

## ACTIVIDADES TERAPIA OCUPACIONAL

Debido a la reciente situación provocada por el virus COVID19 se aconseja salir lo menos posible de casa. Es por ello que debes crear una nueva **rutina diaria** en la que poder incorporar las diferentes actividades aconsejadas por las terapeutas y enlazarlas con tus otros quehaceres diarios.

Para ello es necesario llevar a cabo los ejercicios en un tiempo y espacio concreto, de igual forma que asistes normalmente a terapias en un tiempo y espacio habitual:

- Elige un horario que sea adecuado para ti y mantén siempre ese mismo horario para llevar a cabo las actividades.
- Elige un espacio diáfano donde poder realizar cada uno de esos ejercicios, con el material necesario en cada caso. Siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

Desde el departamento de Terapia Ocupacional se recomienda llevar a cabo las siguientes actividades:

### ACTIVIDAD MOTORA

Realiza ejercicios de movilidad, fuerza y coordinación con ambas manos. Intenta recordar aquellos que realizamos habitualmente en terapia. Aún así, a continuación incluyo algunos de ellos. Estos ejercicio debes hacerlos diariamente durante 15 minutos.

#### Ejercicios:

1. Manos abiertas y boca abajo, encima de una mesa. Separa y junta dedos. 15 repeticiones.
2. Manos abiertas y boca arriba, encima de una mesa. Separa y junta dedos. 15 repeticiones
3. Manos abiertas y boca abajo, encima de una mesa. Eleva cada uno de los dedos. Con ambas manos a la vez. 4 repeticiones con cada mano.
4. Dobla uno por uno cada uno de los dedos de ambas manos. 4 repeticiones con cada mano
5. Toca con la yema del dedo pulgar el resto de los dedos. Prueba a hacerlo con las dos manos a la vez. 6 repeticiones con cada mano
6. Rota las muñecas hacia los dos sentidos. 15 repeticiones

**Si tienes pelotas pequeñas en casa haz algunos de los siguientes ejercicios:**

(Realiza esta actividad diariamente durante 15 minutos)

1. Botar pelota encima de una mesa. (Primero mano derecha, después mano izquierda)
2. Pasar la pelota de una mano a otra.
3. Lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con la misma mano. Repetir con la otra mano.
4. Rodar la pelota encima de la mesa. (Primero mano derecha, después mano izquierda)
5. Colocar un recipiente hondo encima de la mesa. Debes lanzar la pelota e intentar introducirla dentro del recipiente. Situa el recipiente en diferentes posiciones a lo largo de la mesa.

**Escribe textos** que ocupen, al menos, medio folio. Estos se pueden copiar de un libro, una revista.. o puede ser inventados.

### **ACTIVIDAD COGNITIVA**

- Practica diferentes juegos de mesa: dominó, parchís, tute...
- Pinta dibujos, mandalas.. o haz tus propios dibujos. En internet puedes encontrar infinidad de ellos.
- Describe tu trayecto habitual a la asociación. Incluyendo el medio de transporte utilizado, los lugares por los que pasas, el nombre de las calles, etc.
- Incluye tu árbol genealógico: padres, hermanos, sobrinos, hijos, nietos, etc.
- Utiliza parte del tiempo en llevar a cabo algunas de tus aficciones: lectura, pintura de cuadros, manualidades, costura, puzzles, juegos en el ordenador...

P.D: Cualquier otro ejercicio que recuerdes y hayamos hecho alguna vez en terapia puedes llevarlo a cabo en tu hogar de forma individual.