



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




**PROPUESTA DE ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA ESTIMULAR  
LA MOTRICIDAD FINA HABILIDADES COGNITIVAS**

**GUIA REALIZADA POR EL EQUIPO DE TERAPIA OCUPACIONAL DE AYA ESPAI  
Montse Arana, Helena Chocano i Virginia Peña**



AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667665778  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## PROPUESTAS DE ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA ESTIMULAR LAS HABILIDADES DE PSICOMOTRICIDAD FINA Y COGNITIVAS

SI EN ALGÚN MOMENTO USTED HA CUESTIONADO LA IMPORTANCIA DE JUGAR CON SUS HIJOS, ESTAS SON ALGUNAS DE LAS RAZONES POR LAS QUE OS ANIMAMOS A HACERLO.

PORQUE JUGAR CON TUS HIJOS...

ESTIMULAS EL  
DESARROLLO  
SENSORIAL Y  
PSICOMOTOR

FORTALECES  
LOS  
VÍNCULOS  
FAMILIARES Y  
SU SENTIDO  
COMPETENCIA  
Y  
AUTOESTIMA

MEJORAS SUS  
HABILIDADES DE  
COMUNICACION  
E INTERACCIÓN Y  
DE REGULACIÓN  
EMOCIONAL

ESTIMULAS EL  
DESARROLLO DE SUS  
HABILIDADES  
COGNITIVAS Y DEL  
LENGUAJE

ESTIMULAS SU  
IMAGINACION  
Y  
CREATIVIDAD

¡OS HACE SENTIR  
MÁS FELICES!

Y PORQUE MIENTRAS JUEGAS CON TUS HIJOS PUEDES...

FOMENTAR LA  
PARTICIPACION  
ACTIVA Y LA  
AUTONOMIA DE TU  
HIJO/A

POTENCIAR LA  
ESCUCHA ACTIVA,  
LA NEGOCIACIÓN,  
EL PACTO Y LOS  
LÍMITES

REFORZAR  
POSITIVAMENTE EL  
ESFUERZO Y  
FAVORECER EL USO DE  
UN LENGUAJE EN  
POSITIVO

POTENCIAR EL  
JUEGO GRUPAL  
Y COOPERATIVO

DISFRUTAS  
DEL PLACER  
DE JUGAR.  
NO IMPORTA  
LA EDAD QUE  
TENAS

NO BUSQUES  
EXCUSAS PARA  
NO JUGAR. SÉ  
PROTAGONISTA  
DE LO QUE PARA  
TU HIJO SERÁ,  
SEGURO, ¡EL  
MEJOR MOMENTO  
DEL DÍA!



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat




Estas son algunas cosas que puedes hacer en casa para pasar un buen rato con tus hijos y, al mismo tiempo, estimular tus habilidades psicomotoras cognitivas y finas. La mayoría de las propuestas se pueden hacer con el material que tiene en casa.

| HACEMOS PINTURA DE DEDOS CASERA Y COMESTIBLE  |   |        |
|---|---|--------|
| LO QUE NECESITAMOS  | ¿QUÉ PODEMOS HACER?   | IMAGEN |
| <ul style="list-style-type: none"><li>-6 tazas de agua, de las cuales 1 debe ser fría y 5 calientes.</li><li>-2 tazas de maicena.</li><li>-Colorante alimenticio.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Mezcla la maicena con la taza de agua fría.</li><li>-Calienta el resto del agua y retírala antes de que comience a hervir.</li><li>-Agrega el agua caliente a la mezcla anterior de maicena y agua fría poco a poco, hasta que se consiga una textura parecida a una natilla, con cierto espesor, pero sin pasarse.</li><li>-Ya tienes la base. Ahora déjala reposar un poco y divídela en frascos.</li><li>-Agrega el colorante alimenticio de distintos colores y listo.</li><li>-Si sobra algo de pintura, puede guardarse en el frigorífico y usarse en otro momento. Cuando vaya a usarse de nuevo, habrá que calentarla un poco.</li></ul> |        |



