



Juega y Crece

HABILIDADES MOTORAS
FINAS



Autism Society
Inland Empire

"EL TIEMPO QUE PASA JUGANDO CON LOS NIÑOS JAMÁS ES TIEMPO PERDIDO."

DAWN LANTERO

¡Bienvenido a la colección "Creciendo Juntos"! Hemos seleccionado esta colección de actividades basadas en el juego y recursos diseñados para ayudar al desarrollo de los niños — ¡todo mientras se divierten! Incluimos un pequeño juguete relacionado con cada área de desarrollo en nuestros eventos mensuales, hasta agotar existencia. Favor de supervisar a sus hijos mientras juegan con estos juguetes para evitar peligros de asfixia.

Este recurso también tiene presente a aquellos niños con diferentes necesidades de desarrollo tales como Autismo. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas, ofreciendo diferentes modos de involucrarlos y de apoyar el viaje único de cada niño en su desarrollo emocional. El rango de edad es de 0-5 aunque su edad cronológica sea mayor, siempre y cuando su desarrollo esté dentro de este rango.

Cada serie se enfocará en un tipo de desarrollo infantil:

- sensorial
- motor grueso
- motor fino
- desarrollo cognitivo
- desarrollo lingüístico
- socioemocional

Si tiene alguna pregunta, la Sociedad del Autismo del Inland Empire está aquí para ayudar. Puede ponerse en contacto con nuestras especialistas de recursos por correo electrónico en info@ieautism.org o por teléfono al 951.220.6922.

Agradecemos el generoso apoyo financiero de First Five San Bernardino para hacer posible este proyecto. Esperamos que este proyecto le traiga alegría, esperanza y entendimiento a su familia, para ayudar a su hijo a prosperar.



Habilidades Motoras Finas

El desarrollo motor fino se refiere a la capacidad del niño para usar los músculos pequeños de las manos, muñecas, y dedos para realizar movimientos precisos. Estas habilidades son esenciales para la vida diaria como comer, vestirse, escribir y jugar.



Las habilidades motoras finas son importantes para los niños, especialmente durante sus primeros cinco años . Estas habilidades les ayudan a hacer cosas cotidianas como recoger juguetes, alimentarse solos, y aprender a dibujar o escribir. A medida que crecen, estas habilidades son las bases para hacer tareas como sostener un lápiz, atarse la agujetas, o abotonarse la ropa.

Cuando los niños desarrollan la motricidad fina, se vuelven más independientes y seguros. ¡Piense en lo orgullosos que se sienten al subirse la cremallera de la chaqueta o terminar un rompecabezas! Estos logros contribuyen a su desarrollo físico e impulsan el crecimiento emocional y resiliencia.

ENTENDIENDO EL DESARROLLO DE SU HIJO

observar cómo progresa la motricidad fina de su hijo es una excelente manera de apoyarlo a medida que crece. Estos movimientos pueden que se vean pequeños, pero son vitales para ayudar a la confianza e independencia en las tareas diarias. Al poner atención a su desarrollo, puede celebrar su progreso y guiarlo con delicadeza cuando necesite un poco de ayuda adicional.

A continuación se muestran unos ejemplos del desarrollo típico de la motricidad fina de los niños en los siguientes rangos de edad:

Bebés (0–12 meses)

- 0–3 meses: Agarra objetos reflexivamente; sigue y golpea juguetes.
- 3–6 meses: Alcanza y agarra objetos; transfiere objetos entre manos.
- 6–9 meses: Usa un movimiento de rastillaje para recoger objetos; golpea los objetos entre sí.
- 9–12 meses: Desarrolla agarre de pinza; apunta con su dedo índice; se alimenta por sí mismo con los dedos.

Niños Pequeños (1–3 años)

- 12–18 meses: Garabatea con crayones; apila de 2 a 4 bloques; pasa las páginas de un libro.
- 18–24 meses: Construye una torre de 4 a 6 bloques; ensarta cuentas grandes; pasa las páginas de un libro de una en una.
- 2–3 años: Dibuja formas simples; apila de 6 a 10 bloques; corta papel con tijeras.

