

RECOMANACIONS PER A CASA

Alacant, juny de 2023.

Cada xiquet/a és diferent dels altres, en més aspectes, que en els que s'assembla

Objectiu general: facilitar respostes organitzades i adaptatives en la major varietat possible de circumstàncies i entorns diferents, mitjançant experiències adaptades a les necessitats del xiquet/a per tal d'aconseguir un estat d'alerta adequat que permeta dur a terme respostes adaptades a les diferents situacions a les quals s'enfronta.

LA POSTURA



El terme “postura”, en el sentit que se li dóna en la pràctica mèdica, significa la posició que adopta cada part del cos en relació amb els segments adjacents i pel que fa al cos en la seva totalitat. Així tenim les postures de peus, gitat i assegut. No obstant això, la postura és més que un concepte tan estàtic, és la nostra expressió corporal i la nostra forma en l'espai.

<https://echeverria.vaneduc.edu.ar/actividades/escuela-para-padres/la-postura/>

La postura correcta des del punt de vista fisiològic és la que no és fatigant, no és dolorosa, no altera l'equilibri, el ritme ni la mobilitat humana.

<https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>

La postura millora la memòria segons la ciència

La postura influeix en la dinàmica neuronal.

Aquesta dinàmica neuronal afecta segons els estudis no només les nostres emocions sinó també els nostres capacitats de concentració i memòria, i, per tant, l'aprenentatge. “Segons la nostra postura, el cervell s'hi involucra i actua d'una manera diferent” és a dir “entre millor postura, més recursos neuronals i viceversa”.
Nazareth Castellanos (neurocientífica).

<https://www.tendencias.com/salud/postura-que-mejora-memoria-ciencia-como-ponerla-practica>

ENFORTIR L'ESQUENA PER A MILLORAR LA POSTURA

El desenvolupament de la pinça escribana és un procés complex que involucra coordinar múltiples sistemes al cos: visual-motora, la destresa motora gruixuda, motora fina, la consciència propioceptiva, el sistema tàctil, l'estabilitat de l'espatlla, l'estabilitat de l'avantbraç i la mà, la postura per seure i la força de la mà. Per als i les xiquets que tenen poca força als mans, els exercicis de grimpar i manipulatiu (sensorial-motor) podrien ajudar.



Millorar la força en mans i la percepció tàctil, ajuda a millorar la pinça escribana i altres funcions de motricitat fina en els xiquets/es. Els exercicis per a reforçar les mans es concentren en la força d'agarre d'un infant i la força d'estrènyer per a les activitats funcionals.

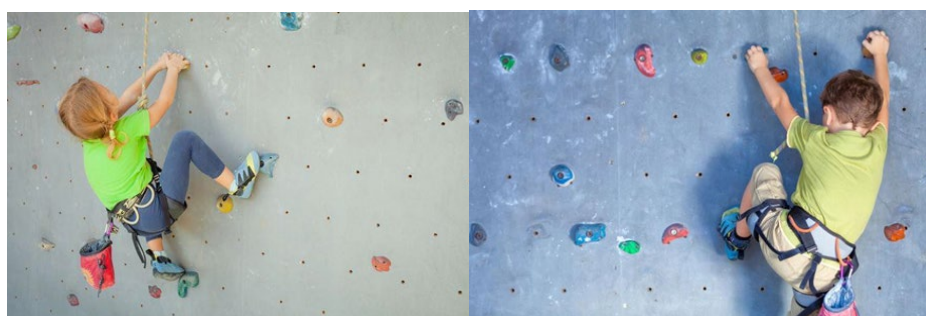
TREBALL DE MEMBRES SUPERIORS:

Estructures de grimpar en parc amb preses de subjecció i corda

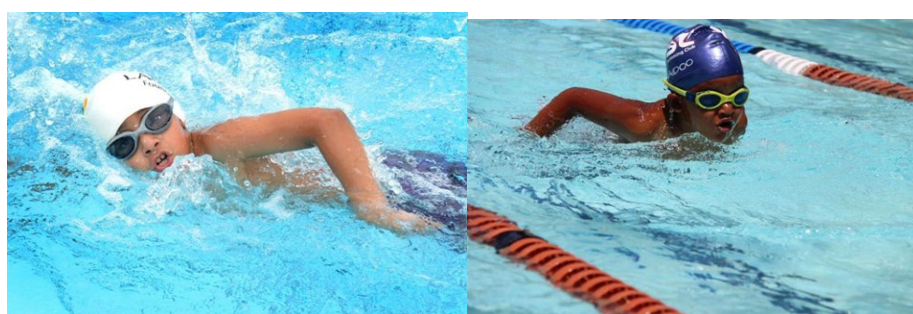


Activitats extraescolars

Rocòdrom o escalada



Natació



TASQUES PER APORTAR INFORMACIÓ PROPIOCEPTIVA I VESTIBULAR:

- Usar la co-contracció de les seves articulacions: llençar-afluixar, activitats en posició quadrúpeda, caminar com un carretó ...
- Jocs d'escalar: rampes, escales de cordes, anelles (voltar flexió de colze).

