

Actividades para promover la coordinación ojo-mano

Se define coordinación ojo-mano al control coordinado de movimientos del ojo con los movimientos de la mano. Para que ocurra una buena coordinación ojo-mano, nuestros cerebros deben procesar el ingreso visual a fin de dirigir de manera correcta los movimientos de nuestras manos. Se necesita una buena coordinación ojo-mano para realizar muchas de las actividades de la vida cotidiana como vestirse, asearse, cocinar, practicar deportes, leer y escribir, ¡solo por mencionar unas pocas! Dado que tanto una buena actividad visual como fuertes habilidades motores hacen las bases de la coordinación ojo-mano, sugerimos las siguientes actividades con un fuerte énfasis en las habilidades motoras visuales y de motricidad fina:

- Sentados frente a frente con tu niño, desliza una pelota ida y vuelta; con niños más grandes puedes lanzar una pelota y pedir que la devuelva desde una posición de sentado o parado. Cuando tu niño está recién aprendiendo a tomar la pelota puedes usar un globo porque disminuir la velocidad le facilita la actividad.
- Actividades de enlace como coser tarjetas. Estas tarjetas se pueden fabricar en casa o comprar hechas.
- Encadenar cuentas o hacer "joyas" con macarrones de colores o con pastas en forma de tubo.
- Jugar al voleibol con globos o mantener un globo en el aire con una paleta de pádel o de bádminton.
- Suspender una pelota suave o blanda sobre una red desde un columpio o desde la puerta y usar un bastón o un palo para golpear la pelota en movimiento. Tu niño puede desarrollar esta actividad sentado, parado, arrodillado o acostado sobre su espalda.
- Lanzar anillas o una pelota contra la pared o contra la puerta del garaje para jugar a la pelota "contra la pared".
- En una habitación a oscuras, mueve el haz de luz de una linterna y haz que tu niño lo siga con su dedo. Puedes mover el haz de luz según diferentes patrones y velocidades para hacer que la actividad sea más desafiante.
- Haz que tu niño reviente burbujas apretándolas con las palmas de sus manos o con su dedo índice. Puedes hacer que tu niño sostenga un balde u otro contenedor similar con sus dos manitos y "cazar" las burbujas dentro del balde.
- Dibuja líneas sobre una pizarra o en la calle o sobre el pavimento con tiza. Haz que tu niño use tiza para hacer trazos por sobre tu línea. Puedes trazar garabatos o líneas con cambios sorpresivos de dirección para incrementar el nivel de dificultad.
- Tableros de clavijas, rompecabezas, libros para colorear, libros para dibujar uniendo puntos, plantillas, cortar y pegar para hacer artesanías, mosaicos o artesanías con azulejos.
- Apilar bloques para construir torres, legos, encadenar cuentas, o juguetes para construir que impliquen alinear piezas y conectarlas.
- Juegos que requieran precisión visual y motora tales como *Lite Brite* (juego de clavijas), *Operation* (Operación), *Connect 4* (Conexión 4), *Perfection* (Perfección), y *Kerplunk*.
- Arrojar una pelota o una bolsa rellena de semillas dentro de un recipiente como por ejemplo un balde grande ubicado a varios metros de distancia. A medida que la precisión de tu niño mejora, aleja el recipiente.