

# Entretejidos

Actividades para  
mantenerse activo



# “Diseño de material gráfico didáctico para contribuir a mejorar las destrezas de motricidad fina en adultos mayores que viven solos”

## Introducción

La pérdida de motricidad fina en los adultos mayores puede tener un impacto negativo en su calidad de vida. La disminución de las habilidades motoras finas puede dificultar la realización de tareas cotidianas y afectar la autonomía y el bienestar emocional de los adultos mayores. Después de realizar una investigación en el Centro 60 y PiQuito cede Gardenias Doradas, se ha observado que el material utilizado actualmente en las actividades de desarrollo de la motricidad fina no genera interés ni motivación en los adultos mayores, lo que resulta en una falta de estímulo y participación activa en el desarrollo de estas habilidades.

El proyecto tiene como objetivo principal el desarrollo de material gráfico didáctico dirigido a mejorar las destrezas de motricidad fina en adultos mayores. Esta iniciativa se materializa en el diseño del “Kit Entretejidos”, un sistema gráfico compuesto por cinco actividades específicamente diseñadas para potenciar diferentes aspectos relacionados con la motricidad fina en este grupo de usuarios. Estas actividades no solo abordan los aspectos físicos de la motricidad fina, sino que también estimulan las capacidades cognitivas de manera integral. Se identificó la necesidad de proporcionar un kit completo con todos los elementos necesarios para cada actividad, este enfoque holístico busca enriquecer la experiencia del adulto mayor al proporcionar recursos variados y atractivos.

**Nombre:**

Nina Narváez

**Fecha:**

Diciembre 2023

# Folleto de instrucciones

El folleto funciona como guía para el adulto mayor, detallando información sobre la motricidad fina y su importancia en la tercera edad, así como cada una de las 5 actividades del kit.

## ► Artes:

### ¿Qué es la Motricidad Fina?

La motricidad fina es un conjunto fascinante de habilidades que implica el control preciso de los músculos pequeños, principalmente en las manos y dedos.

Estas habilidades nos permiten realizar tareas delicadas y detalladas en nuestra vida cotidiana. Aunque comúnmente se asocian con la infancia, el desarrollo y la estimulación de la motricidad fina son aspectos cruciales a lo largo de toda nuestra vida, especialmente en la edad dorada.

¿Se ha percatado de la importancia que tiene en nuestra cotidianidad?

### ¿Por qué es importante para nosotros?

La motricidad fina es ese toque especial que marca la diferencia en la rutina diaria. Imagínelo como el impulso para ser independiente en tareas aparentemente simples, como atarse los zapatos o abotonarse una camisa.

No se trata solo de fortalecer músculos, sino de esa conexión única entre el cerebro y las manos. Mantener esa conexión activa es esencial para mantener la mente ágil, especialmente con el paso del tiempo.

Más allá de lo cotidiano, estas actividades brindan una sensación de logro y bienestar, alimentando eso que nos mantiene vivos y activos.

### Moldea y Crea

Podrá crear distintas figuras creativas con las plastilinas.

- Tome una de las tarjetas
- Amase la plastilina para que esté suave y maleable.
- Siga los pasos para moldear la figura en la tarjeta
- Experimente con texturas y formas.
- ¡Diviértase creando y modelando sus creaciones!



### Coloreando Telares

Tiene 2 hojas para colorear y explorar su creatividad

- Elija sus colores favoritos.
- Tome lápices o crayones con un agarre cómodo.
- Coloree dentro de las líneas.
- ¡Disfrute del proceso y dele vida a su obra de arte!



### Tejiendo Origami

Construya las formas de origami y cree un gran cuadro

- Utilice un espacio tranquilo y bien iluminado.
- Tome una de las tarjetas de origami
- Preste atención a los detalles, ¡cada pliegue cuenta!
- Siga las instrucciones paso a paso para doblar el papel.
- Una vez que tenga la figura, péguela con goma en el centro de la hoja
- Luego pegue los rombos sobre los patrones de la hoja
- Al final, admire su creación tridimensional.



