



Se mueve sin parar

Para niños de 4 a 6 años · Doce actividades de cinco minutos

Antes de poder atender sentado, su cuerpo necesita moverse para saber dónde está y cuánta fuerza está haciendo. Estas doce tarjetas te dan qué hacer en esos cinco minutos: seis para bajar revoluciones y seis para despertar el cuerpo.

- ✓ Cómo saber si necesita calmarse o si necesita activarse
- ✓ Doce tarjetas con dibujo, para que elija él
- ✓ Qué hacer cuando la actividad le altera más
- ✓ Señales para pedir una valoración

Primero mira cómo se mueve

Los dos estados hacen ruido y los dos se mueven, así que desde fuera se parecen. La diferencia está en *cómo*. Mira esta lista antes de elegir la tarjeta:

Va acelerado → tarjetas azules

- Movimientos rápidos y cortos.
- Empieza cosas y no acaba ninguna.
- Sube el volumen de la voz.
- Choca con los muebles sin querer.
- No te mira cuando le hablas.

Va apagado → tarjetas naranjas

- Se derrumba sobre la mesa.
- Arrastra los pies, bosteza.
- Se queja de que todo le aburre.
- Tarda en responder.
- Se mueve, pero sin ir a ningún sitio.

Deja que elija él

Saca dos tarjetas del grupo que toca y que señale una. Elegir cambia el momento: deja de ser una orden tuya y empieza a ser algo suyo.

«Toca mover el cuerpo. ¿Esta o esta?»

Cinco minutos es el techo, no el objetivo

Con dos suele bastar. No es un ejercicio y no tiene que quedar bien hecho. En cuanto lo veas más centrado, para y pasa a lo que ibais a hacer.

Habla poco mientras lo hace

Está ocupado en algo difícil. Cada frase tuya es una cosa más que atender. Cuenta en voz baja o no digas nada.

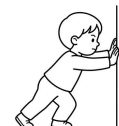
Si se altera más, no lo has hecho mal

Has elegido del grupo equivocado o la actividad era larga. Acorta a dos minutos, o cambia al otro grupo: si saltar lo disparó, prueba con algo que apriete.

Nunca como castigo ni como condición. «Hasta que no hagas diez saltos no hay merienda» convierte en una pelea lo único que tenías para evitarla.

Para bajar revoluciones

Empujar, cargar y apretar. Movimiento fuerte y lento: es el que organiza.



EMPUJA LA PARED

Manos planas, brazos estirados. Empuja.

10 segundos · 5 veces



LLEVA LA CESTA

La cesta de la ropa, pegada al cuerpo.

2 viajes por el pasillo



ABRAZO DE OSO

Apriétate los hombros. Suelta despacio.

5 abrazos



RUEDA COMO UN RULO

Túmbate en el borde de la manta y rueda.

Enrollar y desenrollar · 3 veces



APRIETA LA PLASTILINA

Haz una bola y aplástala con las manos.

3 minutos



SOPLA LA PLUMA

Que la pluma no toque el suelo.

10 soplidos largos

Para despertar el cuerpo

Saltar, colgarse y subir. Para cuando va apagado y le cuesta arrancar.



SALTA EN EL SITIO

Pies juntos, lo más alto que puedas.

10 saltos · 3 veces



CUÉLGATE

Agárrate a una barra. Pies en el aire.

10 segundos · 3 veces



ANDA A LA CARRETILLA

Un adulto te sujeta los tobillos.

Del pasillo a la cocina



ANDA COMO UN OSO

Manos y pies en el suelo, culete arriba.

Ida y vuelta del pasillo



SUBE Y BAJA

Despacio, agarrado a la barandilla.

3 veces



BAILA UNA CANCIÓN

Una canción rápida, hasta que se acabe.

1 canción entera

Si esto no se mueve

Estas actividades son para casa, no un tratamiento. Si en varias semanas no aguanta sentado ni un poco más que antes, si al moverse se hace daño, o si ocurre igual en todos los sitios y nada lo calma, conviene mirarlo con alguien delante.

Si algo de esto te preocupa, una valoración individual es el siguiente paso. Escríbenos y lo vemos juntas.

manosactivas.es/contacto · Terapia Ocupacional infantil