

ACTIVIDADES SENSORIALES EN EL HOGAR

DANIELA MESAS ESPINOZA

TERAPEUTA OCUPACIONAL

VOLUNTARIA FUNDACION POTENCIALMENTE



Fundación
Potencialmente
Un Mundo por Descubrir





NUESTROS 7 SENTIDOS

¿Qué es la integración sensorial?



Es la capacidad que posee el sistema nervioso central (S.N.C.) de interpretar y organizar la información captada por los diversos sentidos.

Esta información es recibida por el cerebro, son analizadas y utilizadas para permitirnos entrar en contacto con nuestro ambiente y responder adecuadamente.

En el primer nivel de desarrollo las experiencias táctiles, vestibulares y propioceptivas ejercen una influencia fundamental en el desarrollo del control de los movimientos del cuerpo

En el segundo nivel los niños desarrollan habilidades finas. Mejora la planificación de sus movimientos, mejora la estabilidad emocional y una mejor capacidad de atención.

El cuarto nivel es el resultado de un buen desarrollo de la integración sensorial en los anteriores niveles. La integración de numerosas informaciones sensoriales es necesaria para el desarrollo del autocontrol, concepto de uno mismo y la confianza en uno mismo.

El tercer nivel de desarrollo las actividades con una meta determinada adquiere mayor importancia. Todo lo que realizan tiene un inicio, desarrollo y un fin. No pierden de vista su objetivo.



**¿COMO PODEMOS TRABAJAR LA
INTEGRACIÓN SENSORIAL EN CASA?**

CAJA DE ARENA



MATERIALES:

- 1 TAPA DE CAJA DE ZAPATO.
- ARENA O AZUCAR.
- LAMINAS O IMÁGENES PARA TRABAJAR.
- SCOTCH

COMO JUGAR:

Como primer paso debemos sellar, la tapa de la caja con scotch, de esta manera evitaremos que se salga la arena o la azúcar.

Luego necesitaremos 1 o 2 tazas de arena (esto dependerá del tamaño de la tapa).

Es hora de crear las imágenes que servirán de apoyo para trabajar. Estas pueden ser del abecedario, números, figuras o líneas de diferentes formas.

Listo! Ya podemos jugar.

LAVADO DE VEHICULOS



MATERIALES:

- Autitos de diferentes tamaños
- Recipiente grande
- Jabón
- toalla

COMO JUGAR:

Identificar la zona de trabajo y protegerla de derrames.(la zona de trabajo pueden ser el baño, patio, cocina o algún otro lugar que usted estime pertinente para realizar la actividad).

Ahora colocamos el agua y jabón en el recipiente. Luego agregamos los autos.

Ya podemos jugar!!!.

MATERIALES:

- Porotos o arroz.
- Un recipiente grande.
- Letras o figuras a elección libre

COMO JUGAR:

En un recipiente limpio, ponemos arroz o porotos. La cantidad dependerá de que figuras u objetos queremos que queden ocultos.

Luego agregamos las letras o las figuras que ustedes escogieron para esconder.

Listo!!! Ya podemos empezar a jugar.

EN BUSQUEDA DEL TESORO



MATERIALES:

- Plasticina
- Bombillas, palitos de brocheta o algún otro material similar a los ya mencionados.
- Fideos en forma de tubo.
- Un plato plástico.

COMO JUGAR:

Escoger una superficie plana para trabajar.

Con la plasticina formaremos la base de las bombillas, de este modo le daremos estabilidad para soportar los fideos.

Una vez lista la base de plasticina poner o hundir las bombillas.

Listo!! Ya podemos empezar a jugar.

Además esta actividad nos sirve para sumar, restar y para trabajar cantidad.

JUGANDO CON **FIDEOS**



MATERIALES:

- Plastilina
- Fideos de diferentes formas
- Tempera
- Pincel

COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos determinar cual será nuestra zona de trabajo.