ADQUIRIR AUTONOMIA EN VESTIR-SE

- Aprofitar situacions quotidianes per a treballar aquesta àrea: cordar-se/descordar-se els botons grans, cordar-se el velcro de les sabatilles, distribuir els tovallons (de paper) en la taula, pujar/baixar la cremallera ...
- Jugar a botar sobre la pilota gran, saltar sobre un matalasset/llit elàstic, a la corda, carreres d'animals... on sempre anirem pautant com saltar o desplaçar-nos (trepitjades fortes, salts des d'ajupits, cap endarrere, lateral, arrossegant-nos, rodant com una croqueta, més ràpid, més lent...), camins d'obstacles...

TREBALLAR LA SEUA COORDINACIÓ BILATERAL/BIMANUAL:

- Realitzar activitats que requerisquen patrons de moviments alternats: tirar d'una corda amb una mà, després de l'altra i després ambdues, carretó, nadar, passar d'un material de suspensió a un altre alternant les seues mans...
- Utilitzar cançons rítmiques, rimes o jocs d'aplaudiments durant activitats de moviment.
- Activitats bilaterals simètriques i asimètriques on siga necessària l'anticipació del moviment en l'espai: atrapar una pilota...
- Jocs amb massa terapèutica/plastilina de diferents densitats amb les quals pastar, estirar, modelar...
- Jugar a tirar d'una corda.



AFAVORIR LA COORDINACIÓ DE MANS: MITJANÇANT TASQUES I JOCS QUE PERMETEN TREBALLAR:

- Coordinació òcul-manual (punteria): cosir sobre una taula, classificar agremants en capsetes xicotetes, jugar a la canastra amb objectes xicotets sobre un pot, picar...
- Coordinació bimanual simultània: jocs de pilota en els quals emprar totes dues mans (agafem amb les dues i tirem amb la dreta o amb l'esquerra, juguem 3 o 4 i ens col·loquem de tal forma que haja de passar a la esquerra i a la dreta, però sense moure els seus peus, és a dir, girant el seu tronc. Per a això podem posar-li una marca en el sòl i demanar-li que els peus no poden moure's d'ací), transportar i apilar peces grans en les quals necessite de les dues mans...
- Coordinació dissociada: ritmes corporals en els quals alternar moviments del nostre costat dret amb el nostre costat esquerre del cos i entre les diferents extremitats superiors i inferiors, per exemple: braç dret toca cama esquerra, braç esquerre i cama dreta puguen (molt més complex que si tots dos costats actuen de la mateixa manera, per exemple: els braços puguen i les cames obrin).



- Treballar en el pla vertical: murals, escriure en la pissarra....
- Treballar activitats manipulatives que requerisquen força ,la qual cosa ens ajudarà a millorar la motricitat fina guanyant un to muscular adequat a les mans: jocs amb massa terapèutica/plastilina de diferents densitats amb les quals pastar, estirar, modelar... Jugar a tirar d'una corda, saludar amb el dit polze a la resta de dits, tendir amb pinces de diferents grandàries, fer polseres amb agremants...



ENFORTIR LES MANS:

- Jocs amb plastilina: pastar, fer xurros, boles...
- Estrènyer pilotes.
- Jugar amb espràis, periòdics...
- Pintar amb esponges, amb pots de ketchup...



MASSA TERAPÈUTICA/PLASTILINA

Pastar i halar la massa terapèutica o plastilina ajuda a enfortir les mans dels xiquets. Per a fer-ho més interessant, ocultar comptes o monedes xicotetes en la massilla o argila dóna als xiquets l'oportunitat d'utilitzar músculs de la mà i els dits per a trobar els objectes ocults i col·locar-los de nou. Utilitza massilla més resistent a mesura que les mans del xiquet es fan més forts.

ACTIVITATS DE TALL I PERFORACIÓ

Mitjançant l'ús de diferents gramatges de paper, com ara periòdics, cartolines, o fins i tot cartó, les activitats de tall i perforació poden ajudar a enfortir les mans dels xiquets. Aquests exercicis poden ser tan simples com perforar a través d'un full de paper o tallar una vora desgastada en un tros de paper, fins a copiar i seguir pautes més detallades amb unes tisores o una perforadora. Per a aquests exercicis, fomenta l'ús amb una sola mà de tisores o perforadora per a maximitzar la força d'agarre a la mà dominant.

MATERIALS PER A DIBUIXAR.

Stockmar Block Crayons



CRAYON ROCKS



Ceres o crayons de cap redó agarre ergonòmic



Dibuixar amb guix gruixut



Pinces trípodas per a agarre d'objectes.

