



Ayude a su Niño/a Preescolar a Desarrollar Habilidades de la Motricidad Fina

por Tara Calder, ORT/L

¿Que son las habilidades de la motricidad fina?

Molly está trabajando fuerte en el aula escolar de kindergarten. Ella corta dibujos de una revista y los pega en un papel. Durante la clase de arte, ella ensarta cuentas para hacer un collar. Durante el tiempo de la merienda, ella abre su cartón de leche. Luego, antes de ir al parque, ella se abotona su abrigo. Durante el día entero, Molly usa sus habilidades de la motricidad fina.



Las habilidades de la motricidad fina son actividades que requieren el uso de los músculos pequeños en la mano. Estas actividades incluyen agarrando objetos pequeños, como cuentas, sujetando un lápiz correctamente, cortando, y abotonando. ¡Es fácil ver cuán críticas son las habilidades de la motricidad fina en todas las áreas de la vida de un niño/a! Las habilidades de la motricidad fina pueden directamente afectar el autoestima y el éxito escolar de un niño/a.

¿Por qué algunos niños tienen problemas con las habilidades de la motricidad fina?

Con el énfasis hoy en día en la tecnología, como en los juegos de video y las habilidades de computadoras, los niños están pasando menos tiempo jugando con manipulativos motrices finos. Esto los lleva al subdesarrollo de los músculos pequeños en la mano. El subdesarrollo de estos músculos puede conducir al niño/a a tener dificultades con la escritura cuando entre a la escuela. Algunos niños pueden demostrar retrasos en las habilidades de la motricidad fina debido a retrasos del desarrollo o diagnósticos médicos como el Síndrome de Down o la parálisis cerebral.

¿Cómo puedo mejorar las habilidades de la motricidad fina de mi niño/a?

Algunas de las habilidades importantes de la mano que los niños deben desarrollar incluyen:

- Ser capaz de "copar" sus manos (un arco palmar).
- Usar el dedo índice y el dedo pulgar para sujetar un artículo, y usar el dedo medio y el anular para estabilizar la mano (la separación del lado de la mano).
- Hacer una forma redonda con el dedo pulgar e índice (espacio en un agarre trípode).

Actividades para desarrollar habilidades con la mano

- **Superficies Verticales** – Las superficies verticales ayudan a desarrollar los músculos pequeños de la mano y la muñeca al igual que los músculos más grandes del brazo y de la espalda. Los músculos grandes son necesarios para proveer estabilidad mientras se desempeña en tareas de la motricidad fina. ¡Piensa en lo difícil que puede ser el enhebrar hilo en una aguja dentro de un bote que está meciéndose! Dibujando y pintando en un caballete o en un papel pegado a la pared es la manera más fácil de usar superficies verticales. Otras actividades incluyen dibujando y jugando con crema de afeitar en las losetas que rodean la bañera durante el

tiempo de bañarse, “pintando” su verja/cerca del patio con agua y un pincel, o quitando y poniendo imanes en la nevera. El único límite es su imaginación.

- **Desgarrar y Arrugar** – El desgarrar y arrugar papel desarrolla los músculos pequeños de la mano, los mismos músculos que usamos para escribir. Haga que su niño/a desgarre papel de periódico con sus dedos y lo arrugue en pelotas para rellenar proyectos de artesanía (como un espantapájaros o un hombre de nieve), o simplemente tirarlo en un zafacón/bote de basura para hacer una canasta. A la vez que su niño/a maestre ésta tarea, haga que arrugue papel con una sola mano. Finalmente, haga que su niño/a arrugue un pañuelo de papel en pequeñas pelotitas usando solamente la yema de sus dedos. Pegue éstas pequeñas pelotitas en un cartón para hacer dibujos. Una actividad parecida es hacer que su niño/a desgarre papel de colores o pañuelos de papel y pegarlo en varios materiales para hacer un dibujo mosaico. Pegue pañuelos de papel en un papel de cera para hacer lindos receptores de sol.
- **Manipulación en la mano** – La manipulación en la mano requiere el uso de todas las habilidades de la motricidad fina resumidas arriba. Nosotros dependemos de la manipulación en la mano muchas veces durante el día. Un ejemplo es cuando nosotros ponemos monedas en una máquina de ventas. Nosotros sujetamos todas las monedas en la palma de una mano (arco palmar). Según ponemos monedas dentro de la máquina, nosotros traemos una moneda hacia la punta del dedo pulgar y el dedo índice, una a la vez (un agarre trípode) mientras que a la misma vez mantenemos el resto de las monedas aseguradas en la palma de la mano con el dedo anular y el dedo pequeño (separación del lado de la mano). Su niño/a puede trabajar en ésta habilidad al poner monedas en una alcancía. Haga un juego para ver cuántos artículos pequeños, como monedas, algodón, o piezas pequeñas de juegos su niño/a puede manipular dentro de la palma de su mano. El mover artículos en la palma de la mano es más fácil que moverlos fuera de la palma de la mano. Empiece con un artículo y aumente la cantidad según su niño/a se convierte más hábil.
- **Pintando y coloreando** – Muchas veces los niños usan lápices, crayones, y marcadores antes que sus manos estén preparadas para estos artículos. Esto puede resultar en el aprendizaje de un agarre del lápiz ineficiente que puede convertirse problemático. Para animar el desarrollo de patrones de un agarre apropiado, dele a su niño/a herramientas de la escritura que promuevan el desarrollo de las habilidades motrices finas. Los crayones cortos, que no midan más de 2 pulgadas de largo, requieren que su niño/a use el lado hábil de su mano en vez de la mano entera. Una tiza que tiene la forma de un huevo (muchas veces disponible en farmacias durante la primavera) requiere que su niño/a use un agarre trípode. Finalmente, el pintar y dibujar en una superficie vertical pone la muñeca de la mano en un ángulo correcto para promover el arco palmar.



Dónde debe acudir para ayuda

Si su niño/a aparece tener dificultades desarrollando las habilidades de la motricidad fina, un terapeuta ocupacional puede ayudarlo. Visite la Asociación Americana de Terapeutas Ocupacionales (American Occupational Therapy Association, AOTA, por su sigla en inglés) al visitar www.aota.org para más información y una lista de terapeutas ocupacionales en su área.

Recursos

American Occupational Therapy Association, Inc. www.aota.org

Mary Benbow (1999), Fine Motor Development, Columbus: Zaner-Bloser, Inc.

Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.