



COMO TRABAJAR LAS HABILIDADES MOTRICES FINAS

Una habilidad motriz fina es cualquier habilidad que envuelve el uso de los músculos pequeños de las manos en concordancia con lo que ven los ojos. Las actividades motrices finas incluyen todo aquello que requiere fuerza, coordinación y movimientos precisos de los músculos de las manos. Debido a que las actividades motrices finas abarcan tantas funciones que se realizan de manera rutinaria, retrasar estas habilidades podría causar un impacto significativamente negativo en las habilidades de una persona que diariamente debe realizar tareas prácticas. Es posible desarrollar el funcionamiento de este tipo de actividades motrices siguiendo estos métodos que enseñan cómo trabajar las habilidades motrices finas.

1.- Fortalece los músculos más pequeños.

Existe un gran número de actividades y objetos que puedes utilizar para incrementar la fuerza y tonificar los músculos pequeños de la mano:

- **Plastilina.** Puedes usar plastilina infantil o terapéutica (que viene en distintas variedades de fuerza de tensión) de diferentes maneras para desarrollar fuerza en los músculos de habilidad motriz fina. Aprieta, estira y manipula la plastilina y dale diferentes formas. Intenta introduciendo monedas, botones u otros objetos pequeños en la plastilina y luego trata de sacarlos.
- **Barro.** Utilizar las manos para moldear barro es una excelente manera de fortalecer los músculos pequeños de las manos y también para mejorar la coordinación.
- **Pelotas de tenis.** Sostén una pelota de tenis en tu mano y apriétala para desarrollar la fuerza de los músculos de tu mano y tonificarlos.



- Cortar. Utiliza un par de tijeras punta roma para cortar objetos de diferente solidez y texturas, ya sea plastilina, barro, papel aluminio, fieltro o papel grueso.
- Doblar. Dobra una cartulina a la mitad, luego en cuatro partes y así sucesivamente. Haz presión sobre las líneas de doblez luego de cada doblada. Dobra tantas veces como puedas.
- Estira ligas entre tus dedos y manos.
- Haz un puño con la mano y aprieta tan fuerte como puedas. Mantenlo así el tiempo que puedas.

2.-Coordina los movimientos de tus ojos y manos.

Cada habilidad motriz fina requiere de tu capacidad para interpretar tus percepciones visuales en movimientos físicos. Las siguientes actividades ayudan a desarrollar la conexión entre lo que ven tus ojos y cómo los músculos de motricidad fina integran esa información en movimientos:

- Estira tu brazo hacia el frente y con tus dedos dibuja figuras en el aire.
- Traza el contorno de un dibujo, una figura, letras o números que están hechos de líneas punteadas o discontinuas.

3.-Desarrolla la coordinación de tus músculos de motricidad fina.

Con práctica es posible incrementar la habilidad de los músculos de motricidad fina y hacer que trabajen juntos de manera más eficiente en una tarea particular. Estas actividades de motricidad fina te ayudarán a aumentar la coordinación de los músculos pequeños de la mano.



- Cortar. Marca una variedad de líneas (líneas rectas, curvas, círculos, zigzags y diferentes ángulos) en un papel. Luego corta sobre las líneas con una tijera.
- Escribir. Utiliza diferentes materiales (lapiceros, lápices, plumones y crayones) para escribir palabras, números, letras y símbolos.
- Atar. Practica atándote los cordones del zapato y haz nudos o lazos.
- Colorear. Utiliza crayones, plumones o lápices de colores para colorear dibujos. Comienza con trazos pequeños y luego continúa con trazos más grandes y extensos. Enfócate en la variedad de movimientos de esta habilidad motriz fina.
- Manipular objetos pequeños. Cada vez que maniobras algo con las manos desarrollas tus habilidades motrices finas. Por ejemplo, puedes abotonar y desabotonar tu ropa, subirte la cremallera, atornillar y desatornillar, jugar un videojuego, pintar un dibujo, colocar tachuelas en una pizarra y luego retíralas, enroscar la tapa de un frasco, utilizar una pinza para sujetar un hilo o cortar tus alimentos utilizando cuchillo y tenedor.

4.-Aumenta la destreza de tus dedos.

Las actividades de motricidad fina requieren que cada dedo funcione por cuenta propia, separados de otros movimientos de la mano, pero que a la vez los dedos puedan trabajar juntos. La destreza de los dedos se puede desarrollar a través de actividades como tocar el piano y teclear.

5.- Crea una conciencia táctil para reforzar tus habilidades motrices finas.

- Traza figuras, letras y números con los dedos sobre papeles con texturas.
- Con el dedo, traza palabras en la arena.