



OT Lens: Un Paso  
A La Vez

# Actividades para Fortalecer las Manos

## ¿QUÉ ES EL FORTALECIMIENTO DE MANOS?

La fuerza en las manos está involucrada en actividades de la vida diaria que consisten en el agarre y la fuerza de las manos y los dedos para poder realizar tareas diarias. El fortalecimiento de manos consiste en fomentar que los músculos de la mano se vuelvan más fuertes.



### Artículos Requeridos:

- Slime, Theraputty o plastilina
- Cuentas
- Pinzas/Pinzas (Opcional: Puede fomentar la manipulación manual)

### ACTIVIDAD #1

#### Descripción de la Actividad:

- El niño colocará cuentas en el slime con o sin las pinzas, ya que esto puede aumentar el nivel de resistencia y fomentar diferentes patrones de agarre requeridos para las actividades básicas de la vida diaria.
- Esta actividad es útil para alentar al niño a aumentar la fuerza en las manos mientras manipula objetos con ellas.
- Esta actividad se puede realizar con un hermano/a, amigo/a, madre o padre.

### ACTIVIDAD #2

#### Artículos Requeridos:

- Pelota de tenis
- Tijeras
- Cuentas
- Clip de papel
- Botones

#### Descripción de la Actividad:

- Se animará al niño a usar la pelota de tenis agarrándola y apretándola hasta que se abra para manipular la pelota para recoger pequeños objetos con ella.
- Esta actividad es útil para alentar al niño a aumentar la fuerza en las manos mientras manipula objetos con ellas.
- Esta actividad se puede realizar con un hermano/a, amigo/a, madre o padre.

• Por favor, tenga una estrecha supervisión del niño.

Tenga en cuenta los peligros de asfixia con objetos o texturas pequeños.

\*\*Por favor, consulta a un terapeuta ocupacional con licencia o a un profesional de la salud para obtener más información.\*\*



[www.Otlensunpasoalavez.com](http://www.Otlensunpasoalavez.com)