¿Cómo mejorar las habilidades psicomotoras en niños? 10 juegos.

- January 18, 2020

Las habilidades psicomotoras son un conjunto de destrezas que vamos adquiriendo desde que nacemos e implican las habilidades necesarias para un adecuado desarrollo motor, tanto a nivel de movimiento grueso (aprender a caminar, sentarse sin caerse, etc) como de movimiento fino (coger un objeto, pintar sin salirse de la ralla…), el desarrollo sensorial (responder a sonidos), el afectivo-emocional (imitar) y desarrollo cognitivo y del lenguaje (pronunciar bien las palabras). Hay muchas patologías que cursan con un enlentecimiento psicomotor, lo que se traduce en algunas dificultades a nivel motor, cognitivo y afectivo de los niños. Por ejemplo, los niños con trastornos del desarrollo como el autismo, el retraso mental o el daño cerebral, pero también con dislexia, TDAH, o cáncer infantil pueden tener problemas en el desarrollo psicomotor. Por suerte, existen muchos **juegos y/o ejercicios que pueden ayudar a mejorar las habilidades psicomotoras de tus hijos,** te serán útiles tanto si existe un problema como si no.
¿Qué aspectos de la psicomotricidad trabajarás con estos juegos?

- Trabajarás la coordinación de los miembros superiores
- Trabajarás la motricidad fina
- Coordinación óculo-manual
- Integración viso-motora



10 juegos para mejorar las habilidades psicomotoras de tus hijos

- **Jugar con plastilina**. Apretar, estirar y manipular la plastilina ayuda a desarrollar fuerza en los músculos implicados en la motricidad fina. Hacer figuras estimula la creatividad. Propón hacer diferentes figuras, puedes trabajar categorías: animales, comida, cosas de la naturaleza o dejarte sorprender por lo que te propone tu hijo. También podéis meter objetos dentro de la plastilina (botones, modenas, pajitas…) y luego sacarlos.
- **Realizar laberintos**. Empieza por dar a tus hijos laberintos más sencillos y ves aumentando la dificultad. Otra manera de aumentar la dificultad es pedirle que los haga mentalmente primero.

- **Jugar al Tangram**. La reproducción de figuras con el Tangram es un buen método para mejorar la psicomotricidad y percepción viso-espacial no solo de los pequeños sino de los más mayores también.
- **Jugar con las figuras geométricas**. El reconocimiento de figuras geométricas como plantillas para que el niño haga dibujos.
- **Cortar.** Utiliza un par de tijeras de punta de roma para que tu hijo recorte figuras. Empieza con figuras sencillas, luegolas podéis aprovechar y jugar con ellas.
- **Puzzles**. Hacer puzzles no solo mejora nuestras habilidades motoras sino también las ejecutivas. Utiliza puzzles sencillos, adecuados a la edad de tu hijo o sus capacidades y ves aumentando la complejidad a medida que va mejorando.
- **Juegos con disfraces**. Esto es divertido y a tu hijo le va a entusiasmar. Ponerse y quitarse ropa, con diferentes tipos de botones (grandes, pequeños, automáticos, de ojal…), velcros y cremalleras va a ayudar a tu hijo a desarrollar su motricidad fina.
- **Encestar pelotas.** Coge una papelera de casa y juega a encestar pelotas con tu hijo. Utiliza diferentes alturas (sentado desde el sofá, de pie, subido a una silla…), diferentes distancias y también pelotas con diferentes pesos y tamaños (pelotas de papel, de goma grandes, pequeñas…).
- **Picado con punzón.** Haced agujeros a una figura y cosedlos luego para que queden más bonitos.
- **Hacer pulseras.** Además está de moda y será un bonito regalo para mamás, tías y abuelas. Usad gomitas o bolitas y cordones.