

# ***TRABAJANDO MOTRICIDAD DESDE CASA***

---

DANIELA MESAS ESPINOZA

TERAPEUTA OCUPACIONAL

VOLUNTARIA DE POTENCIALMENTE



Fundación

**PotencialMente**

Un Mundo por Descubrir

# ¿QUE ES LA MOTRICIDAD?

---



Habilidad



Destrezas motrices



Factores



Juego



Incluye



# ¿DONDE PODEMOS JUGAR?

## Interior de la casa

- living
- Comedor
- Pasillos
- dormitorios

## Exterior de la casa

- Patio
- Garaje
- Pasajes
- condominios.



# MOTRICIDAD FINA



# CORTANDO UÑAS

## MATERIALES PARA LA MANO:

Pueden utilizar cartón, cartulina o un guante de látex relleno de tierra.

## MATERIALES PARA LAS UÑAS:

Cartulina de colores o un cartón delgado.

PARA RECORTAR: Idealmentetijera

### ❖ COMO JUGAR:

El primer paso para poder jugar es hacer los moldes de las manos (use sus propias manos). También puede rellenar un guante de látex con harina. (debe poner doble guante para evitar que este se rompa con facilidad).

Luego recorte rectángulos delgados y largos (para que simulen ser las uñas) tal como se ve en las imágenes.

Ahora pegue las uñas en la punta de los dedos, para que así su hijo/a pueda cortarlas



## MATERIALES:

- 2 tubos o cilindros de papel higiénico o tolla de papel.
- 2 Cintas o cuerdas de 2 metros cada una. (puede usar otro material similar que tenga en su casa).

## ❖ COMO JUGAR:

Para iniciar con esta actividad debe pegar un extremo de cada cuerda o cinta en cada uno de los cilindros o tubos.

Ya están listos nuestros conos para enrollar.

Esta actividad se puede usar junto con alguna de otras actividades que puede encontrar en este documento y crear una gincana.

## ENROLLANDO



# TRASVASIANDO

## MATERIALES PARA ENVASAR:

- Botellas plásticas, frascos de vidrio o plásticos o platos .
- Cucharas de diferentes tamaños

## CONTENIDO PARA TRASVASIAR:

Arena, tierra, polcas o canicas, fideos, arroz, porotos o lentejas.

## ❖ COMO JUGAR:

Para realizar esta actividad debemos ubicarnos en alguna mesa o superficie plana y estable.

Luego debemos trasladar todos los materiales a la zona de trabajo, para que estén al alcance de su hijo/a.

Llega la hora de trasvasiar, en esta etapa debemos apoyar y motivar, no importa si derrama. Es aquí donde podemos entregar sugerencias de como puede resultar más fácil esta actividad (lo que para usted pueda ser fácil, para su hijo no necesariamente lo es).

Debemos iniciar con cucharas grandes, recipientes con boca ancha y con objetos grandes (porotos, polcas, canicas o lentejas) y una vez que no se observan dificultades cambiamos el tamaño de los objetos agregando dificultad.



## MATERIALES:

- Palitos chinos o algún otro material similar.
- Pompas o pelotitas de algodón.
- Recipientes plásticos.

## ❖ COMO JUGAR:

Antes de iniciar esta actividad debemos buscar una superficie plana y estable, como una mesa o escritorio.

Luego debemos trasladar todos los materiales a la zona de trabajo, de esta forma estará todo a nuestro alcance.

Ahora estamos listos para iniciar. Uno de los recipientes debe estar vacío y el otro con las pelotas o pompas de algodón, para así trasladarlas de un recipiente a otro.

Para iniciar debemos poner los recipientes uno al lado del otro. Una vez que ya conocemos la actividad y se nos hace mas fácil de realizar podemos ir alejando el plato para agregar mayor dificultad en el traslado.

# PALITOS CHINOS



## MATERIALES:

- Pinzas de ropa (los que tenga en su casa).
- Pueden ser cartas de algún naipe o también puede crearlas usted mismo con cartón o cartulina y darles la forma que mas les guste.

## ❖ COMO JUGAR:

Esta actividad se puede realizar en cualquier zona de la casa.

Para dar inicio debemos tener todos los materiales a nuestro alcance.

