



Programa Educativo para Padres para el Hogar

Terapia Ocupacional

Creada por:

Alejandra V. Lopez, OTS

University of St. Augustine for Health Sciences



Home Exercise Program for Parents

Occupational Therapy

Created by:

Alejandra V. Lopez, OTS

University of St. Augustine for Health Sciences

El Sistema Sensorial

El sistema sensorial incluye el cerebro, la medula espinal y las neuronas. De esta manera procesamos y percibimos la información sensorial del mundo exterior y de nuestros cuerpos.

Tenemos un nivel óptimo de estimulación en la cual la información se recibe de manera productiva. En ocasiones hay sobrecargas sensoriales o baja estimulación los cuales son conocidas como dificultades de procesamiento sensorial.

Los 8 sentidos son: visual, auditivo, olfativo, tacto, vestibular, propiocepción, gustativo, interoceptivo.



Ideas para actividades en casa para el sistema proprioceptivo:

- Abrazos fuertes o masajes.
- Gatear usando manos y rodillas.
- Correr: jugar a los congelados o "tag"
- Lanzar y atrapar: un balón pesado ó "beanbags".
- Cargar artículos pesados: bolsas con mandado, libros, cajas, canastas de juguetes/ropa.
- Jalar y empujar: canasta con ropa, carrito pesado, cajas con juguetes.
- Separar juguetes con resistencia: legos, juguetes elasticos, bandas de resistencia.
- Jugar con plastilina o amasar harina/masa.

Ideas para actividades en casa para el sistema vestibular:

- Brincar, Saltar: trampolín, cuerda para saltar, bebé leche o Avión.
- Columpiarse
- Girar
- Montar la bicicleta, triciclo, scooter.
- Escalar o trepar: muros (infantiles), resbaladillas, escalones.
- Caminar, nadar, correr.

Ideas para actividades en casa para el sistema táctil/tacto:

- Use una textura o tela para que el niño/niña toque.
- Jugar con arena, pelota suave o llene un globo/bolsa de plástico ziplock con arena, plastilina, slime.

Sensory System

The sensory system includes the brain, sensory neurons, and neural pathways. This is how we process and perceive sensory information that comes from the outside world and within our bodies.

We all have an optimum level of stimulation in which the information is received in a productive manner. At times there are overloads or low stimulation, these are known as sensory processing difficulties.

The eight senses include: visual, auditory, olfactory, tactile, vestibular, proprioceptive, gustatory, interoception.



Ideas for home activities for proprioceptive feedback:

- Squeezes, bear hugs, and massages.
- Crawl: on hands and knees.
- Run: play tag with your child.
- Catch and throw: use a lightly weighted ball or beanbags.
- Carry heavy objects: groceries, books, boxes, laundry bags.
- Push and pull: use laundry basket, wagons, toy boxes.
- Separate resistance toys: Legos, elastic toys, resistance bands
- Play-dough: play with play-dough by rolling and squeezing, make fun shapes.

Ideas for home activities for vestibular feedback:

- Jump, hop: use a trampoline, jump rope, or hopscotch.
- Swing
- Twirl
- Ride a bike, scooter, or tricycle.
- Climb: kid-friendly rock climbing, or visit your local playground.
- Hike, swim, run.

Ideas for home activities for touch feedback:

- Use textures or fabric for your child to touch and play with.
- Play with sand, squishy balls, play-dough, or slime.

