

Ejercicios de destreza manual

Estas actividades requieren que los músculos de las manos trabajen de manera precisa. Elija una actividad por día. El objetivo debe ser mejorar la precisión y la velocidad.

- Baraja cartas y repártelas una a una. Voltea boca arriba una carta que esté boca abajo.
- Recoge monedas o botones de diferentes tamaños. Colócalos uno encima del otro para ver cuán alto puedes llegar.
- Rasga un papel en pedazos de 1 pulgada. Forma bolas pequeñas y pégalas con el dedo índice o del corazón (haciendo resbalar con fuerza, sobre la yema del pulgar, la uña del índice o corazón de la misma mano) para ver cuán lejos llegan.
- Juega con piezas pequeñas, tales como damas o juegos de viaje.
- Escurre ropa lavada. Limpia mesas y ventanas para una actividad útil.

Ejercicios de fortalecimiento de la mano y el brazo

Estas actividades requieren que los músculos de las manos y los brazos trabajen de manera precisa. Elija una actividad por día. El objetivo debe ser incrementar el tiempo y/o las repeticiones de cada actividad.

- Usa arcilla (barro) o masilla (plasticina) para hacer serpientes, formas y letras.
- Corta arcilla, masilla, popotes (sorbetos) y cartulina.
- Arruga trozos de papel y forma una bola usando solamente una mano. Aprieta firmemente para formar una bola. Haz lanzamientos de baloncesto.
- Recoge objetos pequeños con pinzas o ganchos para tender ropa. Intenta recoger pompones y déjalos caer en un cubo para un juego de baloncesto.