### Tejidos Estrellados

Entreteeja hilos de color para crear deslumbrantes diseños

- Utilice el hilo proporcionado del color que más le guste.
- Siga el patrón indicado por los números para formar estrellas.
- Controle la tensión del hilo para obtener un tejido uniforme.
- Disfrute del proceso y contémpse su obra finalizada.



### Tangramania

Atreévase a resolver acertijos visuales con el Tangram

- Organice las piezas en un espacio limpio y plano.
- Gire los dados para obtener una de las 6 figuras.



Cisne Vaca Murciopasa Corazón Gato Delfín

- Forme las figuras sugeridas utilizando las siete piezas.
- ¡Juegue con las combinaciones y cree sus propias formas!

### Entretejidos

Actividades para mantenerse activo



## ► Fotografías:

### ¿Qué es la Motricidad Fina?

La motricidad fina es un conjunto fascinante de habilidades que implica el control preciso de los músculos pequeños, principalmente en las manos y dedos.

Estas habilidades nos permiten realizar tareas delicadas y detalladas en nuestra vida cotidiana. Aunque comúnmente se asocian con la infancia, el desarrollo y la estimulación de la motricidad fina son aspectos cruciales a lo largo de toda nuestra vida, especialmente en la edad dorada.

¿Se ha percatado de la importancia que tiene en nuestra cotidianidad?

### ¿Por qué es importante para nosotros?

La motricidad fina es ese toque especial que marca la diferencia en la rutina diaria. Imagínelo como el impulso para ser independiente en tareas aparentemente simples, como atarse los zapatos o abotonarse una camisa.

No se trata solo de fortalecer músculos, sino de esa conexión única entre el cerebro y las manos. Mantener esa conexión activa es esencial para mantener la mente ágil, especialmente con el paso del tiempo.

Más allá de lo cotidiano, estas actividades brindan una sensación de logro y bienestar, alimentando eso que nos mantiene vivos y activos.

### Moldea y Crea

Podrá crear distintas figuras creativas con las plastilinas.

- Tome una de las tarjetas
- Amase la plastilina para que esté suave y maleable.
- Siga los pasos para moldear la figura en la tarjeta
- Experimente con texturas y formas.
- ¡Diviértase creando y modelando sus creaciones!



### Coloreando Telares

Tiene 2 hojas para colorear y explorar su creatividad

- Elija sus colores favoritos.
- Tome lápices o crayones con un agarre cómodo.
- Coloree dentro de las líneas.
- ¡Disfrute del proceso y dele vida a su obra de arte!





# Coloreando Telares

Esta actividad consta de 2 hojas para colorear utilizando dos técnicas diferentes: lápices de colores y acuarelas.

► Artes:

### Coloreando telares

Utilice los números como guía para pintar la siguiente ilustración. ¿Qué esconden las líneas?

Naranja   Celeste   Púrpura   Amarillo   Marrón

1   2   3   4   5

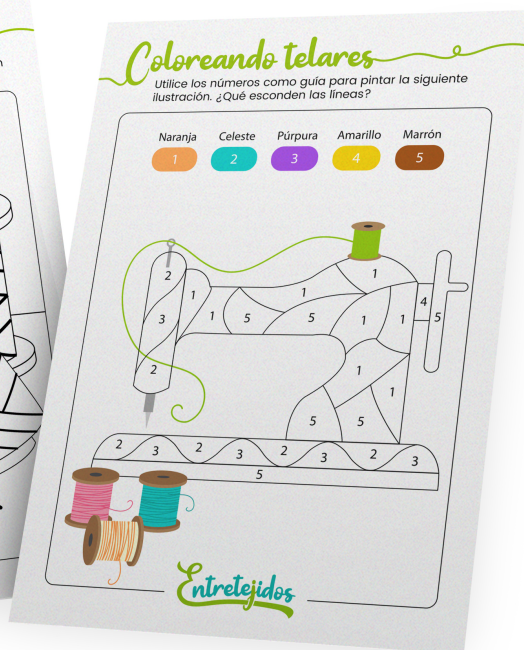
Entretejidos

### Coloreando telares

Utilice las acuarelas para colorear la siguiente ilustración. ¡Déle vida a los carretes!

