

Dieta sensorial

Programa de integración escolar
Terapeuta ocupacional Yazmin
Vilches

PROCESAMIENTO Y DIETA SENSORIAL. !!

¿QUÉ SON? ☒☒☒

- Para hablar del procesamiento sensorial, tenemos que hablar de qué es la integración sensorial. La integración sensorial es el procesamiento de la información que nos llega del entorno y de las sensaciones de nuestro propio cuerpo. Es un proceso natural de aprendizaje.
- Los niños con dificultades en el procesamiento sensorial responden a los estímulos del entorno de diferentes formas. Algunos reaccionan de forma exagerada, nerviosos e impulsivos y otros reaccionan con poca intensidad o buscan sentir esa estimulación sensorial porque los estímulos no les llegan lo suficiente. Otros parecen tener falta de energía.
- Para tener una buena regulación sensorial se utiliza una "dieta sensorial". No tiene nada que ver con comida. Son actividades y adaptaciones diseñadas a medida para cada niño

Actividades que pueden realizar en casa ☒divididas por sistemas sensoriales donde se producen dificultades:

☒ Sistema táctil: ☒☒

- Pintar con pintura de dedos.☒
- Amasar harina, arcilla, slime, etc (se pueden esconder pequeños objetos dentro de la masilla y buscarlos).
- Masaje con crema en manos y brazos.☒☒☒☒
- Pintarse la cara como nuestros personajes favoritos de dibujos animados.
- Colocar pegatinas en diferentes partes del cuerpo y adivinar donde se encuentran con los ojos cerrados.
- Pintar en un espejo con espuma de afeitar o pintura de dedos.
- Congelar agua con pintura y pintar con el hielo.
- Adivinar formas, letras, números, etc pintados en la espalda o palma de las manos.
- Hacer arroz de colores pintándolos con tizas o acuarela.
- jugar con caja de arena o agua a buscar objetos sumergidos.

☒ **Sistema propioceptivo (todas estas actividades implican movimiento y contracción muscular para regular su estado de atención y alerta, para que estén más tranquilos y disminuir el estrés):**

- Ayudar en casa en algunas tareas como, llevar la ropa en la cesta para la lavadora, poner y quitar la mesa, mover mobiliario, como por ejemplo sillas, ayudar en la cocina como por ejemplo a amasar, etc.

☒

- Botar encima de una pelota, rodar sobre ella, realizar masajes sobre el niño con esta. ⚽

- Hacer peleas de almohadas.

- Llenar botellas de agua y luego apretarlas para sacarle todo el líquido.

- Inflar globos. ☒

- Usar prendas ajustadas que den sensación de tacto profundo. (Calcetines sensoriales)

- Jugar a la carretilla (coger al niño por los pies y que ande con las manos).

- Jugar al juego de la cuerda a ver quién tiene más fuerza.

- Caminar como diferentes animales, por ejemplo como la tortuga y simular el caparazón con cojines y peso en la espalda, caminar como un oso, como un cocodrilo (reptando), etc. ☒☒☒

- Jugar a la alfombra mágica montando al niño en una manta y tirando de ella deslizándolo por la habitación.

- Estirar gomas y ponerlas alrededor de una botella.

- Mascar chicle, alimentos crujientes como frutos secos, zanahoria cruda, manzana, etc.

- Jugar a ver quién abraza más fuerte.

☒ Sistema vestibular (encargado del equilibrio y la coordinación de los movimientos de los ojos, la cabeza y el cuerpo):

- * Jugar a ver cuántas volteretas puede hacer seguidas o enseñarle a hacerlas.
- * Hacer un circuito en casa con mobiliario (cojines, sillas, mesa, etc) y jugar a que el suelo es de lava y no se puede pisar.
- * Ponernos encima de un cojín cada uno y pasarnos una pelota o un globo sin que este se caiga al suelo y tampoco nosotros toquemos el suelo.
- * Saltar a la cuerda.
- * Balancearnos sobre nuestra espalda haciéndonos una bolita a ver quién se balancea más rápido.

☒ Sistema auditivo: ☒☒

- * Aislar del exceso de ruido con unos cascos que aíslen el sonido o utilizar “ruido blanco” que son sonidos suaves que relajan y tranquilizan como zumbidos suaves, campanas, etc (se pueden encontrar en youtube)**
- * Jugar con instrumentos musicales.**
- * Reconocer distintos sonidos.**

☒ **Sistema gustativo y olfativo:**

- * Soplar o hacer burbujas de jabón.**
- * Masticar chicle.**
- * Hacer burbujas en el agua con una bombilla.**
- * Inflar globos.**
- * Oler distintos aromas.**