Si tienes cartas o naipes con números es mas fácil o si no debemos crear tarjetas con los números (pueden darle la forma que mas les guste).

En cada tarjeta o naipе deben poner la cantidad de perritos que indica su número. Esta actividad nos ayuda a reforzar conocimientos en matemáticas.

# CONTANDO CON PERRITOS O PINZAS DE ROPA



## MATERIALES:

- Pinzas de ropa del que tenga en su casa.
- Palitos de helados gruesos.

## ❖ COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos buscar una superficie plana.

Para crear una base estable debemos iniciar con los pinzas de ropa y luego los palitos de helados.

Es importante tener paciencia e ir poniendo gradualmente las pinzas. Con práctica se podrá realizar una torre más grande cada vez que lo intenten.

# TORRE DE PINZAS DE ROPA



## MATERIALES:

- Cotonitos.
- Témpera.
- Hojas blancas o el papel que tenga en la casa.

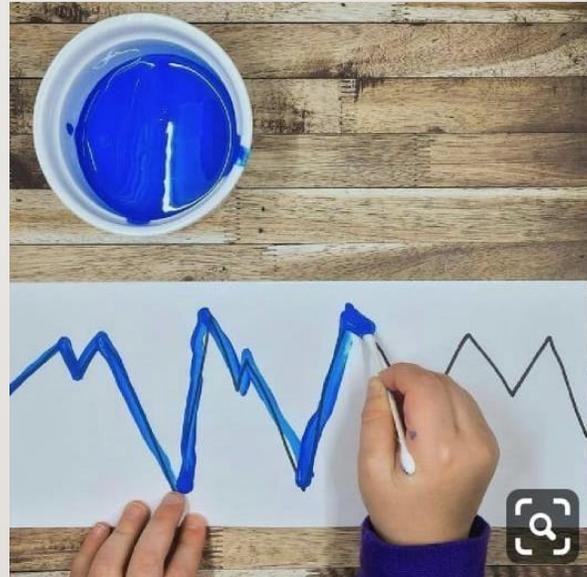
## ❖ COMO JUGAR:

Para iniciar esta actividad debemos tener en consideración que podemos mancharnos la ropa y el lugar en donde juguemos. Es por esto que se sugiere utilizar individuales para cubrir la superficie y usar ropa que se pueda manchar.

El dibujo o la imagen a pintar puede ser libre, pero al pintar los números, letras o figuras nos permitirá reforzar el aprendizaje de este contenido.

Para prevenir que se mezclen las temperas debemos usar un cotonito por frasco o pintura.

# PINTANDO CON COTONITOS



## MATERIALES:

- Pelotas de algodón (blancas o de colores)
- Puede ser cualquier otra cosa que se pueda atrapar con pinzas de ropa.
  - pinzas de ropa.

## ❖ COMO JUGAR:

Para iniciar con nuestro juego debemos repartir por el living las pelotitas de algodón o algún otro material que ustedes hayan escogido. En un inicio deben ser pocas para que se entienda que es un juego.

A medida que veamos que se entretiene con la actividad, podemos aumentar la cantidad de pelotitas y el espacio en donde están repartidas.

Idealmente pueden usar un pinza de ropa por mano.

Además puede incentivar a su hijo/a a jugar con el objetivo de quien junta mas pelotitas.

# PULGAS O POMPAS LOCAS



### MATERIALES:

- Elásticos para peinar (los pequeños)
- Palitos chinos
- Recipiente mediano (para poner los elásticos con agua)

### ❖ COMO JUGAR:

Antes de iniciar con nuestra actividad debemos buscar un lugar con una superficie plana, cubrir la zona con individuales a modo de prevención en caso de derramar agua.

Luego ponemos los elásticos en el recipiente con agua, los revolvemos para que queden desordenados y listo ya podemos pescar nuestros elásticos.

Esta actividad se puede realizar de manera individual, pero es más entretenido realizar en dupla o grupo.

## PESCANDO CON PALITOS



## MATERIALES:

- Cartón o papel (para las manos).
- Esmaltes de colores
- 1 individual para no ensuciar

## ❖ COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos buscar una superficie plana y estable para trabajar.

Debemos poner todos nuestros materiales sobre el lugar de trabajo, máximo 4 esmaltes y dos par de manos para pintar. De esta manera manejaremos el tiempo de durará la actividad.