Entretejidos

► **Fotografías:**



# Tejiendo Origami

Esta actividad incluye cuatro tarjetas de origami con instrucciones paso a paso y un tablero para pegar las piezas y crear un cuadro. Este cuadro puede ser llevado como recuerdo por el adulto mayor.

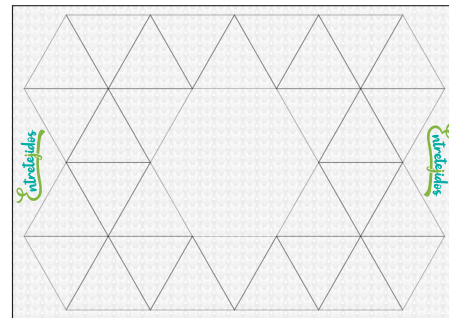
## ► Artes:



Retiro tarjetas



Tablero para pegar los origami



## ► Fotografías:

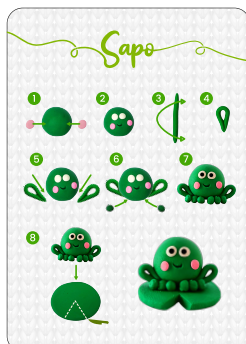
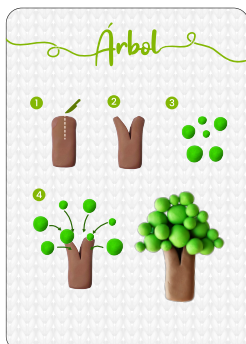
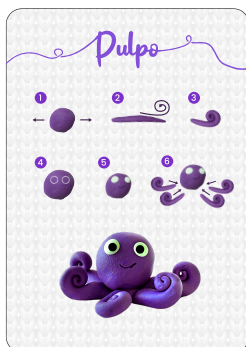
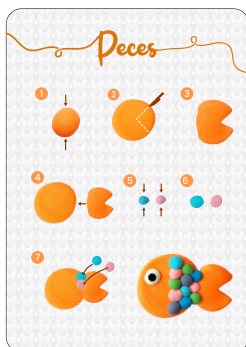




# Moldea y Crea

Esta actividad incluye 4 tarjetas de actividades que proporcionan una guía paso a paso para crear 4 figuras de plastilina. El adulto mayor deberá colocar la figura sobre la tarjeta correspondiente.

