



Actividades sensoriales

para trabajar en casa



Actividades sensoriales para trabajar en casa

Los niños deben desarrollar los sentidos, mediante la exposición a los estímulos, ya que permite construir y despertarlos; así como tomar conciencia de ellos y ajustar su equilibrio. Además, las actividades sensoriales desarrollan y fomentan la curiosidad y ayudan a reconocer e identificar el mundo que nos rodea.

A continuación, se presentan una serie de actividades con las que se pueden trabajar la estimulación multisensorial en casa:



Estimulación olfativa

Materiales:

Colonia, los polvos de talco, las cremas, el desodorante, alimentos, frutas, flores.

Ofrecer al niño artículos de uno en uno, con los ojos vendados, procurar que los huelga y que adivine de qué aroma se trata.

Debemos procurar rodearlo de olores agradables y variados para el desarrollo de su cerebro y la preparación a los aprendizajes futuros.



Los bolos

Materiales:

Botellas de plástico vacías.

Colocamos las botellas como si fueran bolos.

El niño camina a la carretilla, es decir, sobre sus manos mientras le sujetamos los pies.

El niño derriba las botellas con la cabeza manteniendo siempre la posición descrita.



¡Explora la naturaleza!

Materiales:

Juguetes como palas, lupas, redes, cajas y texturas como zacate, tierra, ramas, hojas, piedras.

Se identifica un área segura de la casa que cuente con un ambiente natural, puede ser el patio y se motiva al niño o la niña a explorar su entorno con los juguetes que se han escogido previamente como palas, lupas, redes, cajas.

El niño o la niña podrá usar su creatividad e imaginación en esta actividad, de manera que explore y entre en contacto con las diferentes texturas como zacate, tierra, ramas, hojas, piedras; es importante ver las reacciones ante este contacto para poder identificar si existe alguna textura que le guste menos tocar.



Autorregulación: la cabaña sensorial

Materiales:

Botellas de reciclaje, frijoles, tela, esponja, cepillo, luces (navidad), peluche juguete favorito, sábana, sillas /sillón, agua, colorante, juguetes pequeños.

La cabaña sensorial es un espacio dedicado al bienestar y a la relajación que permite a los más pequeños sentirse protegidos y estar tranquilos.

Este espacio "cerrado" impide la exposición del niño a las estimulaciones exteriores, y gracias a los objetos que se encuentran en su interior es ideal para la autorregulación y para canalizar el estrés y la ira.

Estructura y espacio de la cabaña

Es importante disponer un espacio el cual sea permanentemente utilizado para dicha cabaña, ya sea el propio cuarto de la persona menor, el jardín , la sala, o algún lugar al que siempre recurra en caso de necesitar su espacio.

La estructura puede ser 2 sillas , un sillón y 2 sillas , una mesa desocupada donde se pueda meter debajo, un árbol alto, entre otros.

La sábana será el techo y paredes de la cabaña; tener en cuenta que, de ser posible, la sábana sea de un solo color y en caso de ser blanca o azul esto generará un ambiente más tranquilo; es importante que si la cabaña está dentro de la casa cuente con una cobija confortable para el piso, o bien, en caso de que tenga una alfombra de cualquier tipo colocarla en dicho espacio.

Las luces deberán colocarse dentro del espacio; en caso de ser de baterías (sería esta la mejor opción), pueden colocarse tanto en el piso como de lado a lado en el "techo"; las luces deben de ser, en la medida de lo posible, fijas y no palpitantes.

Dentro de la cabaña se deben colocar artículos que generen placer en la persona que esté dentro de ella, su peluche o juguete favorito, una almohada, legos, juguete musical, carritos, dinosaurios o muñecas; en la medida de lo posible no deben de tener ningún tipo de artículo tecnológico en este lugar ya que esto genera un ambiente cargado de ondas electromagnéticas que no permiten la relajación y no lograremos el cometido del espacio.

