

Actividades para mejorar la coordinación motora fina en las manos

La siguiente lista de actividades te ayuda a mejorar la coordinación en las manos.

Tu terapeuta quiere que:

- Elijas _____ actividades.
- Complétalos _____ veces al día durante un total de _____ minutos.

Para cada actividad:

- Siéntate en una mesa con los brazos apoyados, como te indicó tu terapeuta.
- Siéntate con buena postura.

Actividades

- Baraja y reparte cartas.
- Usa apps en tu tableta o celular que te ayuden a mejorar la coordinación motora fina y la velocidad. Prueba estas apps:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Traza un diseño con bolígrafo, colorea o escribe.
- Amarra y desamarra tus zapatos con agujetas.
- Haz una cadena con clips.
- Recoge entre 3 y 5 monedas, una por una. Mantenlas en la mano y luego trata de colocarlas de nuevo, una por una, sobre la mesa o en torres sin que se caigan.
- Recoge cuentas pequeñas o frijoles secos y colócalos dentro de un vaso o una pajilla.
- Recoge canicas y trata de sostener la mayor cantidad posible en la mano.
- Juega con clavijas o piezas pequeñas.
- Haz rebotar una pelota pequeña y atrápala.
- Coloca pinzas de ropa en el borde de un vaso o pon entre 3 y 5 clips en la mano y ve colocándolos uno por uno en una hoja sin que se caigan.
- Practica con botones, broches o cierres.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- Atornilla y desatornilla tuercas y tornillos.
- Practica ponerte y quitarte accesorios, como un reloj o una pulsera.
- Usa pinzas para recoger objetos pequeños.
- Enhebra cuentas, pasta seca o botones.
- Dobla, arruga o rompe papel o papel de seda.
- Cose, haz crochet o teje.
- Recorta imágenes de una revista.
- Toca un instrumento musical.
- Traza figuras con el dedo sin mover la mano.
- Con la mano apoyada sobre la mesa, levanta un dedo y mantenlo en el aire. Intenta con cada uno.
- Recoge objetos pequeños. Primero con el pulgar y el dedo índice, y luego con el pulgar y cada uno de los otros dedos, uno por uno.
- Pasa las páginas de una revista o libro de principio a fin, y luego al revés.
- Haz el ejercicio de caminar con toalla:
 1. Coloca una toalla de mano o de baño pequeña sobre la mesa frente a ti.
 2. Usa toda la mano o un dedo a la vez para juntar la toalla debajo de tu mano.
 3. Luego, empuja los pliegues de la toalla lejos de ti usando los dedos juntos o uno a la vez hasta que la toalla vuelva a su posición inicial.



Este folleto es solo para fines informativos. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

Para obtener más información médica, visita wexnermedical.osu.edu/patiented o comunícate con la Biblioteca de Información Médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

Activities to Improve Fine Motor Coordination in Hands

The list of activities below helps increase coordination in your hands.

Your therapist would like you to:

- Choose _____ activities.
- Complete them _____ times a day for a total of _____ minutes.

For each activity:

- Sit at a table with your arms supported, as instructed by your therapist.
- Sit with good posture.

Activities

- Shuffle and deal cards.
- Use apps that improve fine motor coordination and speed on your tablet computer or smartphone. Try these apps:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Trace a design with a pen, color, or write.
- Lace shoes, and tie and untie them.
- Make a chain of paper clips.
- Pick up 3 to 5 coins, one at a time. Keep them in your hand, and then try to place them back down one at a time on table or in stacks without dropping.
- Pick up small beads or dry beans and put them in a cup or straw.
- Pick up marbles and hold as many as you can in your hand.
- Play a game with small pegs or playing pieces.
- Bounce a small ball and catch it.
- Put clothes pins on the side of a cup or place 3 to 5 paperclips in your hand and attach them one at a time to a paper without dropping.
- Practice buttons, snaps, or zippers.

- Screw and unscrew nuts and bolts.
- Practice putting on and taking off jewelry, such as a watch or bracelet.
- Pick up small items using tweezers.
- String beads, dry pasta, or buttons.
- Fold, crumple, or tear paper or tissue.
- Sew, crochet or knit.
- Cut out pictures from a magazine.
- Play a musical instrument.
- Trace shapes with your finger without moving your hand.
- With your hand flat on a table, lift up and hold a finger off the surface of table. Try with each finger.
- Pick up small items. First use your thumb and first finger, and then use your thumb and each other finger, one at a time
- Turn pages of a magazine or book, from front to back, and then reverse.
- Do the towel walking exercise:
 1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
 2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
 3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.