Incluso puedes encontrar pintura para rascar y oler, que agrega un componente sensorial divertido.

Jugando con esponjas

Una esponja nueva y limpia, un poco de agua y dos cuencos son todo lo que necesita para otra actividad para desarrollar habilidades motoras finas. Llena un tazón con agua y deja el otro vacío. Su hijo puede remojar la esponja en el agua y luego exprimir la esponja en el otro recipiente. Es un juego extremadamente simple que es ideal para fortalecer las manos y los antebrazos. Si corta un cubo de la esponja y tiene una pizarra pequeña y un poco de tiza, también puede hacer una actividad de escritura a mano multisensorial "Seco-Seco", usando tanto la tiza como la pequeña esponja húmeda para dibujar y escribir.

Carreras de arroz

Divida un puñado de arroz crudo en dos tazones de plástico y tenga un tercer tazón vacío. Dele a su hijo pequeñas pinzas de plástico y tome un par para usted. Luego, haga una carrera para ver quién puede ser el primero en transferir su arroz al recipiente vacío con las pinzas. Si su hijo está teniendo dificultades con los pequeños granos de arroz, intente comenzar con un cereal en forma de O, como cheerios o bucles de frutas.

Jardinería

La jardinería puede parecer actividades más adecuadas para desarrollar habilidades motoras gruesas cuando piensa en excavar, pero también hay partes que requieren un control muscular más pequeño. Por ejemplo, transferir plántulas a un jardín requiere habilidades de coordinación mano-ojo para transportar con seguridad la planta más pequeña a la nueva ubicación. Su hijo también necesitará poder agarrar una llana para excavar y usar una pinza para recoger semillas para plantar. ¡También es divertido ver a su hijo ver cómo sus semillas se convierten en plantas y flores!

El Rinconcito de los Libritos

Dear Zoo

by Rod Campbell

¿Quién es como yo?

by Nicola Davies

Tap the Magic Tree

by Christie Matheson

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

Referencias

Fine Motor Skills: What You Need to Know

<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/movement-coordination-issues/all-about-fine-motor-skills>

Motor Skills

<https://pathways.org/topics-of-development/motor-skills/>

Fine Motor Skills Activities for Kids

<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/>