Por último es importante recalcar que en lo posible en este espacio solo pueda entrar el niño o la niña, en caso de decidir compañía lo pedirá.

Las botellas y el restante de materiales serán utilizados para realizar botellas sensoriales, con los que el niño pueda entretenerse haciendo música u observar mientras se encuentra en este espacio.



Laberintos

Materiales:

Papel higiénico

En el piso trazar una especie de camino estableciendo formas difusas de manera que parezca un laberinto, lo anterior se hará con tiras de papel higiénico; el fin es luego recorrer el laberinto arrastrándose por el piso, es decir acostado, apoyándose en los brazos y sin colocarse de pie.



¡Encuentra los juguetes!

Materiales:

Diferentes tipos de recipientes plásticos, texturas como frijoles, arroz, linaza, arena y juguetes de interés para el niño o la niña.

Se coloca en los diferentes recipientes plásticos las texturas como frijoles, arroz, linaza, arena, dentro de esas texturas se esconden juguetes llamativos y de interés para el niño o la niña, se le va a solicitar que introduzca sus manos para encontrar los juguetes, de igual manera se le pide que con sus pies también encuentre los objetos.

Algunos niños presentan poca tolerancia al contacto con las texturas, de ahí la importancia que la actividad sea muy llamativa y la puedan ver como un juego.



La alfombra mágica

Materiales:

Una sábana o manta.

El niño se sienta en la sábana. Levantamos la sábana por las esquinas traseras con el objetivo de formar un respaldo.

Tiramos de la sábana por un piso liso. Hay que asegurarse de que la sábana sea lo suficientemente grande como para arropar al niño y evitar así que caiga hacia atrás.



Rally de ejercicios

Materiales:

Tiza y cinta adhesiva.

En esta actividad los materiales que se requieren son realmente el cuerpo del niño y su energía para estas actividades, la tiza o cinta adhesiva será únicamente para marcar el cambio de la actividad, durante la misma podrán poner la música favorita de quien la esté realizando.

Este rally lo pueden repertir de 2 a 3 veces. Se debe de considerar un espacio donde los niños no se vean en peligro de sufrir ninguna lesión.

Actividad 1 (primera estación)

El niño o la niña deberá tocarse con ambas manos la punta de los dedos gordos de los pies, levantar las manos hasta tocar el cielo y volver a bajar, deberán de repetir esto 10 veces.

Actividad #2 (segunda estación)

El niño o la niña deberá dar 10 saltos de rana hacia adelante y caminar como un león hacia atrás 10 pasos.

Actividad #3 (3era estación)

El niño o la niña debe de dar 5 vueltas hacia la derecha y 5 vueltas hacia la izquierda con los ojos cerrados y los brazos extendidos a los lados.

Actividad #4 (4ta estación)

El niño o la niña deberá repetir 7 veces seguidas la frase " corre pollo corre" haciendo la mimica de ir corriendo en el mismo espacio, si hay espacio para correr de un lado a otro puede hacerse de este modo.

Actividad #5 (5ta estación)

El niño o la niña deberá de caminar con los ojos cerrados sobre una línea recta de al menos 20 pasos o 3 metros hacia adelante y hacia atrás.

Actividad #6 (6ta estación)

El niño o la niña debe de mantener el equilibrio sobre un solo pie durante 15 segundos, se le dirá que el piso es lava y si pone el pie antes de esos 15 segundos se quemará y deberá de hacer un reto. Esta actividad la pueden repetir en varias ocasiones hasta que el niño o la niña mejore su tiempo de equilibrio.

Los retos pueden ser:

- Cantar su canción favorita.
- Leer una frase.
- Hacer una torre de vasos o legos.
- Meter 3 goles seguidos (si tienen balón) en una cancha que ustedes simulen.
- Una adivinanza.
- Escribir su nombre con la mano izquierda.



Pintar con pajillas

Materiales:

Dibujo, pinturas, pajillas

Darle al niño un dibujo y solicitarle que coloque pintura sobre este pero lo distribuya soplando a través de una pajilla.