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON ROLLOS WC

### LO QUE NECESITAMOS

- Papel higiénico
- Palo de escoba
- Juguetes pequeños
- Creatividad

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Torres: jugar a ver cuántos rollos colocamos en una misma torre.
- Jugar a tirar con diferentes partes del cuerpo (pies, cabeza, brazos)
- Hacer collares de papel de WC (con palos de montaña, escoba, fregona).
- Jugar a bolos (papel WC): colocar los papeles delante y lanzar con una pelota, ponerles puntos a los rollos según distancia y trabajar el cálculo, sumas, restas ...
- Construir casas, paredes, castillos ...
- Hacer una pasarela o circuito y que tengan que caminar sin que el rollo se les caiga (encima de la cabeza con un rollo, con 2 o 3 ... o con el rollo entre las rodillas, sobre los pies, ...).
- Tira el rollo y cortar un trozo largo para cada participante, colocar un objeto que pese poco al extremo de cada trozo, a la de 3 cada participante deberá enrollar su trozo para coger cuando antes en el objeto del extremo.




### IMAGEN





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON TAPONES DE CORCHO

### LO QUE NECESITAMOS

- Tapón de corcho
- Hueveras
- Imaginación
- Pinzas de cocina
- Bandeja de plástico o recipiente
- Agua

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Coge los corchos y pintarlos, ordenarlos por colores en los hueveras usando pinzas
- Juega haciendo construcciones con tapones de corcho (edificio, torre, barcos, sonrisa...) y deben adivinar lo que se está construyendo
- En una bandeja o recipiente con agua, colocar los corchos y rescatarlos con las pinzas de la cocina.




### IMAGEN





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON TUBOS DE CARTÓN, PINZAS Y BOLITAS DE PLASTILINA

### LO QUE NECESITAMOS

- 6-8 hojas de papel
- 6-8 tubos de cartón, papel, papel, etc.
- Pintura de diferentes colores
- Pinzas de cocina o pinzas depilar o palets chinos.
- Pequeñas bolitas de Plastilina de diferentes colores.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Pintar el papel de cartón de 6-8 tubos de WC o servilletas, cada uno de un color diferente.
- Pintar cada hoja de papel con los mismos colores que hemos pintado los tubos.
- Cortar cada hoja en 6-8 tiras.
- Hacer una bolita con cada tira de papel de color
- También podemos hacer los bolitas con plastilina de diferentes colores, todos cantando: "bola, bolita, bien regordita..."
- Con palos chinos, o pinchos, agarrar cada bol y colocarla en el tubo correspondiente dependiendo del color.




### IMAGEN





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON PINZAS, CAÑITAS DE COLORES

### LO QUE NECESITAMOS

- Diferentes cañitas de colores
- Cordones plásticos (Scobydou)
- Paletas de madera
- Tijeras, pegamento
- Pinzas para tender la ropa.
- Caja de cartón
- bandeja de plástico con agujeros

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Cortar las cañitas en pedazos.
- Clasificar los trozos de cañita en colores y colocarlos con las pinzas en vasos de plástico de los diferentes colores.
- Insertar los trocitos de cañita de cada color en los palitos de madera o cuerda.
- Pon pinzas para tender la ropa por colores en las correas.
- Hacer series de colores en cada palita de madera y ensartarlos
- Hacer collares con los trozos de cañita y Scobydou
- Hacer dibujos o escribir palabras con los pequeños trozos de las cañitas
- Hacer un laberinto con los trozos de cañita




### IMAGEN





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)




| ACTIVIDADES CON LIMPIAPIPAS  |  |  |
|--|--|--|
| LO QUE NECESITAMOS   | ¿QUÉ PODEMOS HACER?  | IMAGEN   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Limpiapipas de colores</li><li>- Colador</li><li>- Bandeja de Forexpan.</li><li>- cuentas pequeñas y medianas de colores para hacer collares</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ensartar los limpiapipas en el colador.</li><li>2. hacer agujeros en la bandeja de forexpan, Pintar alrededor de cada agujero en diferentes colores y ensartar los limpiapipas en el color correspondiente.</li><li>2. pegar un pedazo de papel en un extremo de los limpiapipas con un número. Ensartar tantas bolas como el número indicado. Pueden ser:<ul style="list-style-type: none"><li>-Cuentas de diferentes colores</li><li>-Cuentas del mismo color en cada limpiapipas</li><li>-Hacer series (por colores, formas), con las cuentas que ensartamos en el limpiapipas. Podemos aumentar la dificultad de la serie progresivamente.</li></ul></li><li>4. Hacer formas, letras, dibujos, etc. con los limpiapipas</li></ol> |     |