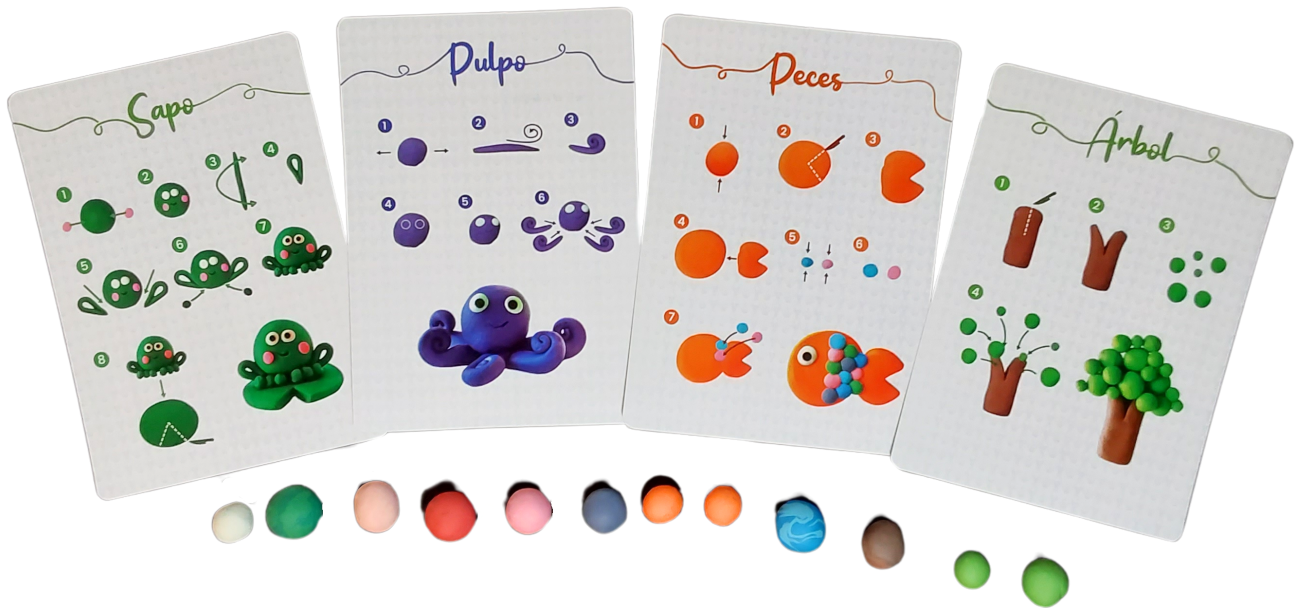
► **Artes:**



Retiro tarjetas



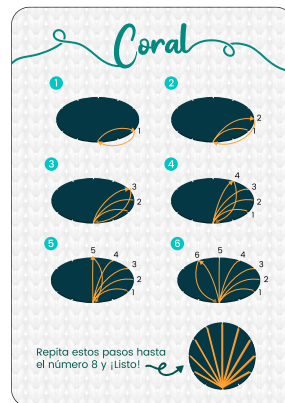
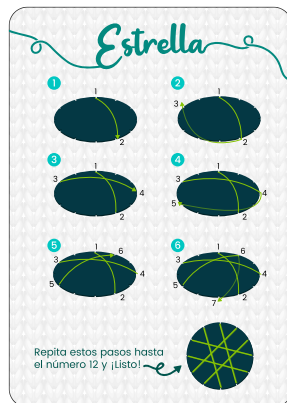
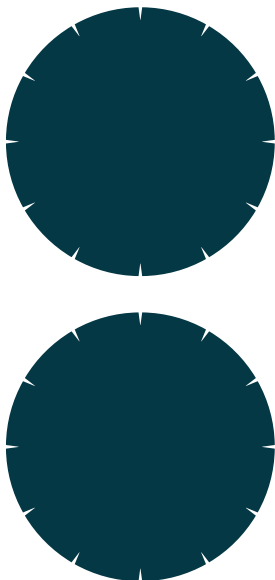
► **Fotografías:**



# Tejidos estrellados

Esta actividad cuenta con 2 tarjetas de actividades que detallan el paso a paso para crear 2 tejidos en círculos, uno en forma de coral y otro en forma de estrella. Además, esta actividad incluye 2 círculos que servirán como base para crear composiciones con hilo.

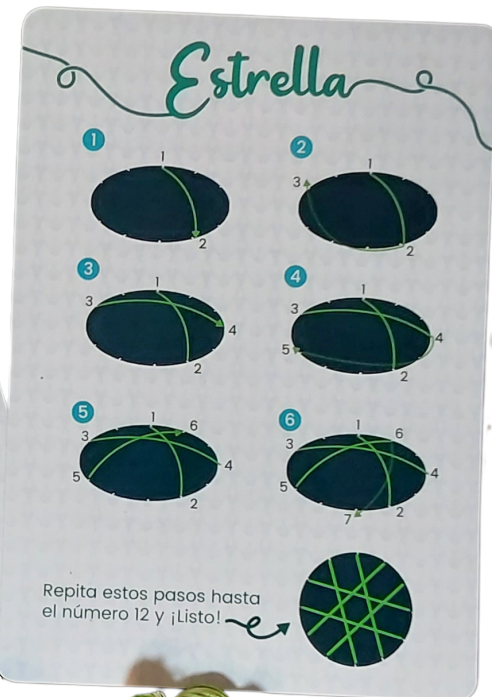
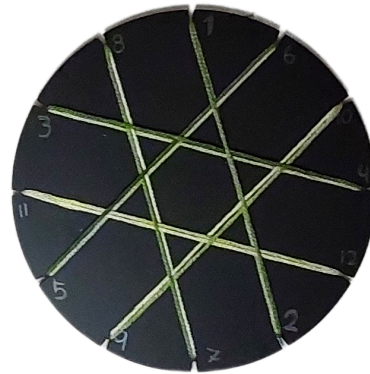
► **Artes:**