Ya estamos listas para jugar. Es hora de dejar que fluya la creatividad.

Como sugerencia las primeras veces pueden ser más grandes las uñas, para facilitar la actividad. Con el tiempo podemos disminuir el tamaño y dejarlas a un tamaño mas realista.

# PINTANDO UÑAS



# PLASTIPALITOS

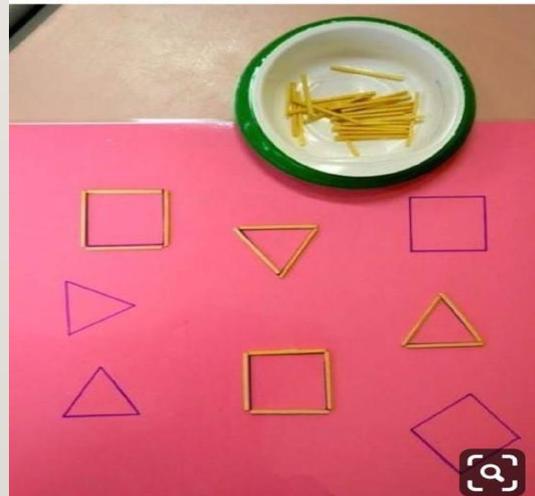
## MATERIALES:

- Plastilina de colores.
- Palitos de fósforos (sin cabeza).
- Hoja con figuras a trabajar.

## ❖ COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad, se sugiere que tengan listas las plantillas con el diseño que usted desea que trabaje su hijo/a. Estas plantillas las puede preparar en una hoja de cualquier tipo.

Ya estamos listos para jugar. Si van a utilizar plastilina esta debe ser limitada. Si su hija/o quisiera hacer otras figuras, podrá hacerlas solo una vez que haya terminado la actividad. Si considera que este material será un distractor puede utilizar los palitos o algún otro material que usted considere apropiado para la actividad.



# MOTRICIDAD GRUESA



## MATERIALES:

- Pelotas pequeñas
- Escoba
- Cartulina o cartón.
- Cinta adhesiva (para afirmar la cartulina o cartón al suelo)

## ❖ COMO JUGAR:

El primer paso para iniciar, es hacer o crear las herraduras o arcos por donde debe pasar la pelota.

Luego buscaremos el espacio en donde podamos jugar (debe ser un espacio amplio, para evitar accidentes).

Ahora distribuimos los arcos por el espacio que usaremos y listo, podemos jugar.

Podemos utilizar un escoba o algún otro elemento similar, para golpear la pelota y simular que jugamos al golf.

# GOLF EN LA CASA



## MATERIALES:

- Cartón, cartulina (para hacer la figuras)
- Cinta adhesiva

## ❖ COMO JUGAR:

Esta actividad se debe realizar en un espacio amplio o que este libre de muebles, de esta manera evitaremos accidentes.

Para esta actividad pueden crear el patrón que ustedes desean. No es necesario usar una base de cartón, solo deben recortar manos y pies para luego crear el patrón y pegarlos en el suelo.

Para que su hijo/a entienda en que consiste la actividad, se sugiere que usted le muestre como se hace.

Con el propósito de hacer más interesante la actividad, puede agregar el trasladar objetos de un extremo a otro.

# VAMOS A SALTAR



## MATERIALES:

- Cinta adhesiva o lana de colores (también puede ser algún otro material similar que tenga en su casa).

## ❖ COMO JUGAR:

Para realizar esta actividad debemos buscar un espacio amplio y con superficie plana (debe estar libre de muebles y juguetes).

Para simular la barra de equilibrio usaremos cinta adhesiva o Lana. Este tipo de material nos permitirá crear diferentes diseños para jugar al equilibrista.

Para hacer más interesante la actividad podemos trasladar objetos de un extremo a otro. Puede ser con las manos o podemos usar un cojín simulando que es una bandeja para trasladar objetos.

# EL EQUILIBRISTA



## ❖ MATERIALES:

- Para la tela de araña pueden usar papel crepe, periodico, género o algún material que pueda servir para esta actividad.
- Cinta adhesiva.

## ❖ COMO JUGAR:

La tela de araña la pueden armar en algún pasillo de la casa o pueden usar algunos muebles para ayudarse.