La gallinita ciega

Materiales:

Un pañuelo para vendar los ojos

Se colocan en grupo varias personas miembros de la familia y uno en el centro con los ojos vendados (gallinita). Los del grupo cantan: "Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido? Una aguja y un dedal. Pues da tres vueltas y la encontrarás".

Al acabar la canción, la gallinita intenta atrapar a un miembro del grupo e identificarlo mediante el tacto, ya que tiene sus ojos vendados, si acierta, la persona que fue atrapada pasa a ser la gallinita, si no, se repite el mismo canto y así se continúa durante toda la actividad. El objetivo es que los niños se diviertan a la vez que se estimula el componente táctil sin utilizar la vista.



El burrito

Materiales:

Una sábana.

Enrollamos al niño dentro de la sábana y le decimos que hacemos un burrito con él.

Una vez enrollado, el niño debe intentar salir. Podemos hacer este juego cuando el niño se encuentre nervioso, puesto que es una actividad que suele tranquilizar.



Hagamos botellas sensoriales

Materiales:

Botellas vacías plásticas, agua, aceite, colorante, escarcha, confeti, juguetes pequeños, bolinchas, tiza, lana, tierra, arena, granos (arroz, frijoles, lentejas, garbanzos).

Las botellas sensoriales son un juego cuyo objetivo principal es que los niños o niñas descubran el mundo que les rodea jugando con los colores, los sonidos y el tacto mientras disfrutan de cómo se mueven las cosas dentro de las botellas, cómo suenan, colores... estimulando de esta manera sus sentidos.

Las botellas pueden ser tanto con agua como secas pero cada una debe de tener un objetivo, en este caso se realizarán para repasar los colores. Se darán ejemplos de cómo se puede llenar cada una

de las botellas, sin embargo, esto no será la guía definitiva de cómo deben de ser, lo más importante de esto es realizarlo con materiales que tengamos en casa y reciclables de ser posible.

Botella #1

En una taza revolvemos el 2 cucharadas de aceite con 4 gotitas de colorante, revolver hasta tener el aceite de un solo color, esta mezcla la deben de colocar en una botella con agua llenada previamente.

Botella #2

En una botella colocamos bolinchas de ser posible de un solo color o bien todas iguales y una diferente para que el niño o la niña puedan encontrar el color, se pueden colocar 5 bolinchas y después se llenará el restante de la botella con agua.

Botella #3

En una botella colocamos tierra la cual el niño o la niña deberán de buscar por la casa o parque cercano; llenará la botella hasta la mitad con esto y también colocará pedazos de lana de un solo color anteriormente cortados por el niño o la niña los revolverá y el color que se debe de identificar será el de la lana.

Botella #4

Con un rayador el niño o la niña rayara diferentes colores de tiza las cuales las rayara en diferentes recipientes, con un embudo se vertirá la tiza una a una sin que se revuelvan y hasta llenar por completo la botella, esta botella deberá dentro de la medida de lo posible que contenga todos los colores que se vieron en las botellas anteriores.



¿Dónde está el objeto?

Materiales:

Un pañuelo para vendar los ojos, varios objetos (utensilios de cocina, por ejemplo) o juguetes, caja de cartón (puede ser reciclada).

Previo a la actividad, se escogen diferentes objetos, ya sean juguetes o utensilios de cocina como cucharas, platos, vasos, entre otros, sin que los participantes los puedan ver, y se colocan dentro de una caja de cartón; en seguida se le vendar los ojos al primer participante y se le entrega uno de los objetos, se le pide que con sus manos lo explore, pero que aún no diga qué es, después se coloca el objeto en algún lugar de la casa, y ya con los ojos destapados el participante debe ir a buscar el objeto que había tocado, si lo encuentra gana un punto, de esta forma se continúa con el resto de participantes y al final el ganador es quien tenga más aciertos. La actividad busca reforzar la discriminación táctil.



La estatua

Materiales:

Un espacio grande y una colchoneta grande.

