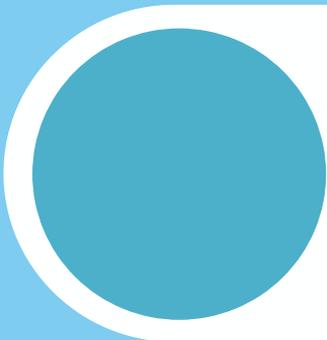

ESTRATEGIAS PARA MANTENER RUTINAS Y APOYAR LA INTEGRACIÓN SENSORIAL

IDEAS PRÁCTICAS PARA HACER EN CASA



RUTINAS

Levantarse / acostarse
Comer / almuerzo / merienda / cena
Juego con papas y/o hermanos
Tareas / actividades escolares
Ver TV / juegos con consolas /
ordenador
Aseo personal
Vestirse / desvestirse



La mejor opción para estructurar a los niños es establecer los mismos horarios:



AUTONOMÍA

Hacer la cama: quitar sábanas,
almohadas, fundas nórdicas...

Llevar la ropa sucia a la lavadora,
sacar la ropa limpia, ayudar a colgar
ropa.

Poner y organizar la mesa, trasladar
menaje, platos, vasos...

Barrer o pasar el aspirador

Limpiar azulejos

Limpiar el polvo

Organizar sus escritorios, armarios...



Implicar a los pequeños en las tareas del hogar (acorde a su edad) ayuda a la autorregulación sensorial, por eso es importante que colaboren:

VISIÓN

Apagar las luces cuando no las necesitemos. Evitar las luces fluorescentes cuando sea posible, en su lugar abrir cortinas y persianas para hacer uso de la luz natural. Enseñar a los niños a poner solo las cosas que necesitan para una tarea en su mesa/escritorio, así ayudaremos a reducir el desorden visual.

Al estar mucho tiempo con luz artificial es conveniente controlar en la medida de lo possible la sobreestimulación visual:

Tiempo de exposición a pantallas...aconsejable descansar regularmente pidiendo al niño que cierren los ojos durante 60 segundos y contar con ellos.



RUIDO

Controlar el ruido de los aparatos domésticos si afecta al niño, manteniendo las puertas y ventanas cerradas cuando sea necesario.

Alfombras, cortinas y persianas pueden ayudar para absorber el ruido.

Se podría utilizar música de fondo para amortiguar el ruido externo, aunque no siempre funciona

Colocar almohadillas de fieltro debajo de las patas de los muebles para reducir los sonidos de arrastre.



El umbral de sensibilidad a sonidos depende de la frecuencia, gravedad o afinación del sonido, y del filtro atencional, adaptarse a los sonidos puede suponer separarlos para integrar

REGULACIÓN Y CALMA

Lo primero es mantener la voz tranquila y rítmica. Es posible que los niños estén sobrecargados y no puedan expresar su frustración, así que, ofrezca formas en las que puedan decirle que se sienten estresados y que necesitan tiempo fuera. Podría ser a través de un termómetro de papel pintado para emociones o paquetes de tarjetas de colores en las que un color particular indica que el niño necesita un descanso, o pelotas con caras...



REGULACIÓN Y CALMA

Idear y “fabricar” entre los papas y el niño un espacio para que puedan acudir cuando esten sobreestimulados o nerviosos y donde el niño pueda ver como una vía de escape. Podría ser una tienda de campaña con sábanas o simplemente una manta sobre una mesa. Y dentro cojines con algún juguete que al niño le guste.



Alternar actividades de 'pensar' con actividades de 'movimiento'. Tratar de idear actividades de 10 a 20 minutos, seguidas de movimientos como botar una pelota de terapia por 3 a 5 minutos, o diferentes tipos de movimientos físicos

ACTIVIDADES SENSORIALES

Masaje firme de presión en brazos, piernas, espalda o cabeza con pelotas de erizo, empezar probando en zonas muy pequeñas y a la vista del niño.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Técnica de masaje 'sandwich de personas': el niño puede usar cojines, almohadas o mantas para hacer un 'sándwich'. Luego el adulto puede ejercer una presión profunda sobre su cuerpo, como si estuviera extendiendo un relleno.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Cruce de la línea media: en posición recta se toca el codo con la pierna opuesta tan alto como sea posible. Comenzar con los ojos abiertos y luego intentar con los ojos cerrados.



