

Top

Hoja de Actividades para Padres

Ejercicios para la casa:

1. Desarrollo de músculos grandes del torso y hombros
 - Subirse, columpearse y colgarse del equipo de juego en el patio de recreo.
 - Empujar , jalar una cuerda, jalar un carro de juguete, empujar una canasta de ropa, etc.
 - Jugar con la vara para hacer burbújas grandes.
 - Brincar, correr, rodar por el suelo y echarse maromas.
 - Nadar y jugar en la alberca
 - Atrapar, tirar y pegar a las pelotas con un bate grande o con una paleta (paddle)

 2. Fortalecer los músculos de las manos y juegos que usan los dedos por separado:
 - Exprimir esponjas de diferentes tamaños
 - Verter líquido con una jarra o con vasos pequeños
 - Excavar en arroz, arena o tierra
 - Recoger objetos pequeños como monedas, granos (frijoles, maíz) con pinzas
 - Cortar plastilina con tijeras, cuchillos de plástico, moldes de galletas, etc.
 - Colgar la ropa en un tendedero pequeño; poner los broches de ropa en un pedazo de cartón
 - Golpear con un martillo objetos que puedan ser enterrados en el suelo o en una superficie firme
 - Jugar a juegos infantiles y canciones que usan los dedos para demostrar las acciones
 - Jugar con las varitas de las burbújas y juguetes de cuerda
 - Dibujar con gis grande y con crayones
- Trate de incorporar varios de estos juegos en la rutina diaria de su hijo. ¡Acuérdese de hacerlo divertido!

Terapistas Ocupacionales

Bruta de las actividades de motor para el hogar

Empujar los Juegos de Objeto

- Utilizando una escoba empujar un objeto pesado a lo largo de un camino siempre en el suelo.
- Utilice un batea, el criterio, o barra de clavija para empujar bolsas de frijoles a lo largo del camino
- Utilice otros objetos pesados ser empujados a lo largo del camino

Otras actividades de planificación de motor

- La cuerda que salta
- Arrastrar bajo objetos, por objetos, sobre objetos, etc.
- Simon Dice
- Pista de obstáculos
- Juegos de mesa de patineta
- patear balones o pelotas de fútbol
- Las tareas domésticas, tales como, poner la mesa, guardar los cubiertos, los platos, ayuda con la ropa, el bicarbonato de ayuda. Etc
- La carretilla que anda, el cangrejo que anda, y lagartijas de pared.
- Trate yacer en de barriguita que el piso con armamentos sostenidos en antebrazos de leer los libros, el color, o hacer enigmas.
- Juegue juegos como juego de la cuerda
- Utilice el equipo del patio, como los escaladores y barras en su parque local.
- Actividades Tumbling: hacia delante rodando, rodando hacia atrás y registro de rodadura.

Estrategias y actividades para el hogar que el corte de tijera involucrados.

Cuándo los tijeras son tenidas correctamente, y cuando ellos quedan la mano de un niño bien, cortando actividades ejercitarán los mismísimos músculos que son necesitados para manipular un lápiz en un alcance maduro de trípode para escribir.

- **Agarre de tijera correcta:**
 - La posición correcta es la tijera con el pulgar y el dedo medio en el mango de la tijera. El dedo índice en el exterior de la palanca para estabilizar y los dedos de cuatro y cinco acurrucado en la palma.
- De corte de correo no deseado
-
- De corte con tijeras de plastilina
-
- Corte pajitas o papel picado.
-
- En un principio hacer la tijera "hablar títeres". Modelo de la posición correcta y su uso. Nada de corte, pero se abren y cierran las palas en un patrón.
- Práctica de corte de embutidos plastilina con unas tijeras de plástico para empezar.
- Introducir el corte de materiales mediante pajitas.
- Comience con una colección de antiguos folletos, catálogos y revistas.
- Cortar la luz de cartón de 2 cm de ancho para una mayor estabilidad.
- Utilice papel de la empresa con una línea recta de espesor de corte a lo largo.
- Comience con una franja de 10 cm y luego de grado que usando líneas más finas y líneas curvas y formas simples.
- Para aumentar la dificultad para utilizar un papel más ligero o formas más complejas.
- Utilice ovalada pequeña manejar las tijeras, ya que son fáciles para los niños pequeños a manipular y utilizar tijeras con una hoja corta.