La idea es que pasen con cuidado y sin tocar ninguno de los papeles hasta llegar al siguiente extremo.

Para hacer más interesante la actividad pueden agregar el traslado de algunos objetos de un extremo a otro.

# TELA DE ARAÑA



## MATERIALES:

- 2 cajas de zapatos vacías o cualquier otro tipo de caja o recipiente.
- pelotas (varias)
- silla

## ❖ COMO JUGAR:

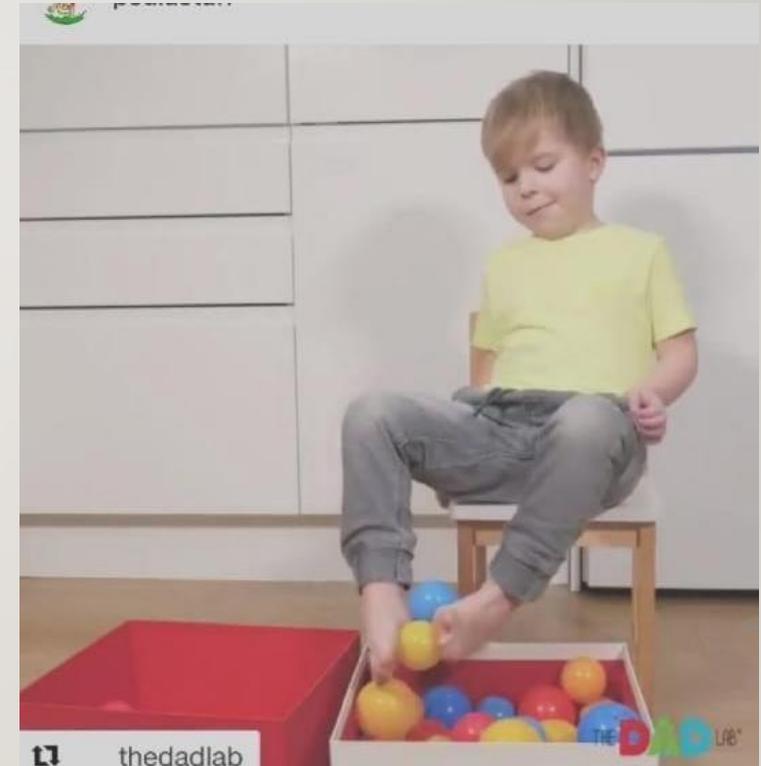
Para realizar esta actividad no necesitamos mucho espacio.

Delante de una silla, debemos poner dos cajas de zapatos o algún otro recipiente similar. Una de las cajas debe estar llena de pelotas y la otra vacía.

Su hija/o, solo debe usar los pies para trasladar de una caja a otra las pelotas. Puede agregar a la actividad pelotas con texturas para trabajar la estimulación táctil.

Puede trasladar de una o dos pelotas, eso queda a libre elección de cada niño/a.

# TRASLADANDO PELOTAS



## MATERIALES:

- Cartulina, block, hojas blancas o cartón
- Témpera
- Pinceles
- Algún palito para usarlo como extensión

# PINTANDO A DISTANCIA

## ❖ COMO JUGAR:

Antes de realizar esta actividad debemos proteger la zona, para evitar manchas o derrames.

Para evitar el derrame de témpera se sugiere poner la pintura en mezcladores o un recipiente grande.

El pincel debe ser unido al palito con cinta adhesiva .

El dibujo puede ser a libre elección o puede tener alguna temática para reforzar contenidos.



### MATERIALES:

- Cartulina, cartón, goma eva o cualquier otro material similar.
- Cinta adhesiva