ACTIVIDADES SENSORIALES

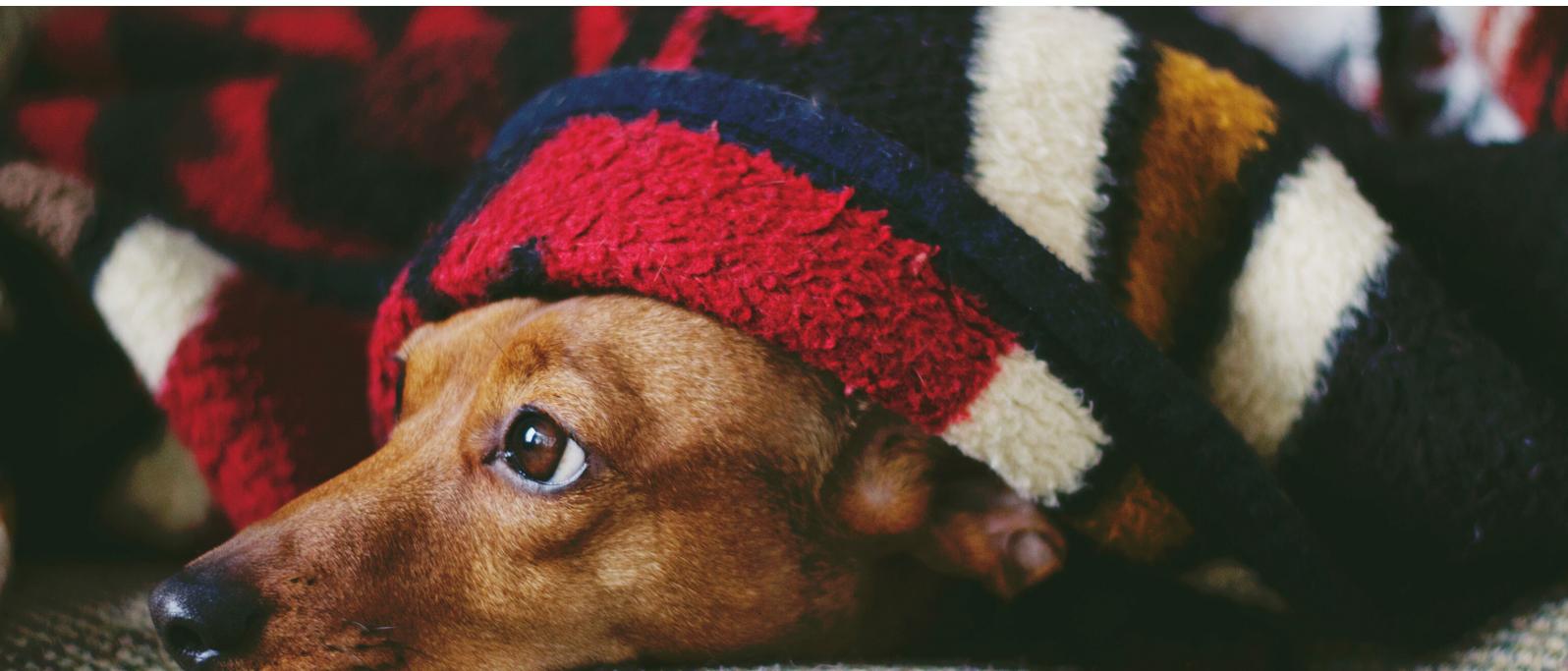
Equilibrio en pelota: mover una pelota lentamente de lado a lado, hacia adelante y hacia atrás o hacia los lados

Pesos: mantener un peso pequeño en cada mano (botellas pequeñas de agua). Mantener los brazos extendidos sobre la cabeza manteniéndolos paralelos durante el mayor tiempo posible.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Comando de rastreo: acostarse boca abajo y gatear por el suelo. Intenta tener una carrera o gatear debajo de las mantas.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Motor oral: soplar silbatos, jugar al fútbol soplando una pelota de algodón o una pelota de ping-pong a través de una mesa.

Ocho perezoso ocho: usar cintas o bufandas o las manos y dibujar figuras de ocho. Asegurarse de que los niños cruzan su línea media manteniendo sus caderas sin mover mirando hacia el frente.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Carrera de obstáculos de equilibrio: camine a lo largo de una barra de equilibrio, un banco, escalones o una línea pegada al piso. Avanzar caminando hacia atrás, pisando objetos a lo largo del camino, agachándose para recoger objetos que están a lo largo del recorrido.