Táctiles actividades sensoriales para el aula

Sendero Táctil interior

- Cree un sendero por su cuarto, por la casa, o por el aula
- Use cinta adhesiva o cinta adhesiva fuerte para delinear la ruta de acceso
- Asegúrese de que la ruta cubre moqueta, azulejos y suelos de madera si está disponible.
- tienen el camino pasar por las áreas interiores, tales como, caja de arena, piscina de agua juego, trampolín, pequeñas cajas de bolas, túneles de tela cubierta, casas de juego, etc.
- Tenga ciertas paradas para descansar en el sendero táctil que son zonas de entrega con casillas de correo cada pintó un color diferente
- Utilice el sendero táctil para varias actividades interiors

Siga a los líderes en el camino

- Empezar a caminar como un animal y que el niño siga en el camino interior jugando como un elefante, caballo, caimán, perro, gato, etc. También tienen al niño a hacer los sonidos de cada animal.
- Como usted caminar como un animal, ahora tiene la caminata de animales sólo en tres piernas antes que el cuatro
- Ahora sea serpientes y arrástrese el sendero que silba como usted va
- Ahora llegue a ser troncos que son arrollados a lo largo del camino

Traslado de la ruta de acceso

- Utilizar una tabla de patineta, tiene al niño llega a ser los animales al estar a delantero en la tabla de patineta
- Intente que el niño sea el animal acostado sobre la espalda y él use la scooter para llegar a lo largo de la ruta.
- Haga que el niño convertido en un escarabajo de rastreo en la scooter a lo largo de la ruta.
- Haga que el niño sea un remolcador que se tira a lo largo de la ruta por una cuerda.

Tocar y sentir caja.

- Corte un hoyo en una caja de zapatos con una tapa en ello
- Ponga varios tipos de texturas en el piso de la caja como alfombra, papel de arena, el mosaico, el papel de cera y tenga al niño se siente las texturas
- Ponga varios objetos en la caja y tenga al niño trata de adivinar lo que el objeto es

Escritura de actividades durante las vacaciones

Tiene artes y oficios tiempo.

Muchas de las habilidades que terapeutas ocupacionales concentran en son enseñados por el arte. Su niño puede aprender a copiar formas, al tener un útil de escritura o utilizar una tijeras sin darse cuenta de aún su terapia. Los proyectos divertidos del arte son algo que es fácil para usted replicar en casa.

Practique en la escritura

La impresión o la letra cursiva pueden ser una tarea inmensa para niños con multa demoras motrices, y con mejorar control de esas habilidades es un objetivo mayor de OT. Trabaje en la caligrafía de su niño en casa con un programa como "Handwriting Without Tears" que ofrece los libros y los instrumentos para hacer escritura más natural y cómoda, o integra justo escritura en actividades divertidas teniendo sus cartas estándar de niño o palabras en un pedazo de papel a la pared, o corriendo un dedo por crema de se rasurar o pintura para pintar con los dedos.

Lea el IEP.

Si su niño tiene un IEP, léa rápidamente otra vez. Revise los objetivos de terapia ocupacional, por con cualquier técnicas o los criterios que son listados con ellos. Revise objetivos académicos y conductistas, también, y piense de cómo desafíos de OT de su niño impresionan éstos. Utilice lo que usted ha leído para escoger las cosas que usted quiere trabajar en con su niño.

Juegue con su niño.

Desde que el negocio de niñez es el juego, la mayoría de los juegos de niñez temprana tienen un componente de terapia ocupacional. Simplemente tirar una pelota con su niño puede mejorar coordinación de ojo-mano, la paciencia, y el equilibrio. La reata, "ring around the rosie", Puente de Londres, tiro de bolsa de frijoles, "hopscotch", columpiar, actividades de campo de juegos – todo puede proporcionar un entrenamiento de OT sin su niño aún lo sabiendo. Para divertirse es juntos siempre la mejor clase de terapia.

Gross Motor y actividades sensoriales para el casa.

- Mover muebles, libros y re-organización de las mesas.
- Enrolle al niño verdadero apretado en una hoja, en la manta, o en la toalla de playa y entonces tenga apretado como un azotador en un capullo
- Subir la Colina de Colchón. Coloque el pie de colchón de la cama del niño hacia abajo en el piso y la cabeza del colchón en la cima del centro de la cama del niño, entonces tiene al niño sube el colchón para levantarse en la cima de la colina de colchón
- El "Cuarto mágico" - pregunta a niños si hay alguna manera que ellos pueden hacer el cuarto más grande (empujando paredes con partes de cuerpo)
- Que a niño tire un vagón, carretilla de empujón, lleva bolsa de compras o caja de cartón grandes (camión pretender que debe ser empujado o llevado por el camino.). Llénelo con casa pesada se opone.
- Rellenar con objetos de la casa pesada.
- Mantenga los pies del niño y tener el rastreo niño en el suelo y el juego de la caminata carretilla.

• **Ejemplos de trabajos pesados en el ambiente del hogar-** las actividades de la vida diaria

- Llevar a la cesta de la ropa.
- Mover los muebles para limpiar con aspiradora
- Apertura de puertas de garaje
- En cuanto Colchón
- Rastrillar las hojas
- Empujar o tirar de un carro, coches para bebés, etc
- Barrido
- lavado de coches, pisos, etc