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES ARENA, SAL, PAN RALLADO

### LO QUE NECESITAMOS

- Bandeja rectangular de cartón o caja rectangular
- Arena fina, sal, azúcar, pan rallado, etc.
- Letras escritas o de plástico: de palo, ligada, de imprenta.
- Piedras
- Pintura

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Reproducir diferentes trazos
- en pares, uno da un sonido y el otro tiene que reproducir en la arena la letra correspondiente al sonido.
- Pintar Las piedras y dibujar en cada piedra una letra, un número, una forma, un dibujo simple..
- Aprovecha las piedras para reproducir el dibujo de cada piedra con los dedos en la arena
- Reproducir formas, letras, palabras, dibujos que la otra persona diga verbalmente




### IMAGEN





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES AMB GOMAS DE COLORES, TUBOS DE CARTÓN

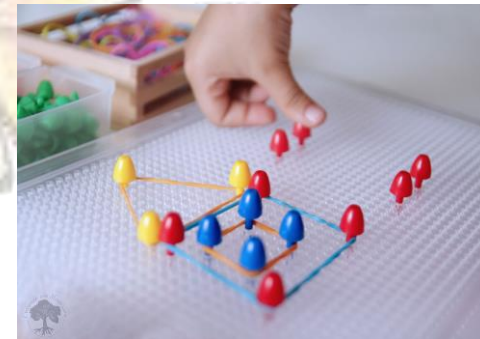
### LO QUE NECESITAMOS

- Gomas de colores
- Tubos de cartón
- Plástico duro agujereado o cartón con agujeros
- Chinchetas con cabeza de colores

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Pase las goma en el tubo.
- Pasar las gomas de diferentes colores por los tubos haciendo series. Si no tenemos el plástico perforado, podemos tomar una cubierta de cartón y hacer agujeros del tamaño de los pasadores.
- Hacer dibujos con las chinchetas y las gomas siguiendo o no, una pauta.




### IMAGEN





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB BOTONS, AIGUA, PALITOS CHINOS.

### LO QUE NECESITAMOS

- Botones de diferentes medidas, colores
- Cordones
- Pote con ranuras de diferentes medidas
- Palangana con agua.
- Pinzas, palitos chinos
- Tela de cartón forrada con botones cosidos
- Trozos de tela de diferentes formas, colores, con una ranura.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Ensartar los botones con los cordones, hacer series para colores, medidas, formas, ...
- Pasar el cordones a través de los orificios de los botones, ...
- Pasar los botones por las diferentes ranuras hechas a la tela o al fieltro, dependiendo de la medida, color, etc.
- Pescar los Botones con las pinzas, palitos chinos dentro de la palangana de agua
- Abotone con los trozos de tela de diferentes colores y tamaños de la ranura




### IMAGEN






# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)




## ACTIVIDADES PARA CREAR PLAY DOH/PLASTELINA

| LO QUE NECESITAMOS   | ¿QUÉ PODEMOS HACER?  | IMAGEN   |
|--|--|--|
| <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-2 medidas de harina</li><li>-1 Medición de sal</li><li>-1 Medición del agua</li><li>-Colorante alimentario</li><li>-Un tazón</li></ul> <p>Creando Nuestra Plastillina podemos mejorar los músculos intrínsecos de la mano (tan necesarios para escribir, cortar, vestirnos o comer) además de experimentar con el tacto.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Mezclar las dos medidas de harina con sal y agua y unas gotas de colorante... para amasar!</li><li>-Si te dejan demasiado pegajoso o demasiado seco puedes añadir harina o agua hasta la textura de la plastillina. Al principio se pega un poco en las manos, pero a medida que amasas volviendo más seco y debe pegarse a una bola que no se pega.</li><li>-Desde aquí se pueden hacer diferentes variedades de plastillinas: olores, plastillina con hierbas naturales, plastillina brillante con brillo, texturas, aromática, cítrica, sedosa y suave para pieles sensibles, con lavanda...</li></ul> |  |



AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES PARA CREAR SLIME CASERO

### LO QUE NECESITAMOS

Ingredientes:  
-Cola Blanca  
-Colorante alimentario, pinturas tempera o pintura lavable.  
-Envase de plástico.  
Agua 150ml  
- 3 cucharadas de detergente líquido.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. En un recipiente de plástico poner 2 cucharadas de pegamento blanco sintético, 3 gotas de colorante de alimentos y remueve bien hasta que esté todo bien mezclado y que siga siendo una masa uniforme.  
Si desea que el color parezca más intenso, agregue algunas gotas para colorear más. También puede colocar brillo, lentejuelas.
2. En otro tazón, agregue 2 cucharadas de detergente líquido y 1 cucharada de agua y remueva hasta que se mezclen bien.
3. Unir la mezcla y remover sin parar hasta que se forme una masa, que tendrás que remover con las manos hasta que tengas la consistencia.




### IMAGEN





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CHAPAS DE REFRESCOS

### LO QUE NECESITAMOS

- Chapas de refrescos
- Cinta pintor o cinta adhesiva de Colores
- Pintura
- Tubo de cartón de servilletas de papel
- Palitos de helado
- Bolitas de papel, plastilina, etc.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Pintado las chapas, les podemos poner letras pegadas y jugar a hacer un roscón de "Pasapalabra", al colgado, al scrable
- Jugar un partido de fútbol con chapas.
- Jugar al 3 en raya
- El árbol frutal:  
Pintar de colores los palitos de helado y pegamos en el extremo de cada uno de ellos, una chapa.  
Hacer agujeros a lo largo del tubo de cartón e introducir un palito cada agujero.  
En el extremo de cada agujero, encima de la chapa, coloque las bolitas y luego, las tendremos que cosechar con las pinzas y seleccionarlas y clasificarlas según el tamaño y / o el color




### IMAGEN





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON GOMAS DE CABELLO

### LO QUE NECESITAMOS

- Coleteros de colores.
- Papel
- Colores

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Cortar trocitos de papel a medida dinA5 aproximadamente, poner la mano encima y dibujar la mano al papel resiguiéndola con un lápiz. Hacer ambas manos.
- Pintar las manos y pintar diferentes series de gomitas puestas en diferentes dedos.
- Tomar una tarjeta e intentar colocar las gomitas en la propia mano o en la de otra persona, de la manera que se indica en la tarjeta.
- Tarjetas repartidas por la mesa, un jugador se fija en una (sin decirlo) y debe reproducirla en su mano. Los demás deben indicar o coger lo antes posible la tarjeta que está reproduciendo.
- Inventar una nueva secuencia de colores que no estén en las tarjetas.




### IMAGEN





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES CON OJERES Y BOLAS COLORED

### LO QUE NECESITAMOS

- Hueveras
- Pintura
- Bolas de plástico, de plastilina u otros materiales (Lacasitos,....)
- Pinzas
- Imaginación

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Hacer plantillas con redondas pintadas de diferentes colores (imagen) y hacer la serie de plantillas, con las bolas hechas previamente como en la imagen.
- Pinta las hueveras de diferentes colores y luego, clasifica las bolas de colores usando las pinzas de cocina u otras pinzas que tengas.

### IMAGEN










AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA QUE MEJORAN EL TRABAJO DE LAS HABILIDADES MOTORAS FINAS

### LO QUE NECESITAMOS

- Deje al niño que experimente.
- Motivación
- Flexibilidad
- Confianza

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

#### En la cocina

- Limpiar verdura / fruta.
- Exprimir naranjas
- Cortar alimentos semiduros con cuchillo y tenedor alimentos: fresas, plátanos, mandarinas, ...
- Pelar huevos duros
- Pelar frutos secos: cacahuets, pistachos, ...
- Cortar ensalada con las dos manos
- batir huevos
- Hacer una pizza casera: extender la masa, echar el tomate, queso, aceitunas cortadas, ...
- Hacer postres: galletas, bizcochos ...

#### instrumentales

- Pintar las uñas,
- Escribir la lista de la compra
- Cortar la uñas, maquillarse
- tender la ropa, doblar la ropa
- quitar el polvo, barrer,
- Frotar, doblar la ropa,
- plantar y regar las plantas
- plegar las sábanas, limpiar cristales
- hacer la cama, contar dinero
- escribir la lista de la compra
- contar dinero

### IMAGEN





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Ueida 📞 973046219 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