Carretilla camina



ACTIVIDADES SENSORIALES

Manipular masilla / arena/
plastilina: ocultar objetos en la
masilla o tirar de ellos girándolos.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Abrazo osezno: comenzar en la punta de los dedos-hombros y dedos de los pies-muslos. Ofrezca abrazos profundos (abrazos de oso) a lo largo del día.

Exprimir esponjas para transferir agua de un recipiente a otro

Aplicar vibración o un masajeador en extremidades, manos, pies y espalda. No aplicar sobre el cuello, el estómago o el área del pecho.



ACTIVIDADES SENSORIALES

Encontrar objetos enterrados en arroz o pasta (sin cocer).

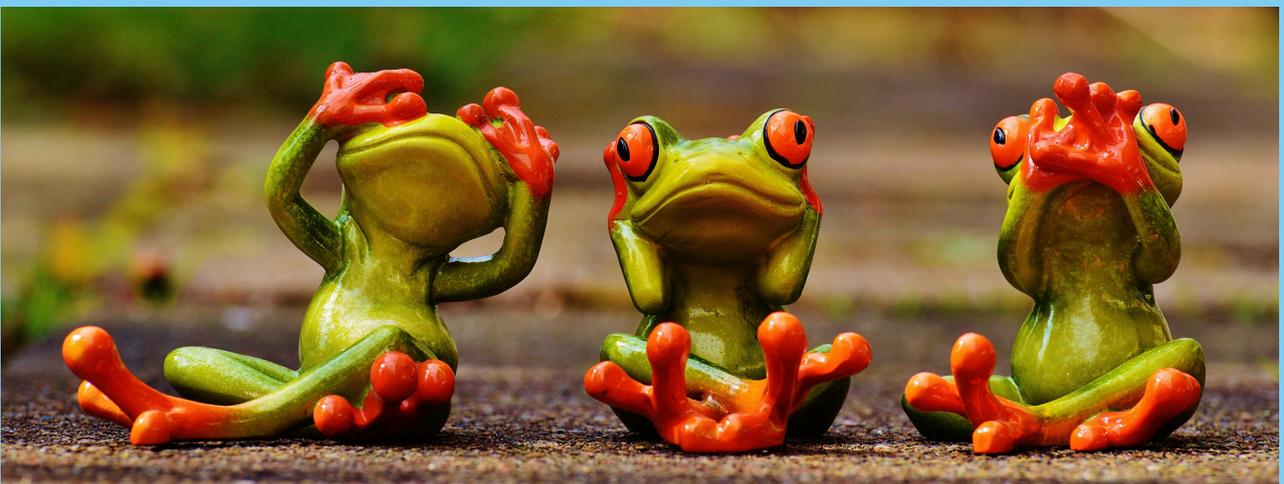
Haga que los niños sostengan las pelotas de terapia con sus brazos y piernas mientras están recostados sobre sus espaldas. Dígales que se sujeten a la pelota lo más fuerte que puedan mientras tratan de quitarla.



ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

Rana: agachado en el suelo, colocando las manos en el suelo delante. Mueve ambas manos hacia adelante, luego lleva los pies hacia arriba con las manos en movimiento de salto (permanecer en posición de cuclillas).

Oso: con las manos y los pies en el piso, mueve el brazo derecho y la pierna hacia adelante simultáneamente, luego mueve el brazo izquierdo y la pierna. Si esto es demasiado difícil, pruébalo con las manos y las rodillas.



ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

Orugas: en cuclillas en el suelo con las manos en la parte delantera.

Manteniendo los pies estables, camina con las manos lo más lejos que pueda para estirarse. Luego, manten las manos estables y camina con los pies hacia atrás hasta que te ponga en cuclillas.

Pato: agazapado en el suelo con las manos a los lados. Permanecer en posición mientras caminas hacia adelante.



ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

Cangrejo: inclínate hacia atrás y pon las manos en el piso (en posición supina con las nalgas fuera del piso); camina hacia atrás usando las manos y los pies alternativamente.

Elefante: inclínate con los brazos colgando hacia el piso. Juntar las manos para formar un tronco. Mantener la posición mientras camina y balancea el tronco de lado a lado.



APITEA ONLINE
ANA GENTIL Y MARÍA MERINO

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