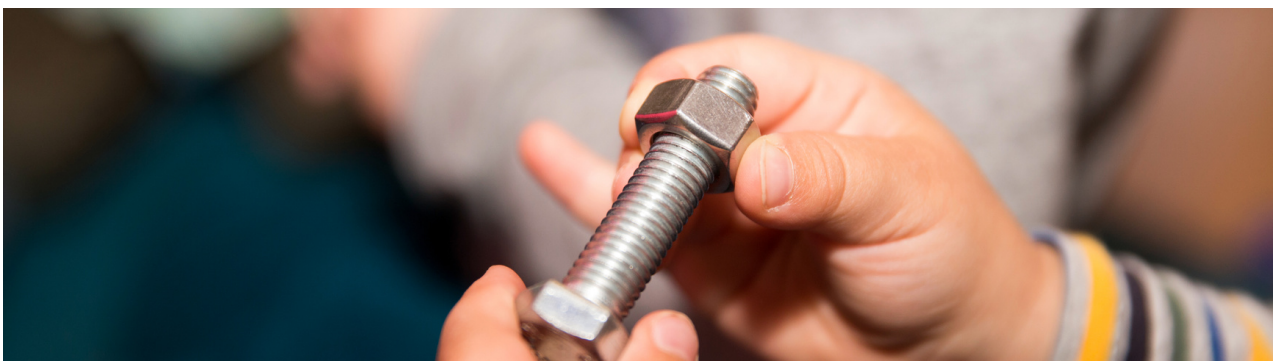
Motricidad Fina

La motricidad fina es importante porque es parte esencial de el desarrollo de un niño. Este se refiere a los movimientos con proposito y controlados por musculos de los dedos y las manos. La habilidad motriz fina incluye la habilidad de alcanzar objetos, agarrar y sujetar, soltar objetos voluntariamente, manipular objetos, destreza, y el uso bilateral de las manos.

Use las proximas actividades para ayudar a tu hijo/a fortalecer y reducir o eliminar las dificultades de la motricidad fina.

Actividades:

- **Tuercas y tornillos:** Usando tuercas y tornillos, ayude a su hijo/a a que gire y tuerza las tuercas y tornillos para apretar y despues aflojar las tuercas de los tornillos.
- **Trazar Arcoiris:** Imprima paginas con diseños de formas, letras, numeros, o palabras y pidale a los niño/a que use el color mas claro y avanse a el color mas obscuro para crear un efecto de arcoiris.
- **Rompecabezas:** Los rompecabezas son una actividad que se enfoca en mejorar la motricidad fina y la habilidad de resolver problemas. Empieze con rompecabezas simples y avance a mas complicados. Siempre incluya la diversion!
- **Construir torres con cuadros:** Usando cuadros o cubos, enseñe a su hijo/hija a apilar un cuadro encima de el otro. No deje que se caiga la torre! Puede usar Legos or cualquier articulo que tenga disponible.
- **Usando horquillas,** haga que su hijo/a use el pulgar y el indice para abrir y cerrar la horquilla y coloquelos en un plato de papel o sobre un liston.



Fine Motor Skills

Fine motor skills are important because they are an essential part of a child's development. These are the purposeful movements that are controlled by muscles of the fingers and hands. With fine motor skills, a child has the ability to reach for objects, grasp and hold, voluntarily release objects, manipulate objects, dexterity, and bilateral use of hands.

Use the following activities to help your child strengthen and reduce or eliminate fine motor difficulties.

Activities:

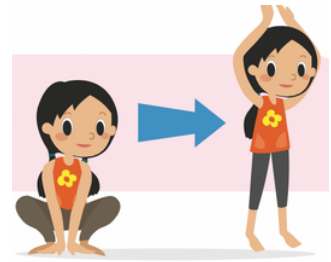
- **Nuts and bolts:** Using nuts and bolts, help your child twist and turn the nuts and bolts to tighten and then loosen them.
- **Tracing Rainbows:** Print pages with designs of shapes, letters, numbers, or words and ask your child to begin with the lightest color and advance to the darkest color to create a rainbow effect.
- **Puzzles:** Puzzles are a great activity that focuses on improving fine motor skills and problem-solving skills. Start with simple puzzles with basic shapes and progress to more complex ones. Always remember to have fun!
- **Build towers with blocks:** Using blocks, teach your child to stack one on top of the other. Don't let the tower fall! You can use Legos or any item you have readily available such as erasers or cups.
- **Using clothespins,** have your child use the thumb and index finger to open and close the clothespin and place them on a paper plate or on a hanging rope/ribbon. You can also write letters or numbers and place in order.



Programa Educativo Para Padres: Ejercicios en Casa

"CAMINA COMO ANIMALES"

salta como la rana: Ponte en cunclillas como la rana, brinca lo mas alto posible, repite hasta llegar al otro lado de el cuarto!



camina como un cangrejo: Con las manos y los pies en el piso, el estomago y la cabeza hacia el cielo, levantando la cadera, mueveté como cangrejo! Cuidado y usa toda tu fuerza!



camina como el oso: Con las piernas y las manos extendidas y la cabeza abajo, camina haciendo el sonido de el oso, "Grrrr"!