Niños en Edad Preescolar (3–5 años)

- 3–4 años: Copia letras; usa tijeras para cortar; recorta siguiendo una línea; abotona botones grandes.
- 3 años: Empiezan a cortar en línea recta y a usar la mano no dominante para sostener el papel.
- 4–5 años: Escriben algunas letras o su nombre; hacen nudos; se visten solos.



La motricidad fina, esos pequeños pero poderosos movimientos, son esenciales para realizar tareas cotidianas como abotonarse una camisa, abrocharse las agujetas, y disfrutar de sus alimentos independientemente. Estas habilidades también enriquecen los momentos de juego, ya sea enviando un mensaje rápido a un amigo o sobar la panza de un compañero peludo.

Más allá de la vida diaria, la motricidad fina juega un papel fundamental en el trayecto educativo de su hijo. Son la clave del éxito al escribir, dibujar, y participar en proyectos creativos. A medida que su hijo desarrolle estas habilidades, le resultara más fácil expresarse, y afrontar los retos escolares con entusiasmo.

Viendo hacia el futuro, la motricidad fina es tan importante en el mundo profesional. Desde el uso de herramientas hasta la gestión de tareas en una computadora, estas habilidades abren las puertas a una amplia gama de oportunidades profesionales, ayudando a su hijo a sobresalir en el camino que elijan.

Al cultivar la motricidad fina de su hijo, le está dando herramientas para enfrentarse al mundo con confianza y capacidad. Cada pequeño logro fortalece su autoestima y lo encamina hacia el éxito. ¡Anímelo a crecer hoy, y observe cómo se convierte en una persona capaz e independiente listo para afrontar las maravillosas experiencias que la vida ofrece!

¿Cuáles son los ejemplos de motricidad fina?

- Sostener un lápiz y escribir o dibujar con él.
- Usar tijeras.
- Doblar ropa.
- Escribir en un teclado.
- Abrocharse un botón.
- Subir la cremallera.
- Atarse las agujetas.
- Girar a la perilla de la puerta.
- Comer con cubiertos, como tenedor y cuchara.
- Jugar videojuegos usando un control.
- Tocar un instrumento como la guitarra, la flauta o el piano.

ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES

A veces, los retrasos o dificultades en la motricidad fina pueden hacer que ciertas tareas sean más frustrantes para sus hijos. Por eso es tan importante detectar estas habilidades a tiempo—esto le da la oportunidad de animarlo o buscar apoyo adicional si es que lo necesita. La detección temprana puede hacer la diferencia para asegurar que esté listo para los siguientes pasos importantes como escribir, dibujar o atarse las agujetas. Recuerde que no se trata de perfección o comparación—se trata de comprender y celebrar la trayectoria única de su hijo.

A continuación se presentan algunos signos de retraso en el desarrollo de las habilidades motoras finas en niños de 0–5 años que los padres deben tomar en cuenta:

Bebés (0–12 meses)

- Dificultad para agarrar juguetes u objetos, incluso cuando se los dan en la mano.
- Dificultad poniendo sus manos en la boca o pasar objetos de una mano a otra.
- Falta de interés para alcanzar o sostener objetos a los 6 meses.
- No desarrollar la prensión de pinza (pulgar e índice) entre los 9–12 meses.

Niños pequeños (1–2 años)

- Dificultad para apilar incluso unos pocos bloques o manipular juguetes diseñados para su edad.
- Dificultad para garabatear con crayones o marcadores.
- Dificultad para pasar las páginas de un libro de cartón o levantar objetos pequeños.
- Evitan tareas que impliquen el uso de sus manos, como alimentarse con los dedos o con una cuchara.

Niños preescolares (2–5 años)

- Dificultad para sostener crayones o lápices con un agarre adecuado (usando el puño para sostener después de los 3 años).
- Dificultad para dibujar formas simples (círculo, cuadrado) de 3–4 años.
- Dificultad para usar tijeras para niños a los 4 años.
- Incapaz de abrochar botones, usar cremalleras, o terminar tareas básicas de cuidado personal como vestirse solo a los 5 años.
- Evitar actividades como construir con bloques, rompecabezas o manualidades.

Otras señales que debe tomar en cuenta son los comportamientos generales de su hijo. Puede que su hijo muestre falta de interés o frustración con tareas que requieran el uso de sus manos. Otra señal es que puede aparecer torpe o descoordinado con los movimientos de sus manos. Por último, puede que muestre una diferencia significativa en la fuerza o coordinación entre las dos manos.

