



Programa Educativo para Padres para el Hogar

Terapia Ocupacional

Creada por:

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.

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.



Programa Educativo Para Padres: Ejercicios en Casa

"CAMINA COMO ANIMALES"

salta como la rana: Ponte en cuncillillas 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!

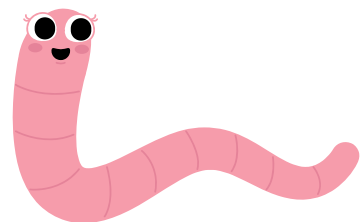
Con las dos manos, tuerce y tuerce la plastilina para formar un tornado!



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



Ahora, aplasta y roda la plastilina, luego estírala 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 diviértase con su hijo/hija!

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/