PINCES DE LA ROBA, TENALLES O PINCETES

Les pinces de roba, tenalles o pincetes proporcionen oportunitats perquè els xiquets utilitzen els músculs per a poder tenir força en estrènyer a les seues mans. Amb pinces de la roba, els xiquets poden fer o copiar dissenys transferint les agulles en un tauler quadriculat. En canviar les posicions del tauler quadriculat (en el sòl o penjat en una paret), es pot utilitzar els músculs de la monyica en els exercicis. Els xiquets poden usar tenalles o pinces per a arreplegar objectes i transferir-los a un altre lloc; assegura't d'usar una posició adequada de la monyica i un agarre fort per a evitar el dolor o lesions i maximitzar l'enfortiment de músculs de la mà i els dits.

JOC DE PAPER.

El paper pot ser una bona eina per a l'enfortiment de les mans. Amb una superfície plana o inclinada, els xiquets poden posar les seues mans amb les palmes cap avall en trossos de paper i després arrugar el paper en boles. Aquesta activitat d'enfortiment pot ser qualificada per l'ús de diferents tipus de paper, paper de seda, paper normal o cartolina, a mesura que la mà del xiquet es fa més fort

XICOTETS JOGUETS DE CONSTRUCCIÓ.

Els xicotets joguets de construcció, com ara Pop Beads o Blocs Duple que requereixen l'acció de desarmar i armar peces, permeten als xiquets treballar en la força d'agarre i estrènyer.

AFAVORIR LA DISCRIMINACIÓ TÀCTIL:

- Jocs amb massa terapèutica/plastilina de diferents densitats amb les quals pastar, estirar, modelar.
- Jugar a tirar d'una corda.
- Saludar amb el dit polze a la resta de dits..

- Jocs en els quals endevinar, associar per igualtat, localitzar un d'entre molts, per mitjà del tacte sense visió.

ALTRES ACTIVITATS

Aquests exercicis són per a xiquets a partir de 3-4 anys sempre amb la supervisió d'un adult.

- Jugar a les bales
- Jugar a la baldufa
- Inserir monedes en la guardiola Collage
- Puzles
- Titelles de dits.
- Agafar boletes de cotó amb unes pinces.
- Pegar adhesius xicotets, sobre tot enlairar-les.
- Tocar un piano
- Tallar paper amb tisores
- Lligar-se les sabates.
- Cordar-se.
- Posar a l'abast del xiquet joguets i objectes diversos amb textures diferents que puguen estimular-li.
- Posar pinces de roba en una corda i penjar fotos, dibuixos, papers.
- Fer una caixa amb forats de diferent grandària, ficar objectes i que el xiquet els traga.
- Cercar en un recipient amb arena coses amagades.
- Proporcionar al xiquet interruptors per a apagar i encendre.
- Obrir i tancar flascons.
- Passar sucre d'un pot a un altre amb una cullera.
- Puntejar amb un llapis o bolígraf en un paper.
- Ficar monedes en una guardiola.
- Trencar paper amb les mans.
- Plegar trossos de paper.
- Fer collarets amb pasta.
- Realitzar trenes amb llana.
- Fer collarets amb comptes o granadures.
- Escatar qualsevol superfície tipus fusta.
- Estampar segells o objectes mullats en tinta.
- Jugar amb plastilina, arena o fang.
- Emplenar motles amb diferents materials.
- Jugar amb titelles de dits.
- Tamborinejar els dits en la taula.
- Pintar amb els dits amb pintura apropiada per això.
- Pintar amb llapis, ceres o tempera.

- Retallar amb tisores.
- Usar pinces per a depositar coses d'un lloc a un altre.
- Usar els dits índex i polze com a pinça per a traslladar llavors o llegums d'un recipient a un altre.
- Embolicar cosetes xicotetes en paper.
- Enroscar tapes i taps de diferents envasos i botelles.
- Tallar seguint una línia recta, després en corba.
- Usar el punxó sobre la línia marcada.
- Fer rulos de plastilina i tallar-los amb ganivet o tisora.
- Experimentar amb objectes de diferent textura i grandària: pastar, sacsejar, agitar, estrènyer, acariciar.
- Amb els palmells de les mans juguem a unir els dits, separar-los, unir palmes, separar-les. Teclejar de mentida.
- Escalar paret amb els dits.
- Caminar superfície amb els dits.
- Anar a lliberant els dits del puny en comptar .
- Dir que no i que sí amb els dits i amb les mans.
- Jugar amb pilotes xicotetes, estrenyent-les i passant-les d'una mà a una altra. Formar boletes de paper arrugat.
- Fer traços en arena o terra de manera lliure.
- Mentre cantem cançons infantils fem gestos amb les mans, imitant el que diu la lletra de la cançó.
- Girar les mans amb els punys estesos i després amb les mans obertes. Embullar una cinta en un pal de fusta, fer un llaç, lligar-lo, embolicar-lo. Construir torres amb blocs d'armar o amb les coses que juguem.
- Estirar gomes i elàstics i anar enrotllant-los en un pal o tubs de cartó. Serveixen els de paper de bany.
- Pegar adhesius de manera lliure i també seguint una figura.
- Utilitzar llapis triangular per a acolorir i escriure.
- Arreplegar del sòl amb la granera trossets de paper o objectes xicotets.
- Cordar i descordar botons.
- Enroscar i descaragolar rosques i caragols.