

Guía de ejercicios a realizar para estimulación sensorial en casa

¿Qué es la integración sensorial?

Es lo que nos permite asimilar la información de nuestro entorno y obtener la percepción correcta de la situación que nos rodea para poder así utilizar nuestro cuerpo en cada contexto. Nos permite además, organizar la información que recibimos del entorno en conjunto con la información de nosotros mismos y responder de forma adecuada.

Para esto utilizamos 7 sentidos:



Auditivo



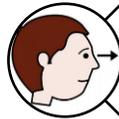
Vestibular (encargado de la percepción del movimiento, aceleración, posición de la cabeza)



Propioceptivo (encargado de la presión, fuerza, posición de las articulaciones y posturas)



Táctil (encargado de la discriminación y/o diferenciación de superficies, texturas, temperaturas, dolor, etc.)



Visual



Gusto



Olfato

Cada uno de estos sentidos cumple funciones importantes para el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, lenguaje, sociales, etc.

A partir de esto, se describen algunas actividades posibles de realizar en casa para la estimulación de estos.

Actividades a realizar:

1. Sentido de la Audición



Juego del “congelado”. Escuchar la música favorita cortando y reanudando esta de forma sorpresiva.	Escuchar los sonidos de animales y diferenciar quien lo realiza (apoyo visual de ser necesario)
Juegos de susurros y/o secretos al oído	Jugar con juguetes y/o elementos vibrantes
Jugar a banda musical o hacer percusiones en diferentes partes de su cuerpo (palmaditas rítmicas) buscando la imitación lo más parecida al modelo inicial	

Nota: No evitar sonidos que pudiesen generar rechazo. Anticipar y utilizarlos de forma “cotidiana” para favorecer adaptación.

2. Sentido del movimiento (vestibular)



Saltar con ambos pies a una determinada señal. Ej. A la cuenta de 3	Explorar juegos que involucren saltos y/o movimientos verticales
Jugar en columpios o movimientos que involucren el mecerse	Caminar/gatear hacia un objetivo (juego de carreras)
Juegos de bailes, promover la imitación de movimientos simples. Ej. Levantar brazos, mover las manos de cierta forma, etc.	Rodar en el suelo en forma de juego dentro de límites demarcados previamente (intentar ajustarse a este)
Juegos que involucren altura en diversas posiciones por tiempos breves	Juegos que involucren giros rápidos y lentos por tiempos breves según indicación del adulto

Nota: Generalmente los movimientos rítmicos son calmantes mientras que los movimientos irregulares ayudan a la estimulación del estado de alerta.

3. Sentido de la fuerza y la presión (propioceptivo)



Juegos de abrazos fuertes (presionar)	Jugar al “sándwich” con dos almohadas
Realizar masajes con alguna loción o crema de tacto profundo e ir indicando donde pasan las manos durante este	Utilizar gorros de sol o elementos que ejerzan presión en la cabeza y cuerpo
Juegos de traslado de elementos con peso y juegos de “la carretilla”	Juegos de lanzamientos hacia una caja o canasto que se encuentre cerca. Ej. Pelotas, peluches, etc.

4. Sentido del Tacto



Acariciar un perro, gato, u otro animal	Baños tibios y jugar con jabón en el cuerpo
Explorar varias texturas en manos, pies y cabeza (hacia él y de él hacia otro)	Jugar con plastilina o pasta para modelar
Seguir líneas de texturas con la mano y dedos	Ayudar con el jardín o plantas en macetas
Explorar texturas pegajosas, húmedas, diversas temperaturas, blandas, duras, con arrugas, espumosa, resbalosas, etc.	Actividades simples que requieran movimientos coordinados de ambas manos como abrir cajas con tapas, abrir y tapar lápices, etc.
Llenar una caja con semillas como arroz, fríjoles y buscar objetos llamativos en ella (objetos Grandes) sin sacar o lanzar las semillas de la caja	Andar a pies descalzos y/o usar calcetas antideslizantes o pantuflas
Esconder objetos entre su cuerpo y ropa y esperar a que lo saqué o acomode.	Comer y/o explorar comidas con la mano. Ej. Frutas, salsas, etc.

Nota: Nunca obligue al niño a tocar algo que él encuentra desagradable. Déjele usar pinceles, un palito, guantes, o incluso un juguete para permitirle explorar en una primera instancia, promoviendo siempre exploración directa del tacto.

5. Sentido de la visión



Juegos con luces en lugares con luz natural o artificial y en oscuridad	Utilizar lentes de sol y/u objetos que cambien la percepción visual
Mirar láminas con objetos llamativos de diversos colores y materiales	Utilizar objetos de luces sorprendivas
Jugar de forma funcional con sombras. Ej. Hacer coincidir una sombra con una figura simple	Juegos con juguetes de distorsión visual. Ej. Caleidoscopios, lupas, etc.
Juegos que involucren colores diversos. Ej. Proyecciones de imágenes	Juegos de clasificación y asociaciones por color, forma, figura, etc.

6. Sentido del olfato y del gusto



Cepillo de dientes que vibre	Oler Aceites y velas perfumadas
Oler flores y plantas	Explorar sabores: dulces, salados, ácidos, agrios, picantes
Explorar texturas: tostadas, cremosas, gomitas, Soplar burbujas, Beber usando bombilla	

Nota: Considere los sitios donde al niño/a le gusta comer.

✓ Recomendaciones:

- 1.- Siempre promover las actividades en forma de juego o buscar instancias lúdicas, sobre todo para las primeras aproximaciones.
- 2.- Buscar que durante las actividades la niña siga las instrucciones iniciales otorgadas por el adulto y se mantenga dentro de los márgenes de esta. Esto con el fin de promover organización de los sentidos y no provocar una sobreestimulación o sobrecarga sensorial.

