

# ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO DE CUERPO SUPERIOR Y MANO

El desarrollo de la fuerza y la coordinación de los músculos en los hombros, antebrazos, muñecas y manos son importantes para poder completar actividades funcionales como sostener utensilios y herramientas de escritura, manipular botones/cremalleras, atar zapatos, abrir contenedores, jugar en el patio de recreo y sostener juguetes.

**¡Intenta introducir algunos de estos “ejercicios” en el juego y en las rutinas diarias!**

## Tareas del Hogar



**Cocina**-revolver, mezclar, amasar, recoger, verter líquidos entre recipientes, abrir y cerrar recipientes y bolsas de alimentos, pelar frutas (plátanos y naranjas), exprimir cítricos, rallar queso, cortar alimentos, llevar bolsas de comestibles, jugar con jeringas de cocina, prensa de ajo, uso de [pinzas de cocina](#) para recoger artículos.

**Lavandería**-cambie cargas de ropa, empuje/jale la canasta de ropa, cuelgue la ropa con pinzas.

**Limpeza**-aspire pisos, sacuda, limpie las superficies (mesas, ventanas, gabinetes), use botellas de spray.

## Rutinas de autocuidado



**Baño**-exprima esponjas/paños faciales, dibuje en la pared de la bañera con crayones de baño o crema de afeitar, juegue con juguetes con atomizador, saque y vierta agua, exprima shampoo/acondicionador/botellas de jabón.

**Vestir**-agarrar calcetines para quitárselos, tirar de los pantalones hacia arriba y abajo, desabrochar el velcro de los zapatos, practicar botones y cremalleras, practicar atar zapatos, hacer una [serpiente de botones](#) para practicar.

**Cambio de pañales**-suba de forma independiente a la superficie cambiante, ayudando a quitar las pestañas de velcro, juegue con un juguete giradores ([globos sensoriales](#)) mientras cambia el pañal.

¡Transición entre actividades haciendo paseos con animales o paseos con carretilla!

**Tareas de higiene/aseo**-exprima la pasta de dientes, use los dedos para retirar los elásticos del cabello, abra/cierre las pinzas para el cabello, ayude con el cepillado del cabello, abra/cierre la llave del agua.

## Juego al aire libre



- Dibuje con gis en cercas, paredes o el suelo.
- Patinetas/patinete o tablero-recuéstate sobre el estómago y usa los brazos para moverte.
- Escalando resbaladillas, paredes de rocas, barras de mono, escaleras.
- Use una botella de spray para regar las plantas.
- Voleibol con globos, tirar una pelota de baloncesto.
- Recogiendo tierra o arena.
- Juega tira y afloja.
- Llene y lleve cubetas de agua o latas de agua.
- Pistolas de agua.

## Crafting



- Cortar con tijeras, usar perforadora y engrapadora.
- Arruge y estire papel.
- Exprimir botella de pegamento.
- Retirar y cerrar tapas de marcadores.
- Abrir/cerrar bolsas de lápices con cremallera.
- Colorear en una superficie vertical o sobre la cabeza.
- Pelar stickers.
- Tirar y rasgar cinta adhesive.
- Usa crayones rotos.

## Juegos en casa

- Posturas de yoga
- Laberintos con toallas de papel y rollos de papel higiénico.
- Ruede una pelota de terapia alrededor de la casa y hacia las paredes.
- **Que se recuéste sobre el estómago**- mientras juega videojuegos, colorea, complete rompecabezas, mira television, juega con autos, construye con bloques, etc.



Señor Cara de Papa

[Tableros de clavijas](#)

[Tablas geométricas](#)

[Pop beads](#)

[Animal poppers](#)

[Squigz](#)

[Play-doh](#)

[Legos/Duplos](#)

[Tubos de tiro](#)

[Set de Herramientas para](#)

[niños](#)

[Juguetes/azulejos magnéticos](#)