Sujetamos al niño por una mano y lo hacemos girar suavemente dos o tres vueltas para después soltarlo.

El niño debe mantener la postura que adoptó cuando lo soltamos. Hacemos como si intentamos mover la estatua mientras el niño procura mantenerse rígido. Controlamos la fuerza aplicada para que el niño pueda responder adecuadamente.



Escuchemos con atención

Materiales:

Celular, internet, juguetes como: sonajeros, cilindrones, pitos, instrumentos musicales, ollas, sartenes cucharas, pañuelo ,antifaz o algo que nos permita taparles los ojos y espacio abierto sin obstáculos.

Los niños conforme pasan los años son un poco más curiosos, por lo que esta actividad, nos ayudará a desarrollar además el sistema auditivo, nos apoyará con el seguimiento de órdenes y habilidades motoras simples. En esta actividad requeriremos que el en el espacio que se designe para realizarla haya la menor cantidad de obstáculos y estímulos auditivos posibles.

El niño o la niña deberá taparse los ojos; en caso de que la actividad se realice con el celular, se deberán de buscar diferentes tipos de sonidos desde el más suave como: el viento, agua correr, pajaritos cantando, instrumentos musicales como la guitarra acústica, piano; de intensidad media tales como: lluvia, golpeteo de una puerta, rugidos de animales, perros ladrando, instrumentos musicales como saxofón, flauta, batería, tambores de intensidad alta tales como: tormenta con rayería, bombetas, aglomeraciones de personas, gritos.

La persona a cargo de la actividad deberá estar sin zapatos para que el niño o la niña no escuche por los lugares que se desplace ya que deberá caminar hacia el sonido e identificar a qué pertenece ese sonido. Por ello, para evitar accidentes, se requiere la ausencia de obstáculos en el espacio.

La actividad se puede acompañar con un cuento inventado por el adulto, de modo que los sonidos sean parte del cuento y así captar mejor la atención, solamente que en lugar de decir la palabra lo sustituye por un sonido, por ejemplo: " Había una vez un (sonido de lobo que el niño o niña debe de identificar) que le gustaba bailar al ritmo de la (sonido de la guitarra que el niño o niña debe de identificar), pero un día había un (sonido de fiesta o carnaval que el niño o niña debe de identificar) y el lobo se asustó por la cantidad de personas que habían en el (sonido de fiesta o carnaval que el niño o niña debe de identificar) ".

En caso de realizarlo con los objetos concretos, sería seguir las mismas instrucciones, simplemente se debe de tener los objetos en cada lugar.

Al final de la actividad es importante reforzar de manera positiva los logros por lo que se recomienda realizar una actividad que el niño o la niña escojan.



Actividades recopiladas por:

Daniela Castillo, Tracy Mora,
Milena Rodríguez y Carolina Vega.
Terapeutas Ocupacionales, Cenarec.

Referencias bibliográficas:

Beaudry, I. (2011). Problemas de aprendizaje en la infancia: la descoordinación motriz, la hiperactividad y las dificultades académicas desde el enfoque de la teoría de la integración sensorial. (2ª ed.). España. Ediciones Nobel S.A.



Este material se distribuye gratuitamente. Si a usted le solicitan algún pago por el mismo, por favor comuníquelo inmediatamente al CENAREC **2528-1900**.

Esta obra es propiedad del Centro Nacional de Recursos para la Educación Inclusiva de Costa Rica; se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar Internacional. Es permitido copiar y redistribuir este material siempre y cuando se dé el (los) crédito(s) de autoría(s) y sea para fines no comerciales.



No se autoriza la generación de obras derivadas a partir de este contenido.

Contáctenos:

Teléfono: (506) 2528-1900

Correo electrónico: info@cenarec.go.cr

Página web: www.cenarec.go.cr

Dirección: Guadalupe, San José, 100 metros al este del cementerio.

Apartado postal: 285-2100 Guadalupe,
Goicoechea, San José, Costa Rica.