

# Actividades Sensoriales en Casa

Felicia Foci, MSOT, OTR/L

April 23<sup>rd</sup>, 2020

# Objetivos de Aprendizaje

- Los participantes podrán listar los sistemas sensoriales
- Los participantes podrán identificar actividades sensoriales para cada sistema sensorial que puede ser completado en el hogar

# Actividad

- Tome un momento para sentir sus sentidos sensoriales

# Procesando e Integrando sus Sentidos Sensoriales

- Tocar
- Auditivo
- Visual
- Olfativo
- Gustativa
- Vestibular – Determina la capacidad del cuerpo para juzgar los efectos de la dirección y la gravedad
- Propiocepción – Sentido que informa la posición del cuerpo y los músculos y el concepto de sentir presión en tu cuerpo
- Interocepción – Sensaciones en nuestros órganos; sentir hambre, dolor, picazón, temperatura de nuestro cuerpo

# Actividades - Tocar

- Caliente una toalla en la secadora para cuando su niño salga de bañarse
- Aplique loción
- Añada burbujas durante la hora del baño
- Añada pintar con los dedos o crema de afeitar durante la hora del baño
- Pinte los dedos con pintura, crema batida o pudín



# Actividades - Tocar

- Juegue con agua en una mesa de agua para niños, usando una regadera o una piscina para niños
- Play-doh o plastilina
- Juguetes sensoriales que vibran
- Contenedores sensoriales
  - Arena, arroz seco, habichuelas secas, abalorios de agua



# Actividades - Tocar



# Actividades - Tocar

- Los contenedores sensoriales son personalizables
  - Use artículos que tiene en la casa
  - El tamaño del contenedor puede variar
  - Las cosas que pone en el contenedor pueden variar
    - Figuras, personajes pequeños, dinosaurios para el juego imaginario
    - Pinzas de plástico o de cocina, bandejas de cubitos de hielo para poner la motricidad fina en práctica
    - Huevos plásticos para la coordinación bilateral
    - Los objetos en el contenedor pueden variar en tamaño y forma





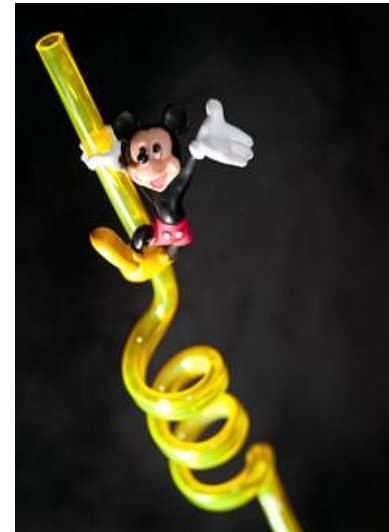
# Actividades - Auditivo

- Ponga música o sonidos diferentes (música clásica, canciones para niños, sonido de olas o pájaros)
- Cante canciones
- Participe con el niño con juguetes que tengan efectos de sonido o música
- Lea libros y cambie el volumen de su voz al leerle al niño



# Actividades - Gustativa

- Ofrezca antojitos que tengan variedad de texturas
  - Masticable, crujiente, suave
- Ofrezca antojitos que varíen en sabor
  - Dulce, salado, agrio
- Ofrezca antojitos que varíen en temperatura
  - Pollito caliente vs. helado frio o una paleta
- Sorbeto
  - Tome agua fría a través de un sorbeto, sorbeto rizado, use un sorbeto para tomar un yogur frio, batida o puré de manzana



# Actividades - Olfativo

- Permítale a su niño a que esté cerca de usted mientras esté preparando comida
- Envuelva a su niño durante el proceso de cocinar
- Juegue en lugares diferentes - adentro vs. afuera



# Actividades - Visual

- Atenúe las luces y juegue con linternas
- Use juguetes que tienen luces o piezas que se mueven
- Bowling
- Burbujas



# Actividades - Visual



- Use una sábana para hacer estallar animales de peluche y almohadas
- Use una sábana para hacer un paracaídas
- Pegarle a un globo
- Sople un globo y déjelo ir
- Roce agua con una manguera y observe cómo baja el agua
- Rodee o rebote y atrape una bola

# Actividades - Visual

- Laberintos de nivel fácil a difícil
- Artesanías usando marcadores y tijeras
- Vaya a dar un paseo y observe o señale animales o cosas en su alrededor
- Busque y encuentre ciertas cosas o animales en un libro o cuento



# Actividades - Vestibular (Movimiento)

- Empuje a su niño en una cesta de lavandería
- Convierta una sábana a un columpio
- Sostenga a su hijo y mécelo o baile con él o ella
- “Freeze dance”
- Brinque
- Llene una bolsa del tamaño de un galón con habichuelas secas para que haga que el asiento se mueva
- Rastrear a través de un túnel para completar una actividad
  - Puede crear un túnel al poner una sábana encima de la mesa del comedor



# Actividades - Propiocepción

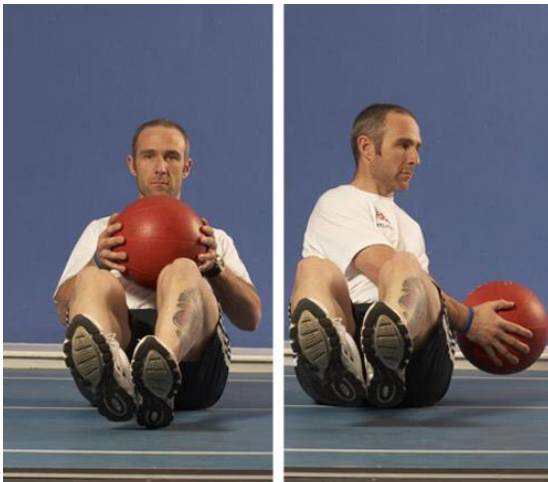
- Trabajo que requiere más peso
  - Haga que su niño empuje una cesta de lavandería llena de ropa de un lado de la casa a la otra
  - Para niños más pequeños, permítale que te empujen mientras tu “intentas” mantenerte levantada antes de que pretendas caerte
  - Camine como ciertos animales
    - Pisoteo como un elefante, brincar como un sapo o saltar como un conejo
- Presión más profunda
  - Aprete con almohadas
  - Empuje, jale con los brazos
  - Llene una bolsita del tamaño de un galón con habichuelas y arroz seco para usar como almohadilla





# Actividades - Propiocepción

- Rote de lado a lado para recoger artículos en un lado y moverlo al otro lado
- Yoga
  - El estiramiento es una buena actividad sensorial
  - La respiración profunda
  - La respiración profunda es un elemento importante
  - Youtube, libros con páginas duras (YogaBug), tarjetas como Yogarilla, o cosas que puedes bajar en línea



# ¡Gracias!

## 10 – 15 Minutos para preguntas y respuestas

Por favor complete el cuestionario de esta sesión.

¿Tiene preguntas adicionales o necesita más recursos?  
[DDBPFamilySupport@cchmc.org](mailto:DDBPFamilySupport@cchmc.org)