

¡¡¡Vamos a atarnos los cordones!!!

Esta es una de las tareas que para los peques resulta compleja, con lo cual hay que tener paciencia y constancia. Un buena idea es enseñarles cómo se hace, pero utilizando un zapato pero fuera de su pie, repitiendo los pasos cuidadosamente y asegurándonos que los van entendiendo. Ya luego podemos hacer que el niño lo pruebe con el zapato puesto en su pie.

En el siguiente enlace os dejamos un video con un método interesante para que vuestros hijos aprendan a atarse los cordones:

<https://www.youtube.com/watch?v=o4q2vKlvuXM>

Canciones para acordarnos de los pasos

Tanto abrocharse los botones, atarse los cordones, como subirse los cierres de la ropa no son tareas que niños con dispraxia puedan hacer con facilidad, ya sea porque no pueden recordar los pasos o porque no son capaces de coordinar correctamente los movimientos para hacerlo. Una buena idea es utilizar canciones o frases que les ayuden en estas actividades como por ejemplo: *Para subirse el cierre de un pantalón:* El tren se mete en su salida, coge fuerza y a través de sus rieles..... arranca!!!. *Para abrocharse los botones:* Todos los soldados buscan primero a su compañero, el primero con el primero, el segundo con el segundo, y así sucesivamente (para que alineen botones con ojales). Y luego cada pareja de soldados, una por una, se dan un buen abrazo bien entrelazado (para meter el botón en el ojal).

La plastilina es muy cansina

Hacer con los pequeños actividades tanto en casa como en el colegio con plastilinas. Pellizcar, amasar, separar, hacer bolitas y formas con la plastilina son acciones que les ayudan e ejercitar la fuerza en los dedos y la coordinación. Lo cual es fundamental para poder hacer cada vez mejor otras actividades como abrocharse los cordones por ejemplo, ya que los dedos que se utilizan para pellizcar la plastilina son los mismos que se necesitan para coger el botón y abrocharlo.

Reforzar su autoestima

Dado que ellos pueden sentir que son menos hábiles para hacer algunas tareas, actividades o acciones, es fundamental reforzar su autoestima. Con lo cual, es importante remarcar y festejarles aquello en lo que son buenos o lo que les gusta. Si ellos saben o les gusta bailar o hacer algún deporte concreto animarlos constantemente. Los pequeños deben saber y sentir que todos somos diferentes, y al mismo tiempo únicos y especiales. Y que a cada uno se nos da siempre algo mejor que a otro.

“ césped alto y césped corto ”

Esta puede ser entre otras muchas una buena técnica para ayudarlos con la escritura (Diana Hanbury King es la experta que trabaja con ello) . En hojas de papel, si son más grandes mejor, invita a los pequeños a que realicen distintas líneas verticales que simulen ser césped, algunos altos y otros cortos (podemos usar color verde o colores diferentes) . A medida que ellos dibujen deberán prestar atención, ya que según las indicaciones tendrán que hacer alternativamente un césped largo, uno o más, y otro u otros, césped corto. Debemos controlar que tracen las líneas de forma continua, sin levantar la mano, y que dibujen desde el lado izquierdo al derecho del papel.

“ Ponemos la mesa ”

Esta es una actividad ideal, en primero lugar porque es una tarea cotidiana que los niños deben interiorizar que debe hacerse, y que es obligación de todos ayudar en ello. En segundo lugar, porque supone una rutina y unos pasos relativamente similares cada día que deben recordarse, con lo cual, es una buena forma para que ellos relacionen los movimientos con los objetos, y adquieran paulatinamente más destrezas de coordinación y memoria.

Para trabajar las habilidades motoras finas se pueden hacer actividades en la casa o en la escuela en las que los niños recorten figuras de revistas de distintos tamaños. Esto les ayudará a ir ejercitando y desarrollando la precisión y habilidad en el uso de músculos pequeños como manos, dedos y muñecas, y poder así recortar cada vez mejor.

Para trabajar las habilidades motoras gruesas se pueden hacer actividades en la escuela o en un parque con los padres que impliquen ejercicios con balones de distintos tamaños. Repetir y ejercitar continua y constantemente el patear o el atrapar un balón los ayudará a mejorar sus habilidades motoras gruesas. Es decir aquellas que implican músculos grandes como brazos, piernas y torso.

Para ejercitar la planificación motora, que consiste en una destreza que nos permite recordar y ejecutar los pasos para hacer un movimiento, intentaremos que los pequeños realicen actividades cotidianas simples y sencillas que son las que más les cuestan. Lavarse los dientes, atarse los cordones o lavarse las manos por ejemplo. Intentaremos que todo ello sea una rutina que se repite cada día y en horarios similares, para que puedan ir memorizando e interiorizando los pasos que son necesarios para conseguir completar cada actividad, y así conseguir que su realización se vuelva automática.

Para ejercitar la coordinación y poder realizar movimientos de forma precisa, rápida y ordenada, es bueno jugar, jugar y jugar. La coordinación es necesaria para cualquier actividad, desde lavarse los dientes, conducir, escribir o practicar deportes. Una buena actividad es seguir órdenes al ritmo de una buena música como: *Tumbarse en el suelo. Tocarse la nariz con la mano izquierda dos veces y con la derecha una. Saltar a un pie. Saltar elevando ambas manos a la vez. Trotar en el sitio y cantar a la vez. Elevar la rodilla izquierda y el brazo derecho a la misma vez. Elevar la rodilla derecha y el brazo izquierdo a la misma vez.*