EJERCICIOS CON PLASTILINA O THERAPUTTY

Guie a su hijo/hija a completar las siguientes divertidas figuras con plastilina o theraputty!

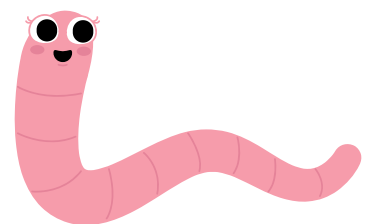
Con las dos manos, tuerce y tuerce la plastilina para formar un tornado!



Usa las dos manos, y estira y roda la plastilina para formar una pelota!



Ahora, aplasta y roda la plastilina, luego estiralas y forma un gusano!



CIRCUITO CON OBSTACULOS

Usando almohadas, cajas, cojines, sillas, sofa, tuneles, o mesitas construya un circuito con obstaculos. Puede incluir estaciones en la cual su hijo/hija tenga que hacer cierta tarea por ejemplo: brinca tres veces, dibuja un circulo, cuenta hasta cinco y da una vuelta. Recuerde, mantega la diversion y diviertase con su hijo/hija!

Home Exercise Program: For Parents & Caregivers

DO THE "ANIMAL WALK"

jump like the frog: Squat down like the frog, jump as high as you can, repeat until you reach the other side of the room!



walk like a crab: With your hands and feet on the floor, stomach and head towards the sky, raising your hips, move like a crab! Be careful and use all your strength!



walk like the bear: With your legs and hands straight and your head down, walk around making the sound of the bear, "Grrrr"!



EXERCISES WITH THERAPUTTY/PLAY-DOUGH

Guide your child to complete the following fun figures with theraputty or play-dough.

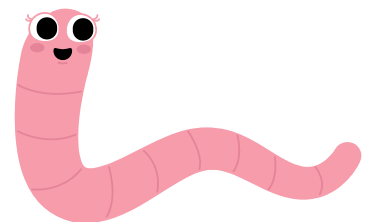
With both hands, twist and twist the play-dough to form a super tornado!



Use both hands, and stretch and roll the play-dough into a bouncy ball!



Now, crush, roll, then stretch out the play-dough and form a wiggly worm!



CREATE AN OBSTACLE COURSE!

Using pillows, boxes, cushions, chairs, sofas, tunnels, or tables build your personal obstacle course. You can include stations in which your child has complete a task, for example: jump three times, draw a circle, count to five or twirl. Remember, keep it fun!

PREGUNTAS?

Recuerde, cada niño y niña es diferente hable con su terapeuta ocupacional para determinar cual es el mejor plan para su hijo o hija.

Si tiene preguntas o le gustaria aprender mas sobre terapia ocupacional, contactanos!

Circle of Life Therapy, LLC
2993 S. Watson Rd, Grand Prairie, Tx
Ph: (817) 618-5550
Email: circleoflifetherapy@coltllc.net
Website: <https://coltllc.net/>

Resources/Recursos:

<https://michelledot.com/pediatric-occupational-therapy-resources-in-spanish/>

<https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/for-patients-and-families/pfe/pe2717s.pdf>

<https://www.teacherspayteachers.com/>

<https://therapyfunzone.net/blog/>

<https://www.yourtherapysource.com/>

<https://www.exceptionallives.org/>

<https://www.aota.org/>

<https://www.handyhandouts.com/>

www.growinghandsonkids.com/

QUESTIONS?

Remember, each child is different, talk to your pediatrician or occupational therapist to determine the best plan for your son or daughter.

If you have questions or would like to learn more about occupational therapy, contact us!

Circle of Life Therapy, LLC

2993 S. Watson Rd, Grand Prairie, Tx

Ph: (817) 618-5550

Email: circleoflifetherapy@coltllc.net

Website: <https://coltllc.net/>

Resources:

<https://michelledot.com/pediatric-occupational-therapy-resources-in-spanish/>

<https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/for-patients-and-families/pfe/pe2717s.pdf>

<https://www.teacherspayteachers.com/>

<https://therapyfunzone.net/blog/>

<https://www.yourtherapysource.com/>

<https://www.exceptionallives.org/>

<https://www.aota.org/>

<https://www.handyhandouts.com/>

www.growinghandsonkids.com/