

Instituto Panameño De Rehabilitación Especial
Dirección Nacional de Servicios Técnicos Y Médicos
Departamento de Fisioterapia

Guía a padres para realizar Actividades psicomotoras en el hogar como apoyo en el proceso de lectoescritura.

Dirigido a estudiantes de Nivel Prescolar y Escolar.



Elaborado por: Licda. Milena Hernández
Fisioterapeuta
Extensión Panamá Este

Introducción

Esta guía esta dirigida a padres y madres, ya que juntos a los educadores son los responsable de proporcionar enseñanza a los niños asegurando un aprendizaje.

La relación entre padres e hijos tiene una gran influencia en la mayoría de los aspectos del desarrollo del niño, tienen un efecto positivo en la autoestima del niño, sus resultados en la escuela, su desarrollo cognitivo y su comportamiento.

Psicomotricidad es una actividad que confiere una significación psicológica al movimiento, convirtiéndose en un elemento básico en el aprendizaje, pues promueve el eficiente proceso cognoscitivo.

Es por la cual, les brindo una series de actividades psicomotoras en el hogar como apoyo en el proceso de lectoescrituras.



¿Qué es
psicomotricidad?

- Relación que se establece entre la actividad psíquica de la mente humana y la capacidad de movimiento o función motriz del cuerpo.



¿QUÉ ES LECTOESCRITURA

- Se denomina lectoescritura a la habilidad para leer y escribir.



Beneficios de la psicomotricidad

A nivel motor

- consigue que el niño domine su movimiento corporal.



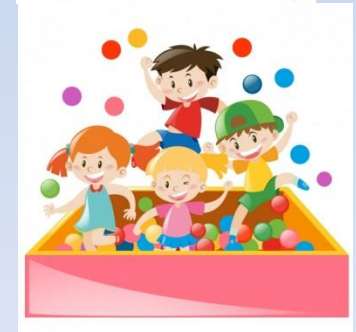
A nivel cognitivo

- consigue potenciar su memoria, concentración, creatividad y atención.



A nivel social y afectivo

afrontan sus miedos, consigue conocer sus límites y relación con sus demás.





Esquema corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

- Frente a un espejo muéstrele sus partes principales del cuerpo (cabeza, ojos, nariz, boca, oreja, manos, pies)



- Expresar sentimientos y emociones con la cara y el cuerpo: alegría, tristeza, enfado, seriedad, sorpresa, etc.

- Canciones y cuentos para identificar las distintas partes del cuerpo.



Canción

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

**Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.**

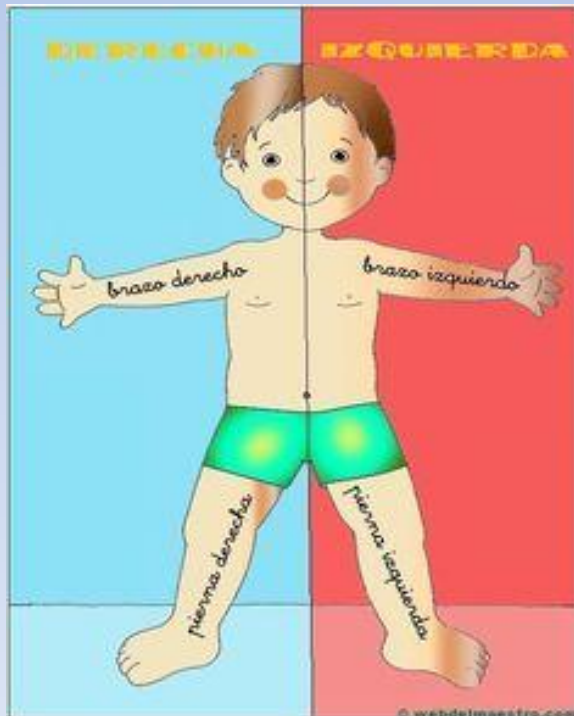
Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

**Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.**

Lateralidad: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral.

- Identifica derecha e izquierda



- Tocar con sus manos derechas las partes de cuerpo del lado izquierdo.

Equilibrio: capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices.

Pararse unos segundos en los talones



- Caminar sobre una línea o recta sin salirse.



- Caminar en línea recta cargando algún objeto en la cabeza.



Caminar sobre un objeto
(piedras, maderas)

Relaciones espaciales: área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición.



Con una pelota, lanzar cuando se le da las indicaciones arriba y abajo.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos





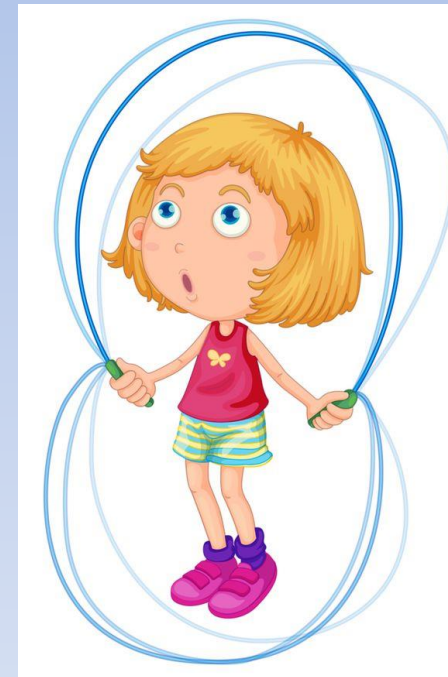
Por medio de palmadas el niño debe marchar, llevando el ritmo de la marcha.

Con un instrumento o juguete de sonido (maracas)
realice un sonido y un movimiento



Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

Jugar a los bolos con algún objeto o pelota.



Saltar la cuerda

Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc).

- Apretar con fuerza una pelota con una mano.
- Abrir y cerrar botella
- Moldear con arcilla o masilla



Tirar la
pelota



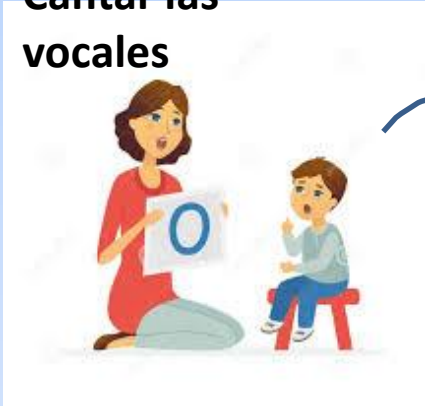
Saltar y
contar



Armar
bloques o
aros



Cantar las
vocales



Circuito en casa

Caminar sobre la línea



Saltar



gatear por debajo
de la mesa



Recomendaciones

- Podemos utilizar espacio pequeño.
- El tiempo puede ser de 10 a 20 minutos, sin cansar al niño.
- Utilizar materiales ya sea de uso en casa sin necesidad de gastar.
- Voz de mando clara, amable y con cariño.
- Realizar repeticiones para reforzar.
- Puede participar toda la familia.



**“Para ejercer una influencia
benéfica entre los niños, es
indispensable participar de sus
alegrías”**

- Don Bosco