CÓMO APOYAR A UN NIÑO CON RETRASO DE MOTOR FINO

Es completamente natural sentir preocupación al notar que su hijo tiene dificultades con la motricidad fina. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, y algunos necesitan ayuda para alcanzar su máximo potencial. Buscar apoyo profesional no significa que haya hecho algo mal; más bien, es una forma cariñosa y proactiva para asegurar que su hijo reciba las herramientas y la guía que necesita para prosperar.

La motricidad fina son los pequeños movimientos que realizamos con nuestras manos, dedos, pies y dedos de los pies. Nos permiten hacer infinidad de tareas diarias. Las habilidades motrices finas son la base para muchas actividades importantes en la vida de su hijo, desde jugar y dibujar, hasta alimentarse y vestirse solos. Si estas habilidades no se desarrollan como deben de, es posible que algunas tareas le resulten más frustrantes o desafiantes. La orientación profesional puede marcar la diferencia proporcionando estrategias y herramientas específicas para ayudar a que su hijo crezca a su propio ritmo.

Los terapeutas ocupacionales y otros especialistas están capacitados para entender las necesidades y fortalezas únicas de su hijo. Trabajarán con usted para crear un plan práctico y divertido, que a menudo incorpora juegos y actividades creativas. Este tipo de apoyo personalizado ayuda a desarrollar habilidades y fortalece la confianza e independencia de su hijo, preparándolo para el éxito escolar y la vida diaria.

La intervención temprana es especialmente importante porque cuanto antes se aborden los desafíos, su hijo tendrá más oportunidades de recuperarse y prosperar. Usted no está solo en este camino—los profesionales están ahí para guiarlo y apoyarlo, y su participación como padre es una parte crucial para el progreso de su hijo. Buscar ayuda es una decisión amorosa y proactiva que asegura que su hijo tenga las herramientas y apoyos necesarios para lograr su máximo potencial.



**Consulte nuestra lista de terapeutas
ocupacionales que tienen
experiencia con habilidades de
motor fino y actividades:**

ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD FINAS DIVERTIDAS Y ECONÓMICAS



Como padre, usted desarrolla un papel fundamental en el crecimiento de la motricidad fina de su hijo. Actividades simples como jugar con bloques de construcción, ensartar cuentas o dejar que ayude en la cocina pueden fortalecer estos músculos y hacer que el aprendizaje sea divertido. Fomentar estas habilidades en su edad temprana sienta las bases para el éxito tanto en su vida diaria como en su aprendizaje futuro. Es un regalo que les servirá durante años.

Hemos incluido ideas que puede hacer en casa con algunos artículos que son gratis o de muy bajo costo con artículos que puede comprar en el Dollar Tree o en otras tiendas.



BEBÉS (0-12 MESES)



Ayudar a los bebés a desarrollar sus habilidades motoras finas es importante para su crecimiento. Estas actividades ayudan a los bebés a mejorar sus habilidades físicas y también estimulan su cerebro y sus sentidos.

Aquí hay algunas actividades divertidas para bebés de 0-12 meses:

- **Boca Abajo con Juguetes:** Coloque juguetes pequeños fuera de su alcance para alentar a su bebé a que los alcance y los tome.
- **Objetos para Agarrar:** Dele a su bebé sonajas suaves u objetos con textura para que los sostenga y los agite.
- **Juego con los Dedos:** Cante canciones que involucren el movimiento de los dedos.
- **Transferencia de Objetos:** Proporcione bloques livianos para que su bebé se los pase de una mano a la otra.
- **Práctica del Dedo Pinza:** Esparza alimentos pequeños y seguros como bocaditos o trozos de plátano sobre una charola para que los recojan.



NIÑOS PEQUEÑOS 1-2 AÑOS

- **Garabatos:** Ofrezca crayolas o plumones grandes y deje que su hijo explore haciendo marcas en el papel.
- **Apilar y clasificar:** Use vasos apilables, bloques, o juguetes clasificadores de formas para desarrollar la coordinación ojo-mano.
- **Juego con esponja y agua:** Ofrezca un tazón de agua con esponjas pequeñas para remojar y apretar.
- **Alimentación con los dedos:** Permita que se alimente solo con los dedos para practicar el agarre de pinza.
- **Diversión con plastilina:** Enrolle, pellizque, aplane la plastilina para fortalecer los músculos de las manos.



