

# Habilidades visomotoras: de 5 años

## Desarrollar movimientos ojo-mano

A medida que su hijo vaya creciendo, empezará a usar los ojos, la vista y las manos a la vez. Esto le ayuda aprender a moverse, jugar y coordinar los movimientos ojo-mano. A continuación, se detallan algunas habilidades que puede esperar y formas de ayudar a su hijo.

## Habilidades del niño y formas de ayudar

### Vestirse y desvestirse

El niño puede vestirse y desvestirse con ayuda. Practique con su hijo todas las fases de vestirse y desvestirse:

- Antes y después del baño.
- Con las rutinas de la mañana y noche.
- Cuando juegue a disfrazarse.

### Aprender tamaños

El niño aprende sobre tamaños distintos. Pídale que señale el objeto más pequeño. Inicie con 2 opciones y aumente a 3 o más opciones.

Use objetos de gran diferencia en tamaño (uno muy grande y otro muy pequeño).

- Puede trabajar con objetos de tamaño más parecido para hacerlo más difícil.

- Se pueden usar objetos del hogar como tazas, ollas, almohadas, peluches, botones, juguetes, etc.



### Jirafa de peluche grande y pequeña

### Ordenar objetos

El niño puede ordenar objetos por forma, color o tamaño. Practique el orden con su hijo usando botones, bloques, legos o cereales de colores. Base el orden en 2 categorías:

- Seleccione largo, más largo y el más largo de un grupo de 3.
- Seleccione grande, más grande y el más grande y pequeño, más pequeño y el más pequeño en un grupo de objetos.

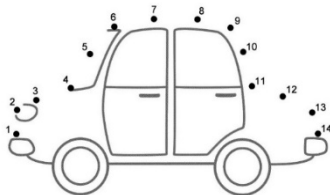
### Aprender las formas

Cuadrados y puntos:

El niño empieza a imitar una forma cuadrada y líneas en diagonal a izquierda y derecha.

Practique trazar formas y la conexión de puntos para formar figuras. Imitar el dibujo de formas.

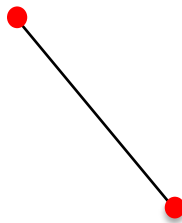
- Puede practicar la conexión de puntos con formas sencillas, como un cuadrado, un círculo o un triángulo.
- Puede conectar una serie de puntos separados 1/2 pulgada para hacer un dibujo sencillo.



**Une los puntos para formar un coche**



**Dibujar forma cuadrada**



**Unir los puntos**

Círculos:

Corte un círculo grande con tijeras. Comience con un círculo de línea gruesa para cortar. Poco a poco hacer la línea más delgada.

## Dibujar a una persona

El niño puede dibujar 3 partes diferentes del cuerpo. Puede enseñarle a su hijo como dibujar una persona:

- Dibuje cada parte del cuerpo y nómbrela en voz alta.
- Señale las partes de su cuerpo y las de su hijo.

## Pelotas que rebotan

El niño puede seguir objetos en movimiento. Puede botar una pelota de 2 a 3 veces. Puede atrapar una pelota grande a un metro de distancia. Practique jugar a la pelota con su hijo.

## Montar en triciclo

Monte un circuito de triciclos para que su hijo pedalee. Coloque canastas para que pueda pedalear alrededor de ellas. Practiquen los giros en U.

**Haga que su hijo lleve siempre un casco de seguridad. Los hábitos de seguridad deben iniciarse temprano en la infancia.**



**Niño botando la pelota y montando en triciclo**

## Cortar alimentos con un cuchillo

Su hijo está aprendiendo a cortar alimentos fácilmente con un cuchillo.

- Use un cuchillo seguro a prueba de niños o un cuchillo de plástico para mantequilla.
- Empiece con alimentos fáciles, como frutas o verduras blandas que su hijo pueda agarrar.
- Ponga su mano sobre la del niño para ayudarlo.

***Nunca deje al niño solo mientras aprende a usar el cuchillo.***



**Cuidador del niño le ayuda a cortar la comida**

## **Servicios de Rehabilitación (Rehab)**

**682-885-4063**

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.