

Actividades de coordinación bilateral

Los niños necesitan desarrollar la habilidad de usar ambos lados de su cuerpo juntos de manera coordinada a fin de mejorar su cuidado personal, jugar, y aprontarse para las tareas escolares. Estas actividades requieren uso bilateral de las manos y/o coordinación bilateral en su totalidad para ayudar al niño a usar ambos lados de su cuerpo de manera conjunta:

- ¡Jugar a tomar la pelota! Comienza con una pelota más grande y a medida que tu niño tiene éxito en tomarla, usa pelotas de menor tamaño. Si a tu niño se le hace difícil tomar una pelota, usa un globo que se desliza más lentamente y facilita la posibilidad de tomarlo.
- Canciones/juegos de aplaudir como *pat-a-cake* (palmitas), o darle palmaditas a una burbuja para explotarla. Puedes hacer que tu niño sostenga un balde u otro contenedor similar con sus dos manitos y "cazar" burbujas o una pelota.
- Separar cuentas o juguetes para desarmar como bloques magnéticos o bloques unidos con velcro.
- Haz que tu niño sostenga un barral de manera horizontal con sus dos manos y que golpee una pelota suspendida u otro objeto. También puedes arrojarle una pelota o un globo y pedirle que te lo devuelva.
- Jugar al voleibol con un globo.
- Juegos de coser tarjetas/o pasar cordones que se pueden comprar o hacer en casa con cartón, una agujereadora, y un cordón de zapatillas.
- Andar en triciclo o bicicleta o similar.
- Carreras de embolsados con fundas de almohadas viejas, saltar, dar brazadas de natación.
- Caminar en carretilla o caminatas de "animales" como saltos de canguros, o imitar un cangrejo, o desplazarse como un oso.
- Estirar masa para jugar o masa para galletitas con un rodillo para amasar.
- Juegos para construir como legos, armar animales, o juegos de encastre para armar y desarmar.
- Encadenar cuentas. Puedes utilizar cuentas más grandes o más pequeñas de acuerdo con el nivel de habilidad de tu niño. También puedes usar macarrones deshidratados, aros de frutas, u otros elementos que tengan agujeros. Si tu niño tiene dificultades para manipular sogas, ¡puedes facilitarle la tarea con limpiadores de tubos, sorbetes, o tubos de plástico!
- Actividades artesanales que requieran cortar, colorear, pintar, y pegar.
- Instrumentos musicales como tambores, platillos, flauta, clarinete, guitarra, o piano.
- Trasladar grandes objetos de un lugar a otro. Puedes incorporar esta actividad al "momento de limpieza". Para recoger objetos más pequeños, haz que tu niño junte los juguetes pequeños en un recipiente plástico y luego lleve el recipiente cargado a su lugar.