

- Recurso Gratuito -

50

ACTIVIDADES

Para favorecer

EL PROCESAMIENTO
SENSORIAL



Lic. Ana Belén Farías

Lic. María del Rosario Vocos

Conesa

@mama_y_to

@una.mama.psicopedagoga

¡Hola otra vez!

Nos reencontramos en este material que preparamos especialmente con actividades pensadas para favorecer y acompañar al PROCESAMIENTO SENSORIAL.

Desde una temprana edad en el desarrollo, nuestros sentidos captan distintos estímulos del mundo que nos rodea y desde nuestro propio cuerpo, y estos son procesados e integrados en nuestro cerebro para generar construcciones y aprendizajes con el fin de responder en forma adaptativa a esos estímulos, y de esa forma poder ajustarnos a las distintas demandas del ambiente.

Esto se da en forma natural, y por lo general, no es necesario forzarlo. Pero en esta oportunidad, te presentamos varias actividades que están enfocadas en favorecer esos procesos, a través del juego y aprendizaje funcional.

Como siempre, las imágenes son tomadas de la web, seleccionadas específicamente con el fin de que cumplan los objetivos propuestos de favorecer el PROCESAMIENTO SENSORIAL y brindar ESTÍMULO a los distintos SENTIDOS.

Belu y Rochi

MARÍA DEL ROSARIO VOCOS CONESA

Lic. en Psicopedagogía y docente de primaria. Se desempeña actualmente como docente en el Nivel primario, acompañando a niña/os en su trayectoria educativa.

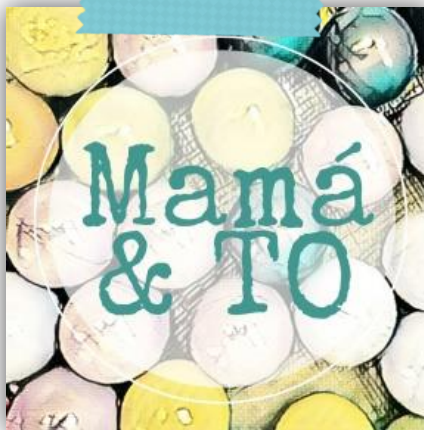
Es mamá de Camilo y creadora de la cuenta [@una.mama.psicopedagoga](https://www.instagram.com/una.mama.psicopedagoga).



ANA BELÉN FARÍAS

Lic. en Terapia Ocupacional, formada en Integración Sensorial, Intervención Temprana y ABA. Se desempeña actualmente en atención privada, en el trabajo con niños y familias, con necesidades de intervención temprana y discapacidad.

Es mamá de Valentín y Vicente, y creadora de la cuenta [@mama_y_to](https://www.instagram.com/mama_y_to)



El **PROCESAMIENTO SENSORIAL** se refiere al manejo de la información sensorial entrante, a través del sistema nervioso. De esta manera la persona puede atender a uno o distintos estímulos, discriminando su origen y siendo correctamente modulados, produciéndose una respuesta adaptativa.

La **INTEGRACIÓN SENSORIAL** es parte de este procesamiento sensorial que refiere a la habilidad para organizar la información de las sensaciones para su uso en la vida diaria en forma adaptativa.

Estos conceptos fueron introducidos por Jean Ayres en los años 60, a través de la **TEORÍA DE LA INTEGRACIÓN SENSORIAL**, la cual al día de hoy continua vigente, nutriéndose del avance de las neurociencias.

Los ESTÍMULOS son percibidos a través de distintos RECEPTORES. Luego, son conducidos al cerebro donde son INTEGRADOS y PROCESADOS, en distintos “centros” para luego enviar al cuerpo la RESPUESTA motora/emocional/cognitiva.



Además de los cinco sentidos que ya conocemos (vista, tacto, gusto, oído y olfato) existen además la **Propiocepción** y el sentido **Vestibular**.

La **propiocepción** brinda información sensorial relacionada con el tono muscular, el peso, sentido de la fuerza y la posición de cuerpo en el espacio. Por ello es importante en la formación del esquema corporal, el planeamiento motor y la coordinación motora. Se relaciona constantemente con los sentidos Vestibular y táctil.

El sentido **vestibular** es el principal organizador de toda la información sensorial que ingresa en el cerebro. Registra los movimientos del cuerpo y lo ayuda a posicionarse en el espacio para que las actividades puedan ser desempeñadas en forma satisfactoria. Se ocupa del control postural, el equilibrio, mantiene el tono muscular extensor, estabiliza el campo visual en respuesta a los movimientos de la cabeza.

REGULACIÓN SENSORIAL

El sistema nervioso, a través del **procesamiento sensorial**, cumple con distintas funciones.

No solo recibe e integra la información sensitiva para producir respuestas motoras, si no que también lo hace para favorecer la **modulación**. Quiere decir, que estos estímulos que ingresan, tienen la función de “calmar” o “excitar” a nuestro sistema nervioso, ayudándolo a estar regulado, y en un nivel de alerta óptimo para su funcionamiento.

Es decir entonces que, estas percepciones pueden influir en nuestro estado conductual y emocional, provocando que nos desregulemos o, por el contrario, a que nos ayuden a volver a la calma.

Los sistemas **vestibular**, **propioceptivo** y **táctil**, cumplen con la mayoría de estas funciones.

PERFIL SENSORIAL

El **perfil sensorial** es aquella característica personal, que determina la forma en que percibimos , procesamos y reaccionamos a los distintos estímulos . Este perfil va a determinar como nos manejamos en nuestra vida diaria, cuales son las elecciones que hacemos, que actividades preferimos, que cosas nos alteran, o cuales nos regulan.

Lo/as profesionales idóneo/as para llevar a cabo la evaluación del perfil sensorial son lo/as **Terapeutas ocupacionales**. Por lo general, estas evaluaciones se realizan cuando se detectan dificultades en lo/as niño/as, en el manejo de sus actividades diarias, sus actividades académicas o alteraciones en sus rutinas de sueño, alimentación, entre otras áreas.

No obstante, conocer cuales son las elecciones, preferencias y dificultades de nuestros/as peques, es una buena herramienta para el día a día.

IMPACTO EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS

Para poder cumplir con las demandas de las actividades diarias, ya sea desde el aspecto motor, cognitivo o emocional, es necesario que nuestro cerebro logre inhibir los estímulos innecesarios, como así también ponga en juego las habilidades necesarias para llevar a cabo la tarea requerida.

Para ello, toda la experiencia sensorial que tenemos desde que nacemos (incluso desde que estamos en la panza) nos ayuda a construir esos aprendizajes, a través del procesamiento sensorial.

A continuación, les dejamos 50 actividades que se suman a esas experiencias, que si bien se dan en forma natural, es posible acompañarlas a través de juegos pensados específicamente para favorecer la entrada de sensaciones y su adecuado procesamiento.



MEMOTEST SONORO

MATERIALES:

- Envases pequeños (pueden ser de yogur por ejemplo)
- Elementos pequeños que puedan entrar en los envases (moneda/clips/arroz)

INSTRUCCIONES:

Por turnos, se eligen y agitan una pareja de envases. Si tienen el mismo sonido ambos envases, esa persona se lleva la pareja.

Gana quien consigue mas parejas.



2

EL FRASCO REGULADOR

MATERIALES:

- Frasco
- Palitos de helado
 - fibra

OBJETIVO:

Escribir en cada palito sensaciones que lo/as participantes hayan manifestado previamente como “relajantes”



3

REMANDO A CASA

MATERIALES:

- Patineta o tarima con rueditas
 - Sopapa

OBJETIVO:

Se fija un punto de partida y otro de llegada, debiendo trasladarse “remando” arriba de la patineta con la sopapa.

También se pueden incluir cosas para trasladar de un punto a otro.





GLOBOS MISTERIOSOS

MATERIALES:

- Globos
- Elementos varios para rellenar los globos: arroz, porotos, bolitas, tergopol, etc.
- Tarjetas con los dibujos o palabras de los rellenos.



INSTRUCCIONES:

Se rellenan los globos con los distintos elementos..

A través del tacto, niño/a deberá reconocer los elementos que los rellenan y emparejarlos con las tarjetas,

5

AMASA LA ESPALDA

MATERIALES:

- Rodillo o palo de amasar

OBJETIVO:

El objetivo es ofrecer una alternativa para relajar luego de hacer alguna actividad, simulando ser el cuerpo masa para amasar.



6

MUNDO DEL REVES

MATERIALES:

- Mesa
- Papel
- Lápices/fibras

INSTRUCCIONES

Pegar los papeles por debajo de la mesa y ofrecerles dibujar acostados boca arriba.





CADA UNO A SU CASA

MATERIALES:

- Papeles pegados a la pared con letras
 - Pelota

OBJETIVO:

Manteniendo una postura erguida, tirar la pelota embocando a las letras de su nombre.

También puede jugarse con números y sumar puntos.



8

CARRERA DE CANGREJOS

OBJETIVO:

Consiste en realizar una carrera o recorrido desplazándose como cangrejos, en cuadrupedia, pero panza arriba.

Se puede complejizar debiendo trasladar objetos sobre su panza.



9

SIN TOCAR EL PISO

MATERIALES:

- Soga resistente
- Puerta cerrada con llave
- Antideslizante



INSTRUCCIONES

Se ata la soga a una puerta cerrada con llave o una pared resistente.

El objetivo es lograr hacer una diagonal con el cuerpo derecho sin llegar al suelo.

10

ENJAULADOS

MATERIALES:

- Cintas o pañuelos
- Estructura de PVC o silla

OBJETIVO:

Entrelazar las cintas o pañuelos de modo que quede una especie de jaula, pero flexible para poder entrar y salir.





EQUILIBRISTA

MATERIALES:

- Tabla de madera o fibrofacil
 - Palo de madera

INSTRUCCIONES:

Se coloca la madera sobre el palo y se usa en forma de balancín. El objetivo será hacer equilibrio sin que la madera toque el piso.



12

ESTATUAS EQUILIBRISTAS

MATERIALES:

- Tarjetas con posturas de equilibrio

OBJETIVO:

Copiar la postura de la tarjeta, la cual implica un desafío de equilibrio que se deberá sostener por determinada cantidad de segundos. (los segundos podrán ir en aumento según la edad de lo/as participantes)



13

CAJA DE LA CALMA

MATERIALES:

- Caja o canasta
- Elementos para tocar o apretar.

OBJETIVO:

Poder acceder a esta caja en momentos que se requiera estar en calma, a través de apretar o tocar distintas cosas que resulten placenteras.



MATERIALES:

- Cartón
- Tempera
- Bolsa cierre hermético

**INSTRUCCIONES**

Se coloca la tempera en el cartón y se cierra la bolsa.

Se ofrece para explorar la textura de la tempera a través de la bolsa, y la mezcla de los colores.

15

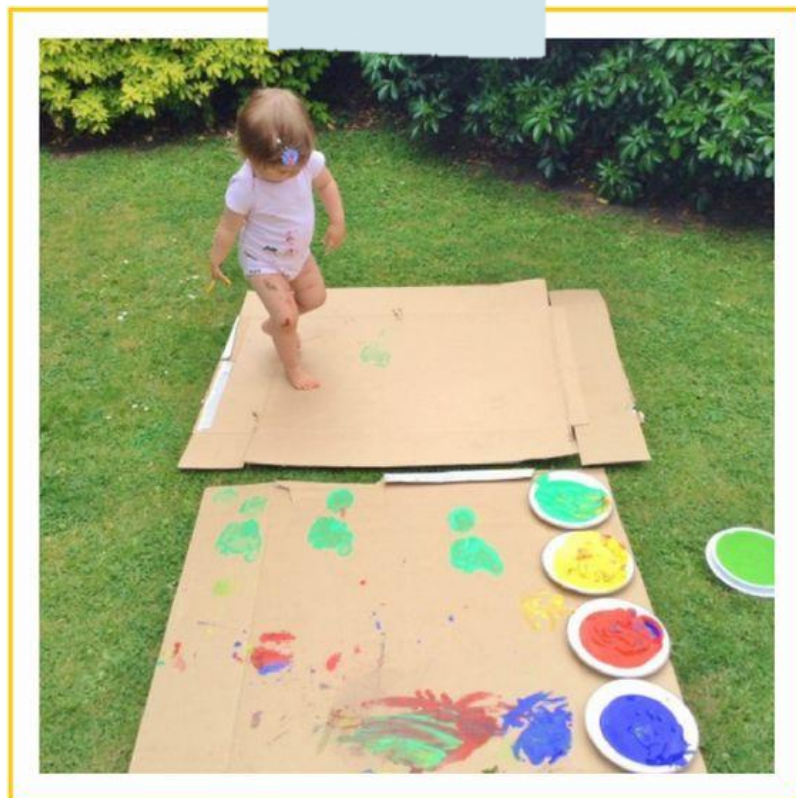
PIECITOS PINTORES

MATERIALES:

- Cartón
- Tempera

OBJETIVO:

Ofrecer la posibilidad de utilizar la planta de los pies para pintar, caminando con tempera en ellas.



16

¿QUÉ FRUTA ES?

MATERIALES:

- Frutas
- Caja de cartón con dos agujeros para introducir las manos

OBJETIVO:

Ofrecer las distintas frutas dentro de la caja. Las cuales se deberán reconocer a través del tacto.

Pueden variarse las categorías: juguetes, elementos de cocina, ropa, etc.



17

MASAS AROMATICAS

MATERIALES:

- Masas caseras
- Hierbas o esencias

OBJETIVO:

Ofrecer las distintas masas con los distintos olores para poder explorar y reconocerlos.

Hacer una lista del que mas guste al que menos agrade.



DINOSAURIO EQUILIBRISTA

MATERIALES:

- Patas de dinosaurio (construidas con carton o cartulina)
- Tubos de papel higiénico adheridos a las patas
 - Pelotitas pequeñas

OBJETIVO:

Caminar con las pelotitas sobre los tubos de cartón sin que las mismas se caigan.



SOPA DE COLORES

MATERIALES:

- Papelitos de colores
 - Sorbete
 - Platos

OBJETIVO:

Se dispondrá un color por participante y un plato. Utilizar el sorbete para succionar y sostener los papelitos del color que corresponda y luego soltarlos en el plato.



HUELLAS DE BURBUJAS

MATERIALES:

- Bolsas con burbuja de aire
 - Pintura
 - Papeles

INSTRUCCIONES

Se envuelven los pies con las bolsas de burbujas. Se colocan platos con pintura y papeles en el piso. Se los invita a pintar con los pies burbujeantes.





POMPONES CONGELADOS

MATERIALES:

- Pompones congelados
- Botellitas con pico, con agua caliente.

INSTRUCCIONES

Se colocan los pompones en un recipiente con agua hasta congelarse y quedar dentro de un bloque de hielo. El juego consistirá en utilizar el agua caliente (sin que queme) de las botellitas para ir descongelando los pompones.



@mama_y_to

@una.mama.psicopedagoga

FUEGO DE DRAGON

MATERIALES:

- Rollo de carton
- Papel creppe
- Pegamento

OBJETIVO:

Se pegan tiras de papel en un extremo del tubo y se invita a soplar para ver el efecto del “fuego” del dragon.



23

MISION IMPOSIBLE

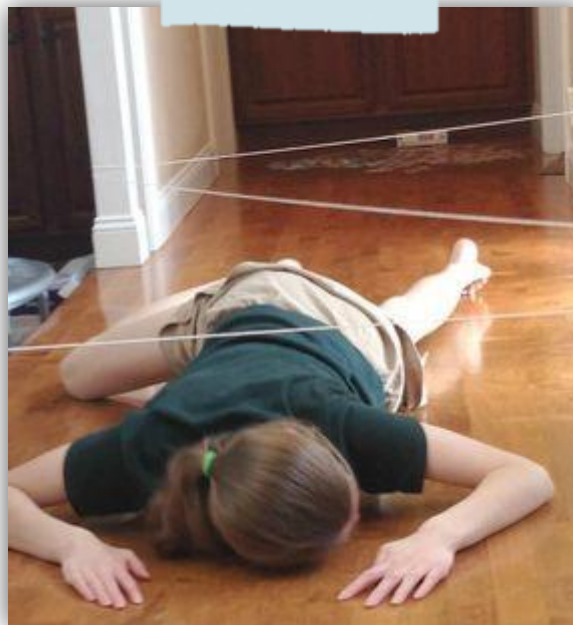
MATERIALES:

- Soga o hilo

OBJETIVO:

Colocar la soga de un extremo al otro, a unos 20 o 30 cm. Del piso.

El objetivo será desplazarse de un extremo al otro, por debajo de la soga sin tocarla.



@mama_y_to

@una.mama.psicopedagoga

24

PESCA Y EQUILIBRIO

MATERIALES:

- Flotador
- Peces

OBJETIVO:

Se dibujan peces y se distribuyen en el piso.
Los peces deberán ser atrapados mientras se hace equilibrio sobre el flotador.



25

CAMINATA EN ALTURA

MATERIALES:

- Latas intervenidas
 - Sogas

OBJETIVO:

Experimentar caminar con zancos, se puede elaborar un recorrido, o incluso una carrera.



ROMPECABEZAS ESCONDIDO

MATERIALES:

- Piezas de rompecabezas
 - Arena

OBJETIVO:

Esconder las piezas de rompecabeza dentro de la arena para que tengan que buscarla antes de armarlo.



27

LAVADERO DE ANIMALES

MATERIALES:

- Contenedor con barro
- Contenedor con agua
 - Jabón
 - Cepillo

INSTRUCCIONES

Jugar con los animales en el barro, y una vez sucios pasar al lavadero hasta dejarlos limpios.



Coffee Cups and Crayons

@mama_y_to

@una.mama.psicopedagoga

PELOS LOCOS

MATERIALES:

- Dibujo de cara
- Pintura aguada
- Sorbete

OBJETIVO:

Colocar la pintura en el contorno de la cabeza e invitarles a soplar para crear el cabello. Se pueden mezclar distintos colores y ver que pasa.



MATERIALES

- 1 tubo de cartón (tipo rollo de cocina)
- Arroz o lentejas
- Goma eva o papel grueso
- Cinta
- 2 cuadrados de papel o cartulina
- Pegamento
- Palitos de brochette
- Tijeras
- Punzón

**INSTRUCCIONES:**

Perforar el rollo, de tal manera que se puedan introducir los palillos en él de un extremo al otro por lo ancho del palo (Cortar los sobrantes) Colocarles pegamento. Tapar uno de los lados del tubo. Por el extremo que no esta cerrado introducir un puñadito pequeño de arroz o lentejas. Tapar el extremo descubierto. Decorar a gusto!

PIES HABILIDOSOS

MATERIALES:

- Palanganas
- Pelotas

OBJETIVO:

Se deberán pasar las pelotas de un contenedor a otro, utilizando solo los pies.



EL JUEGO DE LAS SOMBRAS

MATERIALES

- Tarjetas que indiquen posturas

INSTRUCCIONES

Se preparan las tarjetas con anticipación. Cada una tendrá el dibujo de una postura diferente. Cada participante deberá imitarla lo mas parecido posible reflejando la sombra en la pared.



32

CADA UNO A SU CASA

MATERIALES:

- Cartón
- Acetato de color
- Pegamento universal

INSTRUCCIONES:

Se recorta el cartón y se adhieren círculos de acetato de colores de forma que el producto final sea como una gran lupa. Se pueden usar para explorar diferentes objetos.



MATERIALES:

- Caja de cartón en desuso
- Papel barrilete o de calcar
- Cartulina negra.
- Palitos de brochette
- Tijeras
- Pegamento



INSTRUCCIONES:

Recortar un rectángulo como ventana en la caja.
Recortar el papel de seda un poco más grande para poder pegarlo por detrás de la tapa. Para los títeres, elegir primero los personajes y dibujar las siluetas en la cartulina negra. Recortar y pegar sobre el palito de brochette.

MATERIALES

- Hoja blanca o cartulina
- Cordel o lana



INSTRUCCIONES:

Recortar dos círculos de cartulina y decorarlos a gusto con dos imágenes diferentes en ambos lados y un trozo de cuerda a cada lado del disco. Ambas imágenes se unen estirando la cuerda entre los dedos, haciendo al disco girar y cambiar de cara rápidamente. El rápido giro produce, ópticamente, la ilusión de que ambas imágenes están juntas.

MATERIALES

- Papel contact
- Cinta adhesiva
- Algodón
- Marcador indeleble



INSTRUCCIONES

Se recorta el papel contact y se adhiere a alguna superficie lisa con la cinta adhesiva, de modo que quede el pegamento frente a niña/o. Se puede dibujar alguna figura con el marcador indeleble y ofrecer el algodón para rellenarla.

PERDIDOS EN LA NIEVE

MATERIALES:

- Espuma de afeitar / de carnaval
- Muñecos

INSTRUCCIONES:

Se ofrece la espuma de afeitar o de carnaval en un recipiente y muñecos para poder lavarlos.

Una variante puede ser rescatarlos de la espuma!



SABOREANDO

MATERIALES:

- Recipiente con diferentes alimentos
- Ficha para completar

INSTRUCCIONES:

Se ofrecen pequeñas muestras de alimentos. El objetivo es poder clasificarlos según dulces o salados (se puede agregar amargo y ácido), escribir el nombre de cada uno y si les gustó o no.



MATERIALES

- 2 vasos de plástico
- Un hilo largo de cuerda fina o de lana
- Una aguja grande



INSTRUCCIONES

Hacer un agujero en el centro de la base de cada vaso de plástico.

Pasar el hilo o la lana a través del agujero de cada vaso. Primero uno, estirarlo y luego el otro. Hacer un nudo en las extremidades.

Para usarlo, tener en cuenta que el hilo/lana debe estar bien estirado.

¿CÓMO SE SIENTE?

MATERIALES

- Hoja blanca separada en cuatro categorías (texturas)
- Elementos con diferentes texturas

INSTRUCCIONES

Se ofrece el material para que niña/o pueda experimentar las texturas. Pueden charlar sobre lo que sintió y luego clasificarlas.



AROMAS DE LA NATURALEZA

MATERIALES

- Elementos de origen natural o vegetal con perfume

INSTRUCCIONES

Se ofrece el material para que niña/o pueda experimentar los perfumes y olores. Se puede acompañar con la pregunta: ¿A que te recuerda? Y despues hacer un dibujo de la experiencia o lugar.



¿A QUE HUELE?

MATERIALES

- Recipientes con esencias o perfumes elegidos previamente (puede ser por ejemplo: un limón exprimido, esencia de vainilla, naranja exprimida, etc.)

INSTRUCCIONES

Se ofrecen los recipientes de a uno sin que niña/o sepa que son. La idea es adivinarlos. También se puede complejizar la actividad: escribir cual les gustó mas, crear categorías para clasificarlos, etc.



MATERIALES:

- Hielos coloreados
(Se tiñe el agua con colorante vegetal)
- Hoja blanca



INSTRUCCIONES:

Se ofrece la hoja blanca y los hielos para que niña/o pueda expresarse pintando. Para poder usar los hielos como en la imagen, se pueden congelar directamente en bloques de juguete o en recipientes de silicona (para poder manipularlos)

ESCRIBIENDO EN POLENTA

MATERIALES

- Contenedor con polenta

INSTRUCCIONES

Se ofrecen letras o dibujos que deberán copiar utilizando sus dedos para dibujarlas en la polenta.



ARENERO EN CASA

MATERIALES

- Arena y agua
- Contenedor grande
- Moldes, palitos, caracoles, objetos.

INSTRUCCIONES

La idea es crear un espacio donde poder jugar con arena y agua, tal cual en la playa, interviniendo con objetos o construyendo con moldes.



DIBUJO DE SAL

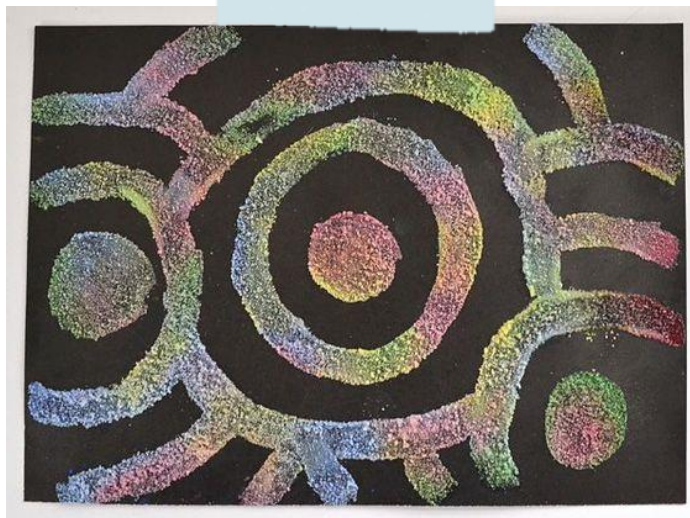
MATERIALES:

- Sal fina, puede estar teñida
 - Pegamento
 - Hoja de color

INSTRUCCIONES:

Realizar un dibujo con pegamento, puede ser utilizando los dedos o un pincel. Luego, con la mano colocar la sal sobre toda la hoja. Tirar la sal restante y observar el resultado.

Una vez seco se puede palpar la textura.



HIELO Y NIEVE

MATERIALES:

- Espuma de afeitar
- Hielos

INSTRUCCIONES:

Se ofrece la espuma de afeitar (puede estar o no teñida) y los hielos en un recipiente aparte para poder explorar las texturas y temperaturas



MAR DE AVENTURAS

MATERIALES:

- Bolitas de gel previamente hidratadas
 - Animales o figuras marinas
 - Contenedor

OBJETIVO:

Colocar las bolitas, los animales, los elementos y un poco de agua en el contenedor para jugar a simular el mar.



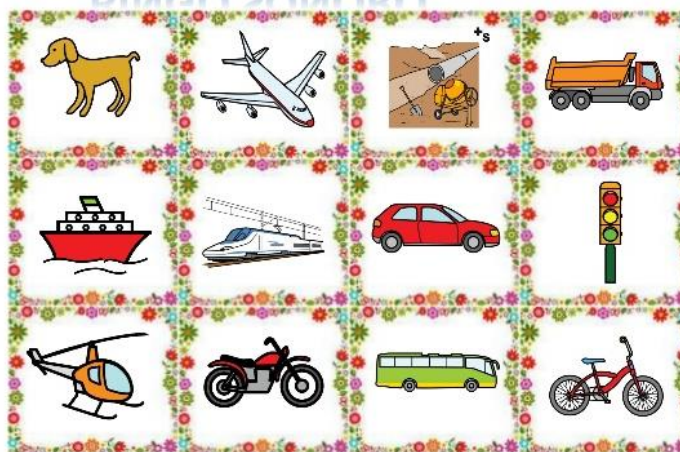
BINGO SONORO

MATERIALES:

- Plantilla con dibujos por categoría: sonidos de la casa, de la ciudad, de animales.
- Banco de sonidos correspondiente (se puede buscar en youtube como “bingo sonoro”)

OBJETIVO:

Se juega como cualquier bingo, se deja correr la pista y se va marcando cuando salen los sonidos del tablero.



MATERIALES:

- Círculos de cartón o cartulinas intervenidos con distintos elementos, que so sean cortantes.

OBJETIVO:

Construir un camino de texturas para experimentar con la planta del pie. Poder identificar después las distintas sensaciones. Utilizar preferentemente los pies desnudos.



CARRERA DE VIENTO

MATERIALES:

- Cinta de papel o aisladora
- Pompones o pelotas livianas
 - Sorbete

OBJETIVO:

Se construye una pista con la cinta de papel. Se deberá trasladar la pelota/pompon por la pista soplándola con el sorbete.



GRACIAS

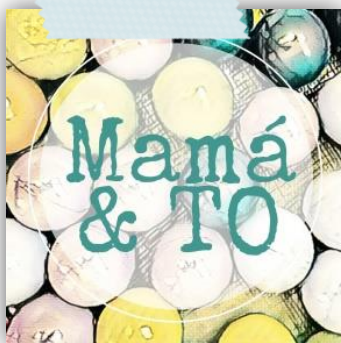
A todos y todas quienes colaboran y hacen posible que continuemos con esta tarea de seguir llevando recursos a todos los hogares!

¿Querés colaborar?

[CLICK ACÁ](#)

¡HASTA LA PROXIMA!

SEGUINOS EN LAS REDES PARA MAS RECURSOS...



@mama_y_to
@una.mama.psicopedagoga

