

## **Actividades Terapia Ocupacional**

**Fecha:** Miércoles 06/05/2020

### **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.
- Utilizar estructura o agenda del día
- Insistir en que realicen todas las AVD (actividades de la vida diaria), cómo lavarse los dientes, bañarse todos los días, vestido e higiene.

### **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 sogá 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 0**

1. Masaje articular tanto en piernas como en brazos. Es importante que no sea suave como un “mimo” sino más tipo compresión con ambas manos. Al realizar en las piernas es importante que toda la planta del pie este apoyada en el piso. Lo ideal sería realizarlo con ellos sentados en una silla o sillón. Este masaje articular lo pueden repetir cuantas veces quieran por día, es para aumentar su registro corporal. Pueden frenar el masaje e incitar a que ellos pidan más, acercándoles el brazo/pierna, mediante un gesto o diciendo “Más”. Se puede realizar 2 o 3 veces por día.
2. Realizar circuito motor pequeño, teniendo que trasladar broches (o cualquier elemento pequeño que tengan a disposición) de un lado al otro de la habitación. En el medio se pueden poner ciertos obstáculos tales como almohadones, escalones pequeños, sillas en hilera separadas para que haga zigzag, entre otros.

**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!!!