

[clinicalasamericas.com.co](http://clinicalasamericas.com.co)

Clínica  
Las Américas

**aluna**

Instructivo para pacientes

# Plan casero terapia ocupacional



## Plan casero Terapia Ocupacional



Las siguientes recomendaciones tienen como objetivo mejorar el desarrollo general de su hijo (a) desde las diferentes áreas. El tiempo de trabajo debe ser máximo de 30 minutos y mínimo de 15, disponiendo siempre de un horario específico, para que el niño(a) se adapte fácil a la realización de estas actividades. Debe tener en cuenta lo siguiente:

- Anticipar la actividad
- Dar instrucciones claras y sencillas
- Llámelo por su nombre, pídale que lo mire y escuche
- Elimine otros estímulos

## Plan casero de niños de 2 a 3 años



### Área motora fina

- Dibuja y copia líneas rectas y círculos
- Mete objetos dentro de una caja
- Gira un recipiente para verter su contenido
- Pasa las hojas de los libros una a la vez
- Arma torres de más de 6 bloques
- Enrosca y desenrosca tapas de frascos

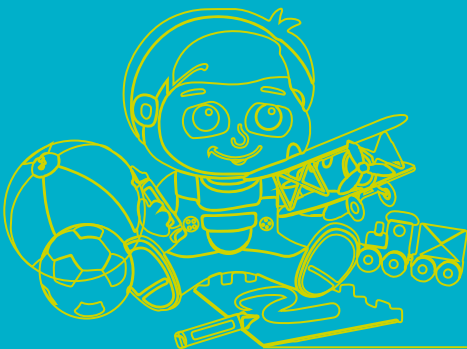


## Área motora gruesa

- Se para en las puntas de los dedos de los pies
- Patea una pelota
- Se trepa y baja de muebles sin ayuda
- Tira la pelota por encima de la cabeza
- Puede pedalear un triciclo
- Corre fácilmente
- Sube y baja escaleras un pie por escalón

## Área cognitiva

- Encuentra cosas aún cuando están escondidas debajo de dos o tres sábanas o cobijas
- Empieza a clasificar por color y forma
- Completa las frases y las rimas de los cuentos que conoce
- Puede operar juguetes con botones, palancas y piezas móviles
- Juega imaginativamente con muñecas, animales y personas
- Arma rompecabezas de 3 y 4 piezas



## ¿Qué hacer para favorecer el desarrollo de los niños?

- Deje que ayude con tareas sencillas en el hogar, como barrer o preparar la cena. Felicítelo por ser un buen ayudante.
- Enséñele a identificar y nombrar partes del cuerpo, animales y otras cosas comunes.
- Ayúdele a armar rompecabezas o que juegue con bloques que tengan colores, formas, tamaños.
- Pídale que le ayude cargando cosas pequeñas.
- Llévelo al parque para correr y treparse en los juegos o caminar y patear la pelota.
- Dele la mano para subir o bajar las escaleras. Cuando pueda subir y bajar con facilidad, anímelo a tomarse del pasamanos.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, “ve a tu habitación y trae tus zapatos y tu camiseta”.
- Dele a su hijo una caja con útiles que contenga crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Fije reglas y límites para su hijo y respételas. Si no respeta una regla, déjelo de 30 segundos a 1 minuto sentado en una silla o dentro de su habitación como castigo. Felicite a su hijo cuando sigue las reglas.
- Juegue con su hijo afuera de la casa. Vaya al parque o a caminar por un sendero. Deje que juegue con libertad y sin actividades estructuradas.

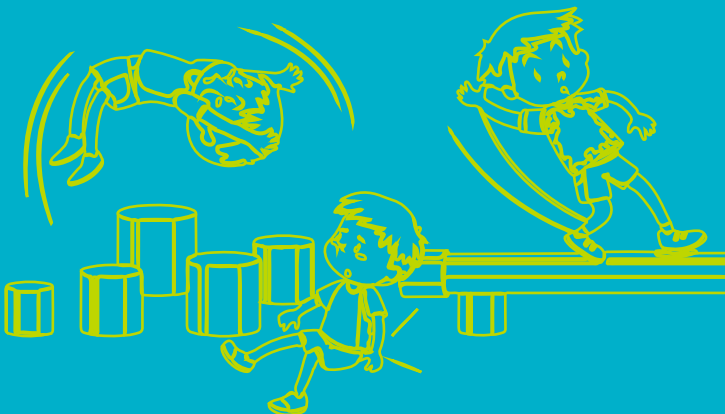


### Área motora fina

- Sabe usar tijeras
- Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo
- Empieza a copiar algunas letras mayúsculas
- Puede escribir algunos números
- Dibuja triángulos y otras figuras
- Usa tenedor y cuchara y, a veces, cuchillo

### Área motora gruesa

- Brinca y se sostiene en un pie hasta por 2 a 10 segundos
- La mayoría de las veces agarra una pelota que rebota
- Se sirve los alimentos, los hace papilla y los corta
- Brinca y puede hacer saltos de lado
- Puede dar volteretas en el aire
- Se columpia y trepa



## Área cognitiva

- Nombra algunos colores y números
- Comienza a entender el concepto de tiempo
- Recuerda partes de un cuento
- Entiende el concepto de “igual” y “diferente”
- Cuenta 10 o más cosas
- Conoce las cosas de uso diario como el dinero y la comida
- Juega juegos infantiles de mesa o de cartas
- Puede ir al baño solo

### ¿Qué hacer para favorecer el desarrollo de los niños?

- Deje que escoja la ropa, los juegos o algo de comer entre las comidas. Límitese a no más de 2 o 3 opciones.
- Anímelo a compartir juguetes y turnarse con sus amigos para elegir los juegos.
- Dele juguetes que aviven la imaginación, como disfraces, juegos de cocina y bloques.
- Use palabras como “primero,” “segundo” y “al final” cuando hable de sus actividades cotidianas. Esto le va a ayudar a aprender sobre la secuencia de eventos.
- Al leerle, pídale que le cuente qué pasó durante el relato.
- Cuente los artículos comunes, como la cantidad de galletas, escalones o juguetes.

- Escuche su música preferida y baile con él.
- Enséñele conceptos como mañana, tarde, noche, hoy, mañana y ayer. Comience a enseñarle los días de la semana.
- Fomente el interés en su comunidad. Por ejemplo, si le encantan los animales, visite el zoológico donde se permite tocar a los animales o la biblioteca para realizar pequeñas consultas.
- Tenga siempre a mano una caja de crayones, papel, pintura, tijeras para niños y pegante. Anímelo a dibujar y terminar todo lo que haga.
- Enséñele a mover las piernas y a impulsarse en el columpio con los pies.
- Ayúdele a colgarse de las barras del juego infantil de pasamanos.
- Salga a caminar o también llévelo a andar en bicicleta con rueditas de auxilio (usando casco)



Teléfono: Clínica Las Américas (574) 342 10 10  
Diagonal 75B # 2A - 80 Medellín - Colombia

[www.lasamericas.tv](http://www.lasamericas.tv)  
[www.lasamericas.com.co](http://www.lasamericas.com.co)

Pub - 00112 -2021 V.1

Clínica  
Las Américas  
**aluna**



**VIGILADO Supersalud**  
Línea de Atención al Usuario 6000870 - Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional 01 8000710383