

## **Actividades Terapia Ocupacional**

**Fecha:** Lunes 03/08/2020

### **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 2 (Ver Drive Terapia Ocupacional)**

1. Respiración Arco Iris
2. Doble entrada 1
3. Sombras 12 (Para imprimir)
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. 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 cómo almohadones,



#QuedateEnCasa

Lic. Tomás Capeluto

escalones pequeños (pueden ser libros), sillas para hacer zigzag, entre otros. La actividad se realiza en medias (sin zapatillas).

**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!!!