Podemos usar imágenes pre determinadas o solo dejar volar la imaginación y crear diferentes figuras y formas con nuestros materiales. Como por ejemplo la que se ve en la imagen.

Esta actividad se puede complementar con la actividad de arriba y crear una gran historia.

MULTIMATERIALES



MANOS EN LA TEMPERA



MATERIALES:

- Tempera de colores
- Hojas de block, Papelografo o cualquier otro tipo de papel que pueda servir para la actividad.
- recipientes para poner la tempera.

COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos proteger la zona de trabajo de derrames, para esto podemos ocupar papel de diario o individuales.

Luego ponemos la tempera en un mezclador o en algún otro recipiente. De este modo evitaremos que se mezclen los colores y no podamos volver a usar las temperas.

Listo!!! ya podemos empezar a crear o pintar con nuestras manos.

Se sugiere usar ropa que puedan manchar .

FIGURAS DE PLASTILINA



MATERIALES:

- Plastilina de diferentes colores

COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos buscar una superficie plana y limpia para jugar.

Listo !! Ya podemos empezar a crear nuestras figuras de plastilina. Podemos hacer las figuras que mas nos gusten.

Esta actividad se puede realizar en familia y la podemos complementar con la creación de alguna historia en donde todas las figuras creadas pueden ser personajes.

MEMORICE CON HOJAS



MATERIALES:

- Hoja de block, cartulina, Papelografo o cualquier hoja blanca .
- Diferentes hojas .
- Plumón

COMO JUGAR:

El primer paso de esta actividad es recolectar hojas de diferentes tamaños y formas.

Luego en nuestra hoja de papel marcamos la silueta de cada una de las hoja encontradas.

Ahora debemos mezclar o revolver las hojas.

Listo!!! Ya podemos jugar.

CAJA SENSORIAL MARINA



MATERIALES:

- Figuras o animales marinos.
- conchas o caracoles de mar (solo si tienen)
- Un recipiente
- Agua
- Diario

COMO JUGAR:

Antes de iniciar con la actividad debemos determinar la zona de trabajo y protegerla de los derrames de agua, podemos usar diario, individuales o algún otro medio de protección que ustedes escojan.

Luego ponemos agua en el recipiente seleccionado.

Listo!!! Ya podemos colocar nuestros animales del mar en el agua y jugar.

CAJA SENSORIAL DE JUGUETES



MATERIALES:

- Autos o camiones de construcción (juguete).
- Piedras pequeñas y tierra
- Un recipiente

COMO JUGAR:

Debemos poner las piedras y tierra en el recipiente.

Luego ubicamos los autos y camiones.

Listo!! Ya podemos jugar.

MATERIALES:

- un recipiente o caja de cartón
- arena o tierra
- pinceles, brochas de pintura o un cepillo de dientes viejo
- figuras de dinosaurio, conchas, caracoles de mar o alguna otra figura que usted quieran.

COMO JUGAR:

Debemos poner la arena o la tierra en el recipiente escogido.

Luego debemos cubrir con tierra los objetos o figuras seleccionadas para la actividad.

Listo!!! Ya podemos jugar e imaginar que somos arqueólogos.

ARQUEÓLOGOS



EXPLORANDO AROMAS



MATERIALES:

- Hojas o ramas de diferentes plantas (preferiblemente de hierbas)

COMO JUGAR:

El primer paso es recolectar las hojas o ramas de hierbas. Luego etiquetarlas a cada una con sus nombres. Para facilitar su reconocimiento.

Ahora que ya tienen nombre las pueden oler y asociarlas.

Una vez que las conozcan y asocien bien se puede realizar esta actividad con los ojos cerrados para reconocerla solo por el aroma.

MATERIALES:

- Un flotado de tallarín
- Un trozo de madera

COMO JUGAR:

Antes de iniciar la actividad debemos determinar el lugar en donde la realizaremos, ya que es necesario que sea un lugar amplio y con pocos muebles, con el propósito de evitar accidentes.