2-3 AÑOS

- **Abolarios:** Use cuentas grandes y limpia pipas para arte, o cuerdas para hacer collares o pulseras.
- **Rasgar Papel:** Deles papel y deje que lo rompan o desmenuzen para fortalecer los músculos de las manos.
- **Juego de Calcomanías:** Deje que despeguen y peguen calcomanías sobre papel y otras superficies.
- **Bloques de Construcción:** Animelos a construir torres con bloques pequeños y juguetes de tipo Lego.
- **Rompecabezas:** Ofrezca rompecabezas con piezas grandes y pequeñas para fomentar la resolución de problemas y manipular objetos.





EDAD PREESCOLAR 3-4 AÑOS

La motricidad fina es fundamental para los niños ya que les ayuda a realizar tareas diarias independientemente. Estas tareas incluyen abrir puertas, subir cremalleras, cepillarse los dientes, lavarse las manos, y usar un tenedor. Al comenzar la etapa preescolar, la motricidad fina es aún más importante para actividades como la escritura, cortar con tijeras, y abotonarse la ropa.

Desarrollar estas habilidades durante la etapa preescolar es esencial no solo para escribir sino también para las actividades de autocuidado. La motricidad fina ayuda a que los niños puedan recoger objetos pequeños, rotar las muñecas, y planear sus movimientos, ya que todos son importantes para su independencia. Animar a su hijo a que practique estas habilidades puede marcar la diferencia en su capacidad de hacer tareas diarias independientemente.

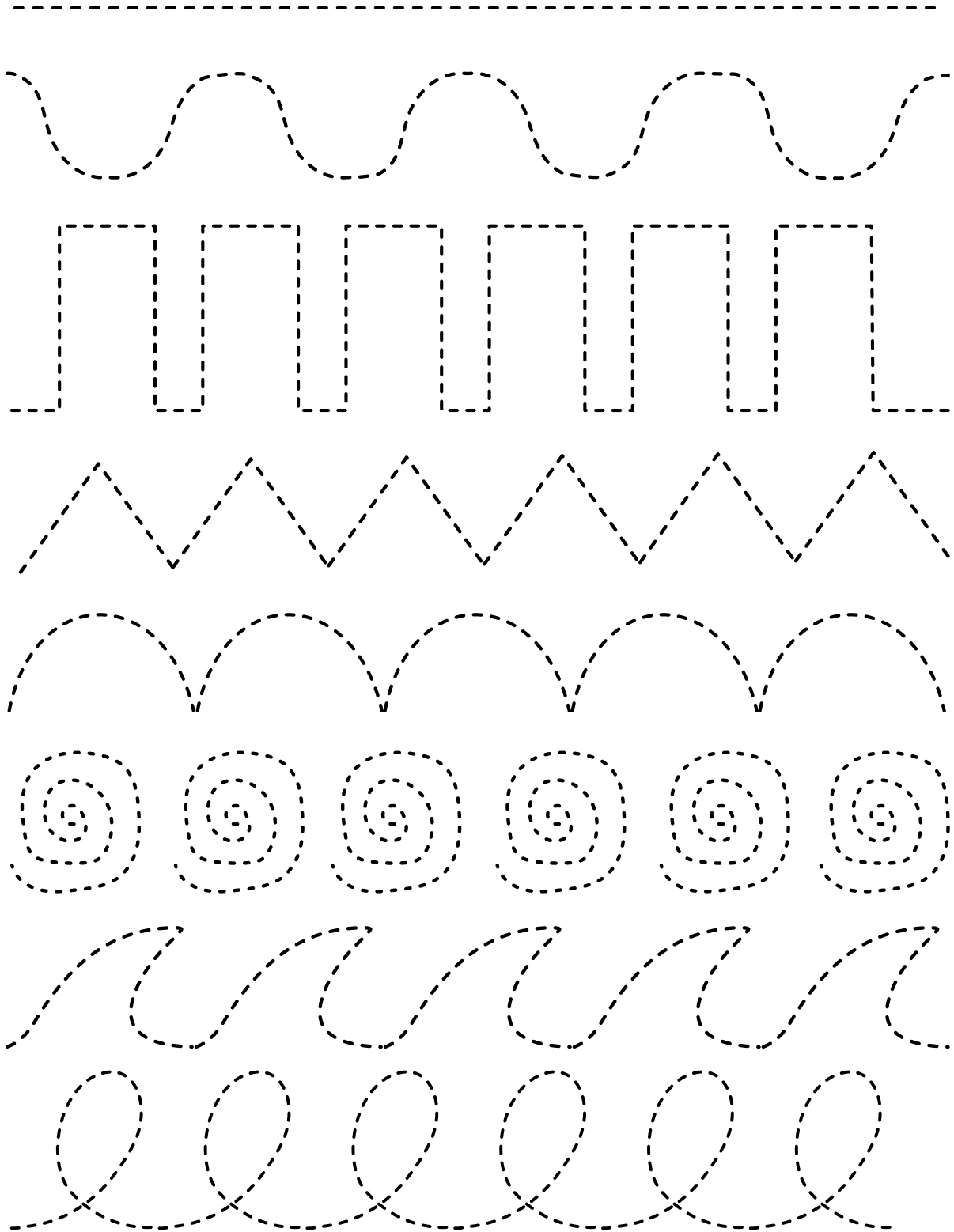
- **Trazar y Dibujar:** Ofrezca hojas de trabajo para trazar o animelos a que dibujen con crayolas o plumones. Puede encontrar estas hojas gratis en línea o puede comprar libros de trabajo dedicados a mejorar la motricidad fina.
- **Cortar Figuras:** Proporcione líneas o figuras para que las corten con tijeras aptas para niños.
- **Juegos de Clasificación:** Separe objetos pequeños como botones o monedas en diferentes categorías utilizando pinzas o los dedos.
- **Tareas de Autocuidado:** Practique subir cremalleras, abotonar y abrochar la ropa o tiras de velcro.
- **Herramientas para plastilina:** Crear cosas con plastilina usando herramientas como rodillos, moldes de galletas y otros moldes.

4-5 AÑOS



- **Clasificación de Pompones:** Clasificar pompones con pinzas grandes es una fantástica actividad para la motricidad fina. Los niños suelen disfrutar al clasificar pompones y ponerlos dentro de coloridos vasos. Si no cuenta con pinzas grandes, puede usar pinzas regulares. ¡Esto también es una actividad de reconocimiento de colores!
- **Trazar:** Trazar requiere control de la motricidad fina. Esta simple actividad es perfecta para las manitas. Ofrezca lápices o plumones para que practiquen haciendo letras, números, su nombre, o líneas onduladas en una página. Puede agregar plumones perfumados para que sea una actividad de juego sensorial. Además, es una actividad de coordinación de ojo-mano. Existen aplicaciones que los niños pueden utilizar en una tableta para practicar el trazado.
- **Actividades con Plastilina:** La plastilina es una actividad de eficacia comprobada para desarrollar la motricidad fina. Solo al apretar, aplastar, y enrollar la plastilina, los niños fortalecen los músculos de las manos lo cual les ayudará para escribir, colorear, cortar, y desarrollar otras tareas.
- **Actividades con Pinza de Ropa:** Al usar pinzas de ropa, los niños pueden trabajar los músculos de las manos y el agarre de pinza. Puede encontrar en línea ideas para hacer de esto un juego.
- **Artes y Manualidades:** Realice manualidades que involucren pegar, cortar, y ensamblar piezas pequeñas.
- **Juegos de Mesa:** Juegue con juegos de mesa que requieran movimiento de piezas pequeñas, como damas chinas o jenga.
- **Cocine con Ellos:** Déjelos revolver, viertir o espolvorear ingredientes mientras cocinen u hornean.
- **Practiquen Atarse las Agujetas:** Practiquen atarse las agujetas con un juguete o con zapatos de verdad.
- **Bloques con Patrones, Ensartar Cuentas, y Rompecabezas:** Estas son formas divertidas para desarrollar esta habilidades.

