

## PSICOMOTRICIDAD FINA Y CÓMO DESARROLLARLA.

Desde que nuestro peque viene al mundo somos los padres quienes tenemos que ir cubriendo las necesidades de nuestros hijos.

Pero llega un día que tenemos que soltarlos de las mano, que sean ellos mismos quienes vayan haciendo cositas de manera independiente solucionando diferentes aspectos y rutinas del día a día, pequeños hitos para los adultos pero grandes pasos para los más pequeños de la casa: abrir su yogur, cerrar su mochila, coger correctamente el lápiz...

Para conseguir estos grandes avances necesitan de trabajo y desarrollo de sus destrezas finas y es por ello que está en nuestra labor de papás ayudarles a potenciar también este área y conseguir que sus manitas adquieras el mayor movimiento y control posible.

¿Qué podemos hacer para ayudarles en este gran camino?  
¿Y como lo podemos hacer?



Con todo ello desarrollan su coordinación óculo-manual, tan importante para poder luego fijar nuestra mirada a la hora de escribir o algo tan simple como atarnos los zapatos, desabrochar nuestra chaqueta etc.

De esta forma, además de formar niños autónomos reforzamos sus futuros aprendizajes.

El juego es nuestro gran aliado en toda la etapa infantil, por ello os proponemos que utilizando material casero realicéis las siguientes actividades:  
AQUÍ OS DEJAMOS ALGUNOS JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA:

- ◆ RASGAR PAPELES DE DIFERENTES TEXTURAS (periódico, papel plata, seda, cartulina...).
- ◆ METER Y SACAR MACARRONES, GARBANZOS, LENTEJAS, EN TARROS DE BOCA ESTRECHA.
- ◆ ENSARTAR DIFERENTES OBJETOS EN CUERDAS (como hacer collares de macarrones, o de material adecuado a cada edad).
- ◆ REALIZAR BOLITAS DE PAPEL, O PLASTILINA (Utilizando la pinza digital, y luego apretarlas).
- ◆ ENROSCAR Y DEENROSCAR TAPONES DE BOTELLAS.
- ◆ GARABATEAR CON CERAS EN PLANO VERTICAL Y HORIZONTAL.
- ◆ GARABATEAR EN EL SUELO CON TIZAS.
- ◆ AMASAR DIFERENTES TEXTURAS (Harina, sal, arroz, arena,).
- ◆ JUGAR CON CONSTRUCCIONES Y ENCAJABLES.
- ◆ PICAR CON UN PUNZÓN.

*Todas las actividades se han de realizar con ambas manos y nunca más de 5 o 10 minutos. No podemos olvidar que estamos jugando con ellos.*

*Sara Romero y Verónica Antelo*