

# Actividades para desarrollar la motricidad fina en niños



La motricidad fina es, básicamente, la coordinación de los movimientos de los músculos, huesos y nervios para la realización de movimientos pequeños y con precisión.

Su desarrollo en el niño es importante porque le ayudará a realizar tareas como cortar, rayar, pintar, rasgar, escribir, las primeras destrezas para cuando empiece a leer; y labores para su autonomía, como peinarse, cepillarse, vestirse, entre otras.

¿Cómo estimular esta habilidad? Conoce algunos ejercicios que potenciarán su progreso.

## Actividades para desarrollar la motricidad fina



La buena noticia es que existen juegos de motricidad fina entretenidos y estimulantes, por lo que no solo le enseñarás a tu bebé, sino que también disfrutarás de buenos momentos.

## **Abrir y cerrar objetos**

Este ejercicio desarrolla la motricidad fina, además que incita la autonomía, independencia y sentido de responsabilidad sobre las actividades rutinarias en el hogar.

Utilizando objetos cotidianos, ayúdale que practique el abrir y cerrar cremalleras, cierres herméticos, abotonar, pegar y despegar cintas de velcro, hebillas de correas, entre otros.

En principio, debes asistirle progresivamente hasta que gane confianza.

## **Vestirse**



Puede hacerlo al momento de ponerse la ropa o con muñecos que utilicen vestimenta.

Existen juguetes didácticos que traen diferentes tipos de cierres para que practiquen todas las opciones.

## **Amasar y dar forma**

Aquí entra en juego la plastilina, sin duda, una útil herramienta en las actividades de motricidad fina infantil.

Manipular una masa de este material permite que fortalezca el agarre en dedos, manos, muñeca, antebrazo y brazo. Así como también ejercer acciones como aplastar, estirar, amasar, enrollar, dar formas, armar, entre otros.

Puedes inventar juegos como la búsqueda del tesoro, al esconder o envolver algo en la masa. Asimismo, admite realizar estampados con moldes u objetos que tengan texturas. O, sencillamente, déjalo que haga que experimente con la plastilina

Hoy en día la tecnología ha desarrollado plastilinas no tóxicas, para usarlas con toda libertad, sin dejar rastros o suciedad en la mesa, piso o paredes ni dañar la salud del niño.

## **Construir con bloques**



Jugar con bloques exige manejar el equilibrio de los objetos con precisión, lo que desarrolla habilidades de tensión y extensión de las manos.

Por lo mismo, se posiciona como una de las mejores actividades de motricidad fina.

## **Hacer trazos o dibujar**

Practicar el trazo de líneas es fundamental para el futuro desarrollo de la lectoescritura porque abarca las dimensiones que le permiten seguir el trazado visualmente junto con el control de la mano, el lápiz y la comprensión de la acción.

Las actividades para desarrollar la motricidad fina son fáciles de replicar y hacer en el hogar, con objetos cotidianos, sencillos, reciclables o económicos.

Practica con tu niño con estos juegos de motricidad fina y observa como avanza cada día.