



Recomendaciones para colaborar en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina en el hogar

Antes de incorporar ejercicios y actividades para trabajar la motricidad de niñas y niños en el hogar es necesario considerar lo siguiente:

1. Se requiere establecer horarios de juegos labores escolares y uso de pantallas (máximo 2 horas al día frente a ellas). Pueden dibujarlo en conjunto en una pizarra o cartulina.
2. Brinden espacios de colaboración en las tareas del hogar (por ejemplo: ordenar juguetes, ordenar su pieza, guardar su ropa, limpiar la casa, poner la mesa, entre otras), así niñas y niños mejorarán el seguimiento de instrucciones y la autonomía.
3. Aprovechen de favorecer la independencia en actividades de la vida diaria (durante la higiene, vestuario o alimentación), en donde suelen ser apoyados por los adultos para hacerlo con mayor rapidez.
4. Realicen las actividades propuestas a continuación por al menos 20 minutos

- **¿Qué son las Destrezas Motoras?**

Son aquellas acciones que usan todas las personas para moverse e interactuar físicamente con tareas, objetos y entornos. Requieren de entrenamiento acorde a la edad de niñas y niños e involucra el planificar qué se hará, secuenciar la tarea en pasos y ejecutar el movimiento.

- **Motricidad Gruesa:** coordinación del cuerpo completo, movimientos de brazos y piernas, mantener estabilidad durante tareas, ajuste de postura para realizar actividades.
- **Motricidad Fina:** coordinación ojo-mano, manipulación de objetos medianos y pequeños, uso de lápiz, uso de tijeras, agarre de objetos con pinza entre dedo pulgar e índice. Para su efectividad, se necesita que el niño haya adquirido adecuada fuerza de dedos y movimientos de sus brazos.

- **¿Cómo trabajarla en el hogar?**

Se trabaja motricidad gruesa y fina en conjunto en forma de juego. Se realiza a modo de “c circuito motor” con pasos definidos que comienzan con movimientos gruesos y finalizan con movimientos finos (ejemplo: paso 1 saltar, paso 2 caminar en altura sobre sillas, paso 3 caminar por una línea y paso 4 pintar con los



dedos). Este circuito requiere ser repetido al menos 5 veces seguidas para lograr el aprendizaje motor. Se utilizan materiales disponibles dentro del hogar.

Es importante variar las actividades cada día.

- **¿Cómo organizar un circuito motor en casa?**

Paso 1: Despejar un espacio en la casa para preparar las etapas o pasos del circuito. Si tienen disponible alfombra de goma eva o tatamis, ubicarlos en el suelo.

Paso 2: Seleccionar 2 o 3 sillas (o cualquier otra superficie) en donde los niños puedan caminar en altura o avanzar “gateando” bajo ellas.

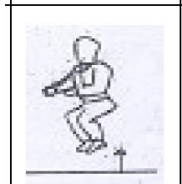
Paso 3: Seleccionar 2 actividades motoras gruesas de las que se proponen a continuación:



Salto a pies juntos (cruzar de un lado a otro una cuerda / avanzar saltando hacia adelante)

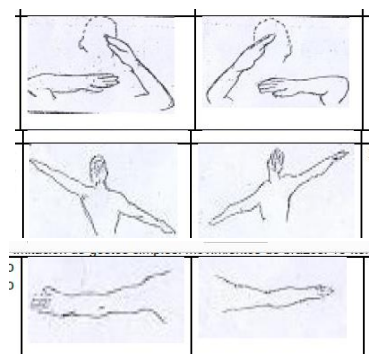
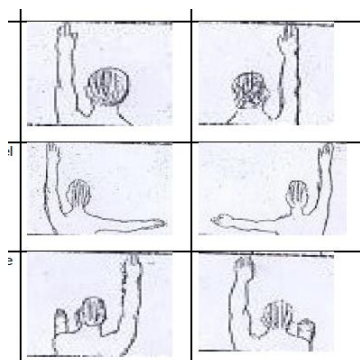
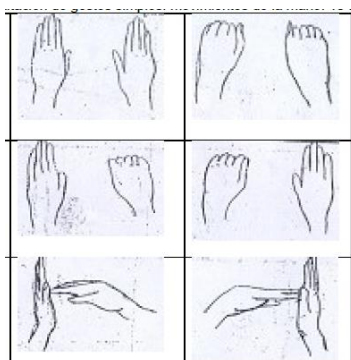


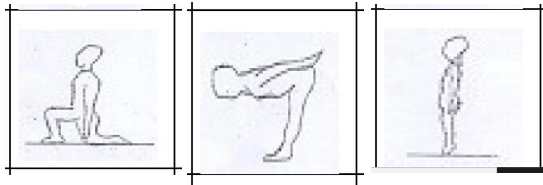
Caminar en línea recta (apoyando el talón de un pie con la punta del otro)



Salto en punta de pies (en el mismo lugar o avanzando sobre líneas en el suelo)

Paso 4: Seleccionar 3 actividades de imitación con el cuerpo de las que se muestran abajo (deben ser demostradas por el adulto e imitadas por el niño):





→ Mantenerlas por 10 segundos

Paso 5: Seleccionar 1 actividad motora fina/coordinación ojo-mano de las que se presentan acá:



*Si seleccionas una actividad de enhebrar como la primera imagen que se muestra; pasar el cordón unas 3 veces en cada repetición del circuito. No hacerla completa en la primera vuelta.

Paso 6: Armar el circuito, demostrar y explicar al niño qué debe hacer en cada etapa del circuito. Repetir el mismo circuito sin variaciones al menos 5 veces. Luego de las 5 veces, pueden incluir variaciones en el circuito.

- ✓ Recuerden que estas son solo opciones de actividades, ya que también se pueden utilizar otras más tradicionales como: rasgar papel, seguir caminos con el lápiz, pintar, moldear con masas o recortar líneas rectas, curvas o en zig-zag. Se pueden incluir nuevas actividades o materiales de trabajo según disponibilidad.