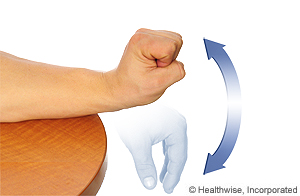
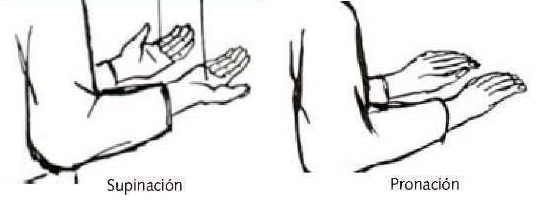
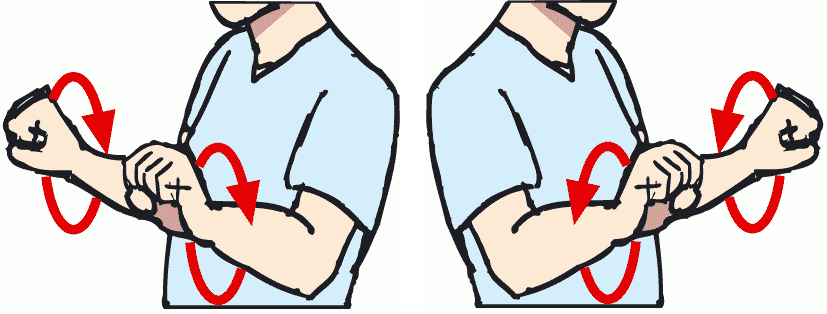
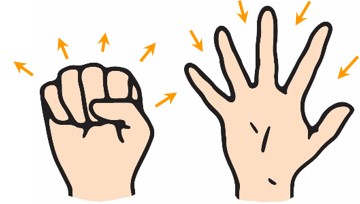
MOTRICIDAD FINA:

**[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://espanol.kaiserpermanente.org/health/care/consumer/health-wellness/conditions-diseases/he2/poc/!ut/p/a1/hdDBboMwDAbgZ-mBY2VTSkZ3o0wNKaPt1GpjuUwBUkCLkohlnXj70bU77DDVN8ufftkGDgVwLU5dI1xntFDnnpO31Xq_XS79GClNV8jSB-pnPp1hRGANvFGm_KGvsz5P8ga4Fa6ddvpooLCmOk9a5-y9hx5WRjupXS91LXvZewhcmUooCYXU08-PW7j96mooSuOTMLxlhRvsmNtKocZ9pK6GShkr607AC_C_l23niwhZnqQJ22SIdHYFuxhZlGPoYxwQZOQQZHf5xkc6vwIM2NPlNzuCo80O2fMiCxB_E_CfihHsOy-HQJ0ej3vWxZPJN3M_ZR8!/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/&psig=AOvVaw38LY8SbR4L6KKosMVC5uQa&ust=1591438364945000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDD3YS46ukCFQAAAAAdAAAAABAE)-**Movilización activa de las articulaciones de la muñeca y de los dedos:

1. Flexionar y extender las muñecas:



1. Prono-supinación:
2. Girar las muñecas (hacia la izquierda primero, después hacia la derecha).

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://institutoqigong.com/qigong/shou-gong/&psig=AOvVaw0_q6S38nzMjsTaLY8NpZxh&ust=1591438797095000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKi45dK56ukCFQAAAAAdAAAAABAE)

1. Abrir y cerrar los puños. Debemos fijarnos en que el pulgar se quede fuera del puño y no envuelto por los otros dedos,

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=http://artifin.es/2014/08/articulaciones-saludables-mantenlas-con-el-paso-del-tiempo/&psig=AOvVaw1DEr5cStF8rapvVSI9BtH_&ust=1591438918659000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMij74y66ukCFQAAAAAdAAAAABAE)

1. Juntar y separar los dedos.
2. Hacer pinza con el pulgar y los demás dedos. Es importante juntar bien las yemas de los dedos).