

## ¿Qué son las habilidades motoras finas?

Las habilidades motoras finas son las destrezas que se necesitan al manipular objetos pequeños. Algunos ejemplos son escribir, dibujar, usar tijeras, abotonar camisas, anudar cordones de zapatos y ensartar cuentas en un hilo.

## ¿Qué es un retraso y qué lo provoca?

Por lo general, los niños aprenden las habilidades motoras finas a una edad determinada. Cuando no pueden realizar estas habilidades a la edad esperada, se le llama retraso. Los retrasos pueden ser causados por músculos débiles en las manos.

## ¿Qué se puede hacer?

Los ejercicios pueden ayudar a los niños a fortalecer las manos y a mejorar el control. Estos son ejercicios que puede hacer en casa con su hijo. El terapeuta le recomendará los mejores para su hijo y le enseñará cómo hacerlos. He aquí algunos:

### Actividades para el fortalecimiento de las manos

Estos incluyen también el agarrar tenazas con el pulgar y el índice:

- Ensartar cuentas o Fruit Loops® etc. en un cordón o en un trozo de hilo.
- Encontrar botones o monedas en plastilina terapéutica y colocarlos en las ranuras de las tapas de tarros de café. El terapeuta le enseñará a usar la plastilina terapéutica para hacer ejercicios con la mano.
- Jugar con un juego Lite-Brite®.
- Colocar frijoles o bolitas pequeñas en botellas o envases pequeños.
- Aprender a pinzas de la ropa para ponerlas o sacarlas de un cordón, papel o tela.
- Pelar y pegar adhesivos sobre papel.
- Jugar con un muñeco cara de papa.
- Dibujar en una pizarra o en un papel sobre una pared. Usar pequeños trozos de gis o lápices pequeños quebrados.
- Jugar a unir puntos creando diseños por sí solo usando ejemplos como un cometa (papalote) o una pelota.
- Usar pinzas o tenazas para recoger elementos pequeños (frijoles, botones, piezas Lego, etc.).
- Usar tuercas y pernos y pedirle al niño que enrosque y saque las tuercas de los pernos.
- Jugar con Colorforms®. Puede colocarlos en una ventana o espejo.

Muchos de los artículos que se usan en estos ejercicios son pequeños y pueden ser un peligro de asfixia. Supervise bien a su hijo mientras hace sus ejercicios y guarde estos artículos fuera de su alcance cuando no los esté usando.

### Habilidades de manipulación en la mano

- Colorear en círculos pequeños de este tamaño: ○
- Construir con juguetes pequeños Lego.
- Ordenar las cartas en juegos de naipes.
- Jugar juegos para ordenar cuentas, botones y frijoles pequeños.
  - Colocar tres a cuatro objetos en la palma de la mano del niño. Pedirle que use la punta de los dedos para mover los objetos desde la palma a la punta de los dedos.

### Habilidades con tijeras

- Cortar popotes (pajillas) para beber o cartas viejas en trozos pequeños.
- Cortar papeles gruesos, como las tarjetas insertadas en las revistas.

Supervise siempre al niño cuando use tijeras. Use tijeras con la punta redondeada para niños. Recuerde colocar la mano de su hijo con el pulgar arriba.

### Habilidades de caligrafía

- Conectar los puntos para hacer formas.
- Dibujar letras con los dedos sobre diferentes texturas, como papel de lija o fieltro.
- Poner sal, crema de afeitar o pintura para dedos en una bandeja y dibujar las letras y los números.
- Apretar una botella de pegamento o de pintura espesa, pedirle a los niños que tracen las letras en el papel. Una vez que el pegamento esté seco, usar el dedo para trazar y adivinar las letras con los ojos cerrados. Puede también pegar hilo para en la forma de las letras para trazarlas y sentirlas.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**