

## **Actividades Terapia Ocupacional**

**Fecha:** Miércoles 13/05/2020

### **Indicaciones generales**

- Las actividades a realizar en mesa tendrán que estar acompañadas de una buena postura:
  - Pies apoyados completamente en el piso (si no llegan, poner escaloncito, libro, cajón, etc.)
  - Rodillas flexionadas a 90 grados
  - Cola y cintura apoyadas en el respaldo de la silla
  - Espalda apoyada
  - Cuello y cabeza lo más recto posible. ¡Evitar caer sobre la mesa!
  - Si es necesario se puede acercar la mesa para que los codos queden apoyados sobre ella para evitar fatiga
- Elegir momento del día adecuado para realizar las actividades, conversar entre la familia si prefieren a la mañana o a la tarde. Buscar momentos buenos de concentración.
- Podrán poner música de fondo, siempre y cuando no sea una distracción.
- Evitar estar con la televisión prendida de fondo, así no se distraen.
- Utilizar estructura o agenda del día
- Fomentar su desempeño en actividades de la casa (limpiar, organizar, ordenar, planchar, lavar, elegir cosas que ya no sirven, etc.)
- Insistir en que realicen todas las AVD (actividades de la vida diaria), cómo lavarse los dientes, bañarse todos los días, vestido e higiene.
- Juegos recomendados:
  - Rompecabezas
  - Memo test
  - Ludo
  - Juegos de cartas
  - ¿Quién es quién?
  - Juego de la Oca

- Jenga

### **Preparándonos para realizar la actividad**

Antes de realizar la actividad indicada será necesario organizar y poner a punto su cuerpo para poder prestar atención y hacer lo mejor posible lo que les toque ese día. Para ello deberán elegir una de las siguientes actividades a realizar, (ACLARACIÓN: familia POR FAVOR supervisar adecuadamente y elegir la actividad que mejor les parezca para los chicos, e ir variándola día a día):

- Moviendo muebles
- Llevar una caja pesada arriba, al sótano o al otro extremo de la casa
- Fregar el piso
- Aspirar o barrer
- Subiendo las escaleras, dos a la vez (si es que tienen escalera)
- Desplazarse como un cangrejo u otros animales
- Agarrar una frazada o soga y jugar a tirar de un lado y del otro.
- Levantamiento de pesas (pueden ser botellas, bidones)
- Hacer flexiones con silla (colocar los brazos a ambos lados de la silla. Alejar la parte inferior del respaldo de la silla. Intentar enderezar los brazos, levantando la parte inferior de la silla).
- Hacer flexiones de mesa (pararse al lado de una mesa. Colocar las manos sobre la mesa y empujar hacia arriba para que los pies se levanten del piso).
- Lavar el patio

### **Actividades Nivel 3 (Ver Drive Terapia Ocupacional)**

1. Respiración Arco Iris
2. Agudeza visual 3
3. Circuito motor pequeño: teniendo que llevar de un lado al otro de la habitación objetos pequeños (broches, pelotitas, juguetes, lo que tengan a mano). En el medio colocar obstáculos como almohadones, escalones pequeños (pueden ser libros), sillas para hacer zigzag, entre otros. La actividad se realiza en medias (sin zapatillas).
4. Continuar la manualidad de la semana pasada o elegir una nueva del siguiente link: <https://www.estrenocasa.com/40-manualidades-para-hacer-en-casa/> . Usar los elementos que tengamos en casa, no hace falta salir a comprar nada! #QuedateEnCasa

5. Doble entrada 1

**SI NO PUEDEN IMPRIMIR EN SUS CASA, HAGAN LAS ACTIVIDADES DESDE LA COMPUTADORA/TABLET/CELULAR**

Quedo a su disposición, después me cuentan cómo les fue con las actividades.

Los quiero y quédense en sus casas!!!