Retiro tarjetas



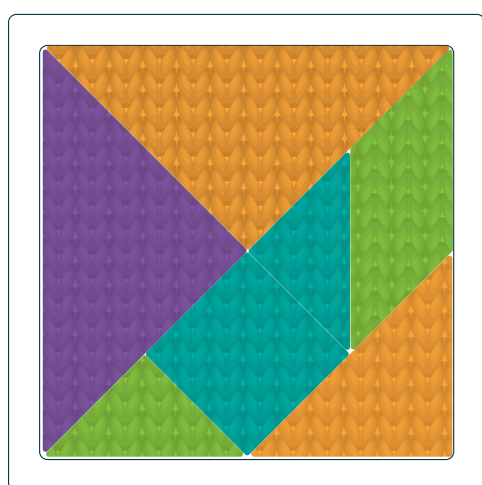
► Fotografías:



# Tangrammania

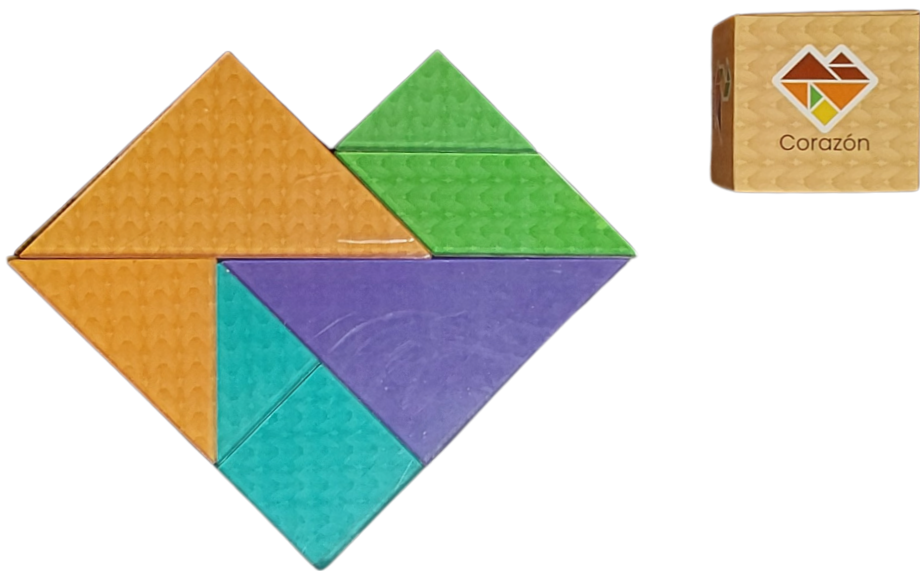
Esta actividad presenta un tablero de tangram personalizado del kit y un cubo con distintas figuras de variada dificultad. El adulto mayor deberá lanzar el cubo y recrear las formas utilizando las piezas del tangram.

## ► Artes:



## ► Fotografías:





# Empaque

El folleto funciona como guía para el adulto mayor, detallando información sobre la motricidad fina y su importancia en la tercera edad, así como cada una de las 5 actividades del kit.

## ► Artes:



## ► Fotografías:



