

Actividades sensoriales

Táctil (tocar)

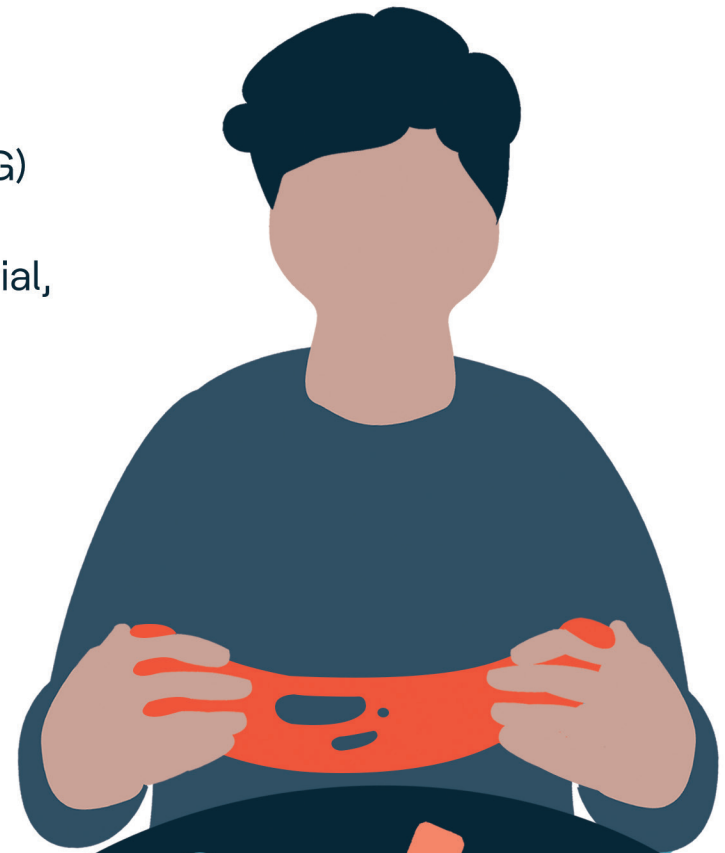
(P) – Preescolar

(G) – Primaria



Usar Silly Putty (P, G)

- ◆ Jugar en una caja de arena o con agua (P)
- ◆ Usar objetos antiestrés o con textura, como una pelota para apretar (P, G)
- ◆ Pintar con los dedos (P)
- ◆ Dibujar con crema de afeitar (P, G)
- ◆ Jugar con plastilina (P, G)
- ◆ Jugar con arena sensorial, espuma o slime (P, G)
- ◆ Amasar harina para pan o pizza (G)
- ◆ Masaje con crema en manos y brazos (G)
- ◆ Escribir con una pluma que vibra (P, G)



Actividades sensoriales

Vestibular (movimiento)

(P) – Preescolar

(G) – Primaria

- ▶ **Correr, saltar, marchar, bailar o caminar (P, G)**
- ◆ Subir escaleras (P, G)
- ◆ Andar en triciclo, bicicleta, monopatín o escúter (P, G)
- ◆ Jugar a atrapar (G)
- ◆ Jugar en un carrusel o con algún juguete que gire (P, G)
- ◆ Columpiarse o mecerse en un columpio (P, G)
- ◆ Hacer saltos de rana o saltar sobre un pie (P, G)
- ◆ Hacer lagartijas (G)
- ◆ Rodar o hacer volteretas (P, G)
- ◆ Trepas y deslizarse en los juegos del parque (P, G)
- ◆ Rebotar en una pelota de terapia con los pies en el piso (G)
- ◆ Hacer saltos de tijera o “ángeles” en la nieve o césped (P, G)



Actividades sensoriales

Orofacial

(P) – Preescolar

(G) – Primaria



Masticar comida chiclosa o goma de mascar (G)

- ◆ Soplar un silbato (P, G)
- ◆ Hacer burbujas (P)
- ◆ Cepillarse los dientes con un cepillo dental que vibre (P, G)
- ◆ Soplar burbujas en el agua con una pajilla (P, G)



Comer botanas agridulces, como dulces duros o beber limonada (P, G)



Usar una pajilla para beber líquidos densos, como una malteada (P, G)



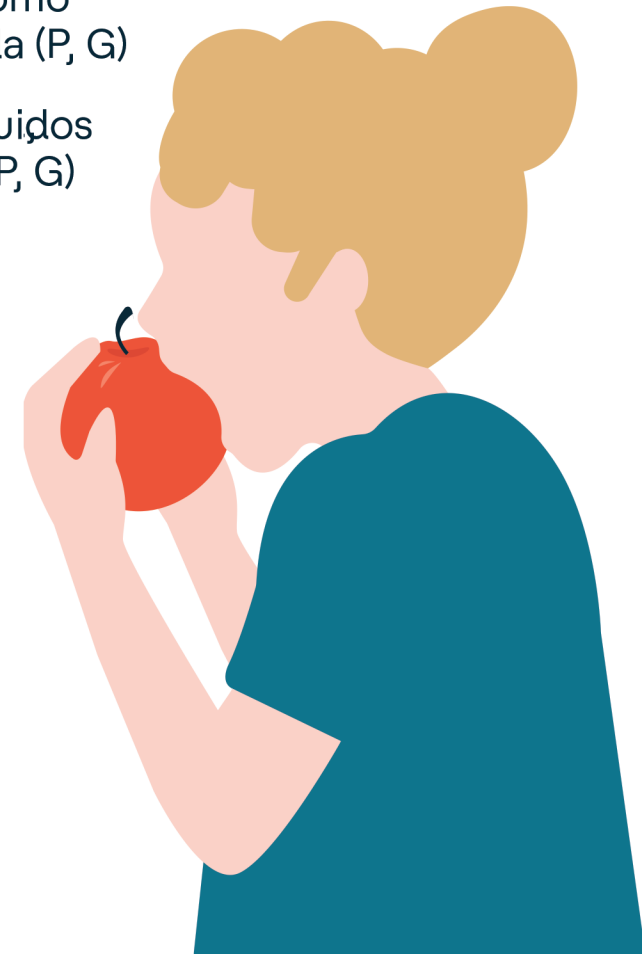
Aplicar bálsamo para labios aromatizado (G)



Usar “**chewelery**” (P, G)



Masticar comida chiclosa o goma de mascar (G)



Actividades sensoriales

Trabajo pesado

(P) – Preescolar

(G) – Primaria

- ▶ **Cargar/empujar un canasto lleno de ropa para lavar (P, G)**
- ◆ Sacar la basura (G)
- ◆ Empujar el carrito de compras en una tienda (P, G)
- ◆ Limpiar con una aspiradora (P, G)
- ◆ Trabajar con una pelota de terapia (G)
- ◆ Cargar los compras (P, G)
- ◆ Mover sillas/muebles o reacomodar libros/juguetes en estantes (G)
- ◆ Palar la nieve o barrer las hojas (G)
- ◆ Mezclar, amasar pan o masa para galletas (G)
- ◆ Barrer con escoba (P, G)
- ◆ Hacer poses de yoga (P, G)



Actividades sensoriales

Visual, auditivo y olfativo (sentir)

(P) – Preescolar

(G) – Primaria

▶ **Usar instrumentos musicales (P, G)** ◆ Alejarse del “desorden visual” (P, G)

◆ Golpear ollas y sartenes (P)

◆ Usar botellas sensorialmente relajantes (P, G)

◆ Usar lentes de sol o sombrero para reducir el resplandor (P, G)

◆ Usar máquina de ruido blanco (P, G)

◆ Usar audífonos que cancelan el ruido (P, G)

◆ Oler velas aromáticas o usar bálsamo labial (P, G)

◆ Escuchar la música favorita (P, G)

◆ Disminuir o aumentar intensidad de la luz (P, G)

◆ Mirar libros de imágenes (P)