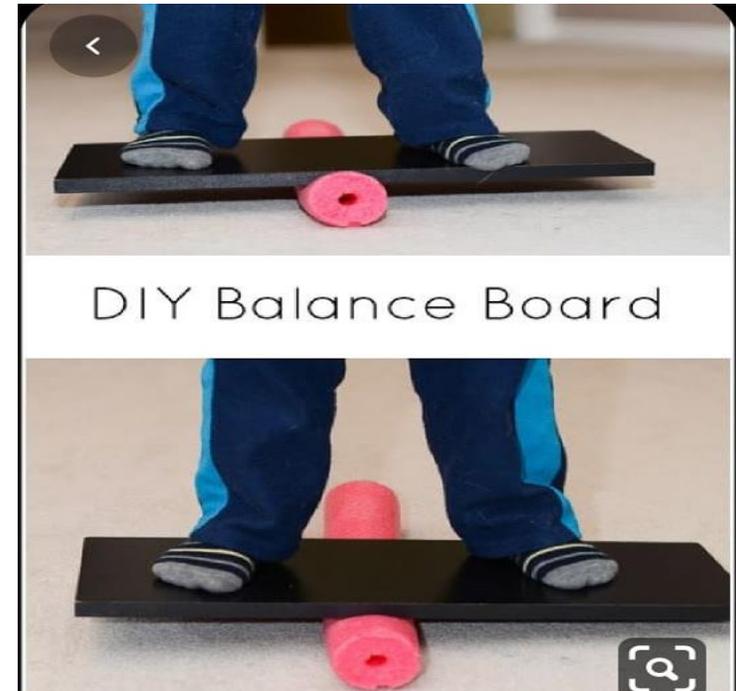
Ahora ponemos sobre el flotador una tabla o algún otro elemento similar, que soporte nuestro peso.

Listo!!! Ya podemos empezar a balancearnos.

Esta actividad la podrían complementar, si en el televisor ponen una imagen y sonidos del mar e imaginan que practican surf.

Además esta actividad se puede practicar en familia.

EL BALANCE PERFECTO



EL EQUILIBRISTA



MATERIALES:

- flotadores de fideo, una tabla de madera sin usar o algún otro material que usted considere que puede servir para la actividad.

COMO JUGAR:

Demos designar una zona de trabajo amplia y con pocos muebles, de este modo evitaremos posibles accidentes.

Ahora ponemos los fideos en una hilera o la tabla como podemos observar en la imagen. Si realizan la actividad dentro de la casa podemos estar solo con calcetines.

Listo!!! Ya podemos empezar.

Esta actividad se puede complementar trasladando objetos de un lado a otro. Como por ejemplo: para guardar juguetes.

MIS ZANCOS



MATERIALES:

- 2 tarros de café, leche o pintura
- 2 metros de cordel o cuerda
- pintura para decorar

COMO JUGAR:

El primer paso es limpiar y lavar nuestros tarros para así poder decorarlos a libre elección.

Ahora debemos realizar dos orificios al costado (con la ayuda de nuestros padres), para poder amarrar la cuerda, como se ve en la imagen. Utilizaremos un metro aproximadamente de cuerda por tarro.

Listo!!! Ya podemos jugar con nuestros zancos.

PUNTA Y CODO



MATERIALES:

- Ropa cómoda.
- cuerdas, tiras de papel largas, sillas y otros muebles.

COMO JUGAR:

Para esta actividad podemos usar toda la casa, ya que podemos aprovechar los muebles y decoración a nuestro favor (como obstáculos). Podemos simular la malla que se ve en la imagen con la cuerda o tiras de papel amararadas a en las patas de las sillas o pegadas en la muralla. De esta manera incentivaremos que pasen gateando o en punta y codo como el foto.

Podemos agregar muebles o cojines los cuales deban saltar. De esta manera estarán sorteando obstáculos,

Idealmente podemos crear un recorrido establecido. En cual tenga un inicio y una meta.

Además esta actividad la podemos complementar con el trasladar objetos de un lugar a otro. Como por ejemplo: imaginar que son soldados y que están rescatando a civiles o ciudadanos que pueden ser peluches.

Listo!!!! Ya podemos jugar.

MATERIALES:

- Ropa cómoda
- alfombras, mantas o cobertor.

COMO JUGAR:

Antes de iniciar con esta actividad, debemos determinar cual será la zona en donde jugaremos. Tiene que ser un lugar amplio y libre de muebles u obstáculos.

Esta actividad se puede realizar descalzos. Y con ropa apta para dar vueltas por el suelo.

Para estar mas cómodos pueden rodar sobre la alfombra.

Listos!!!! Ya podemos jugar a dar vueltas por la casa.

GIROS Y VUELTAS



MATERIALES:

- Balón terapéutico o cojines.
- Otra actividad para complementar

ARRIBA DE LA PELOTA

COMO JUGAR:

Antes de iniciar la actividad debemos determinar la zona de trabajo, idealmente debe ser un espacio amplio.

Luego nos posicionamos sobre el balón (de guatita) o de los cojines (3 cojines).

Mientras estemos en esta posición podemos realizar otra actividad como por ejemplo: clasificar por color, cantidad, hacer un memorice corto, un puzle, etc.

OJO: deben ser actividades cortas o con pausas para evitar mareos y que les duela la guatita por mantenerla presionada tanto tiempo.



MECEDORA



MATERIALES:

- Una sábana, frazada o algún genero largo.

COMO JUGAR:

En el caso de que no cuenten con una hamaca o columpio podemos emplear esta idea.

Para poder armar la mecedora podemos usar la mesa del comedor y una sábana antigua para amarrar con un nudo firme.

OJO: la mesa debe ser resistente idealmente de madera. Las mesas de vidrio no sirven.

Listo!!!! Ya podemos mecernos.

MATERIALES:

- Almohadas o cojines

COMO JUGAR:

Para esta actividad necesitamos un espacio amplio y con pocos muebles.

Ahora deben escoger almohadas o cojines blandos.

Listos!!! Ya podemos jugar en familia.

GUERRA DE ALMOHADAS



MATERIALES:

- Ninguno

COMO JUGAR:

Para esta actividad necesitarán un espacio amplio y libre de muebles.

Uno de los jugadores es la carretilla y el otro jugador es quien lo guía.

Para hacer más entretenida esta actividad, pueden realizar competencias en familia.

Listo!!! Ya podemos jugar.

CARRETILLA HUMANA



MATERIALES:

- Tempera
- Jabón
- Agua
- Bombillas
- block de dibujo o algún otro material similar.
- mezclador o algo similar

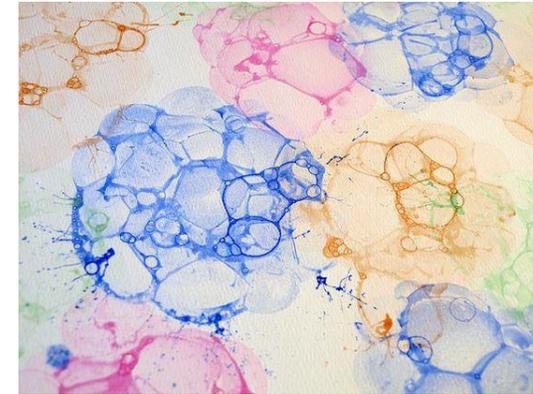
COMO JUGAR:

El primer paso de esta actividad es crear una mezcla de jabón y agua para poder realizar las burbujas. Si ya tienen liquido de burbujas se pueden saltar este paso.

Ahora debemos ponerle tempera al liquido de burbujas. Idealmente poner los colores en envases individuales o mezcladores para que no se mezclen los colores.

Listo !!!! Ya podemos jugar o crear obras de arte con esta nueva idea.

ARTE CON BURBUJAS



¡LISTOS A
JUGAR!