Trazar Lineas



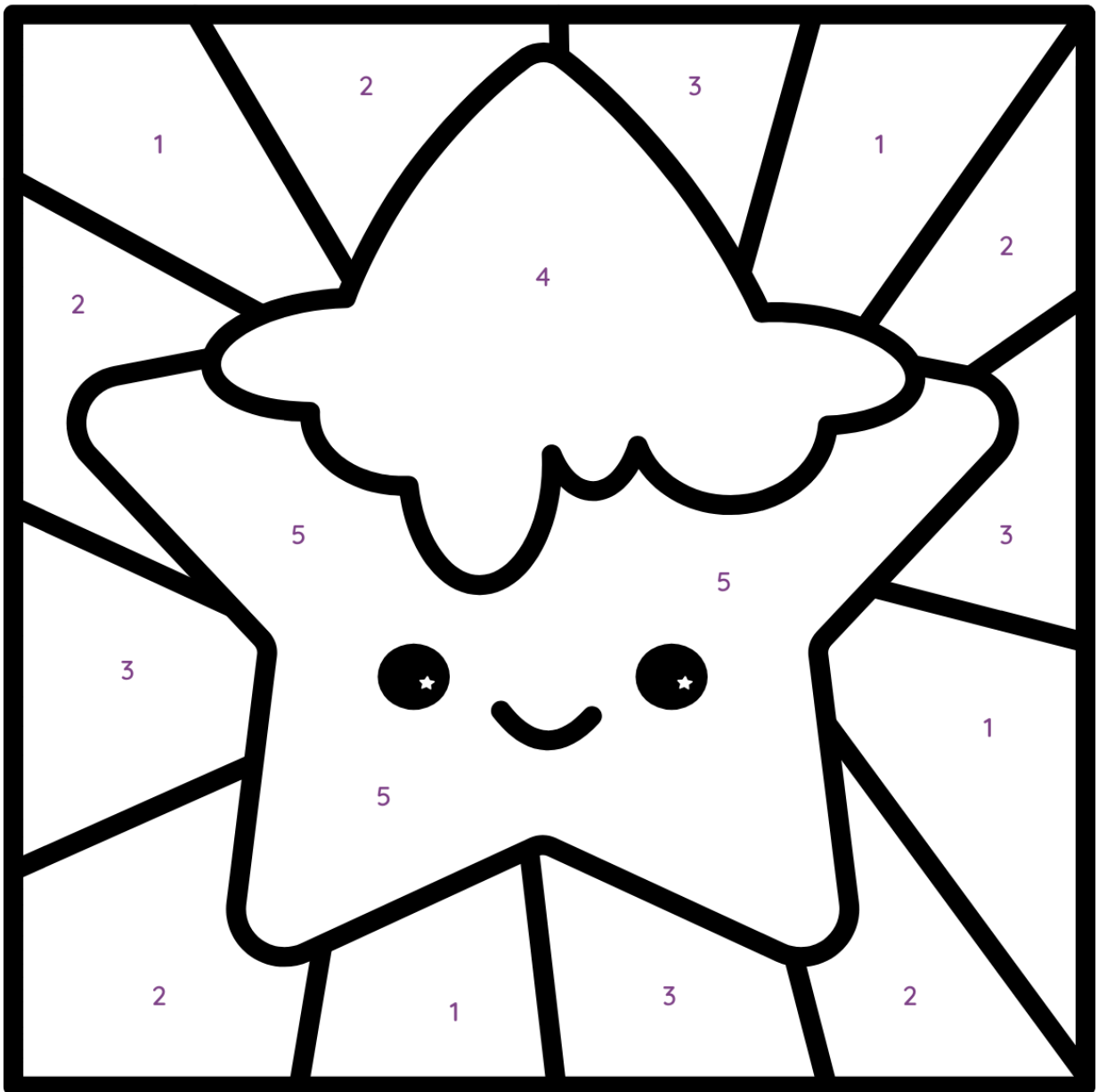
HABILIDADES CON TIJERAS

Con cuidado corte sobre las líneas trazadas para ayudar a fortalecer las habilidades motoras finas.



COLOR BY NUMBER

Use the color key below.





**Autism
Society**
Inland Empire



IEAutism.org

951.220.6922

info@IEAutism.org

IEAutism.org

Su Conexión Local al Autismo