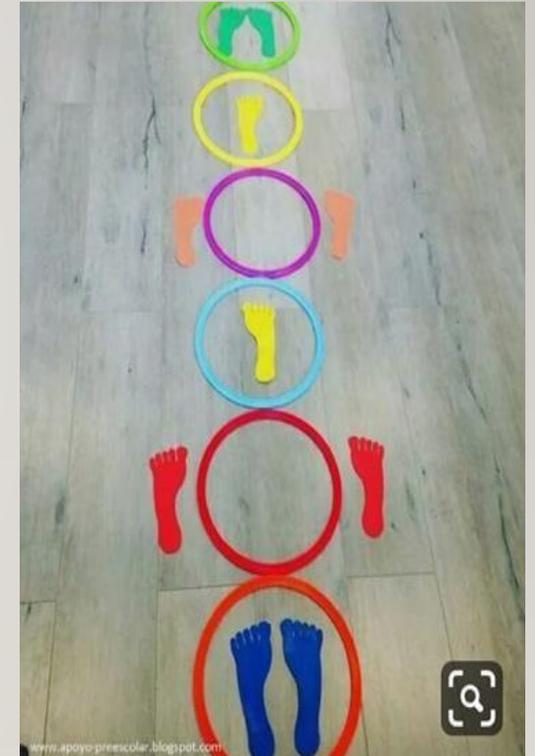
### ❖ COMO JUGAR:

El primer paso es crear los moldes de las manos y pies (la cantidad de moldes dependerá de que tan largo quiere hacer el patrón para saltar).

Luego debemos pegarlos en el suelo y crear los patrones. (El patrón es a libre elección, las imágenes son solo sugerencias).

Para hacer más interesante la actividad podemos decirle a los niños que ahora saltaremos como conejo, canguro, rana, etc. Además podemos agregar el traslado de algunos objetos de un extremo a otro.

# SALTANDO



### MATERIALES:

- Palitos de helados grueso, palos de maqueta o algún otro material similar.
- Platos de cartón reciclados o cartón cortado en círculos.
- Globos

### ❖ COMO JUGAR:

Pegar los platos de cartón en los palitos de helados (pegar con silicona y reforzar con cinta adhesiva) e inflar los globos.

Antes de jugar deben buscar un espacio amplio y sin muebles para evitar accidentes.

En esta actividad pueden participar dos jugadores o más.

Para simular la red o malla que se encuentra en las canchas de tenis, pueden pegar un trozo de cinta de papel a lo largo (pueden ser creativos).

## TENIS CON GLOBOS



## MATERIALES:

- Botellas plásticas desechables.
  - Témpera
  - Tierra
- Plumones
- Cartón
- Pelota

## ❖ COMO JUGAR:

Para esta actividad utilizaremos botellas plásticas recicladas (previamente lavadas). Estas botellas serán rellenas con tierra para otorgar estabilidad.

Luego pintaremos las botellas, para mayor durabilidad de la pintura le agregaremos un poco de cola fría a la témpera (dejar secar). Una vez seco podemos dibujar los ojos y boca.

Todos estos pasos previos pueden hacerlo con sus hijos.

Para crear las argollas pueden utilizar cartón.

Listo! Ya tenemos nuestros dos juegos listos. Ambos se pueden utilizar al interior del hogar, pero debe ser en un espacio despejado.

# JUGANDO CON LOS MINIONS



## MATERIALES:

- Cartón
- Hojas blancas o cartulina
- Cinta adhesiva

## COMO JUGAR:

En un trozo de cartón grande hacer 5 círculos de diferentes tamaños (decorar si lo estiman conveniente). Cada círculo tendrá un puntaje diferente. Luego pegarlo en el marco de alguna puerta.

Realizar varios avioncitos de papel.

Listo! Ya podemos jugar. La distancia para lanzar los avioncitos será determinada por cada uno de los jugadores.

# EL AVIONCITO



## MATERIALES:

- Hojas secas, pelotitas de algodón o algún otro material similar.
  - Escoba
  - Cinta adhesiva

## ❖ COMO JUGAR:

Si desean utilizar hojas secas, el primer paso es salir a recolectarlas (tomar todas las medidas de seguridad). Las hojas secas de plantas igual sirven, de este modo evitaremos salir de la casa. Si utiliza otro material no debe realizar este paso.

Una vez que tengamos nuestras hojas, debemos buscar un espacio en donde podamos jugar. Esta actividad la pueden realizar dentro o fuera del hogar (patio).

Luego de escoger la zona de juego debemos marcar con cinta adhesiva un cuadrado en el suelo, el cual delimitará la zona en donde debemos juntar las hojas. Ahora podemos esparcir de manera desordenada las hojas por la zona.

Le entrega el escoba a su hijo/a, y listo, ya pueden iniciar con la actividad.

# LA HORA DE BARRER



**¡LISTOS A  
JUGAR!**

