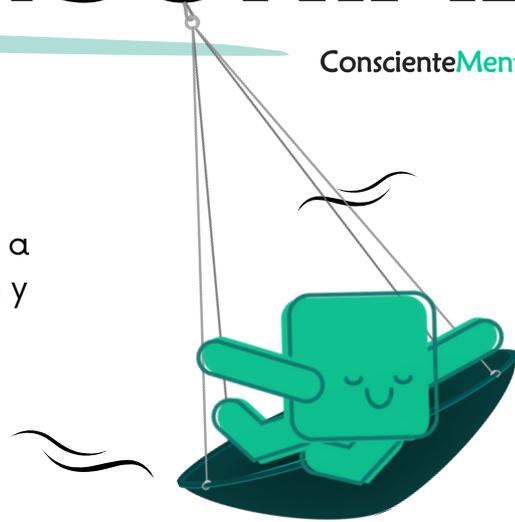


DIETA SENSORIAL

ConscienteMente 

Una dieta sensorial es un programa de actividades que proveen al niño de oportunidades para generar inputs o estímulos sensoriales que necesita en su día a día, permitiéndole mejorar su participación y funcionalidad con el entorno y en los ambientes que interactúa: casa, colegio, supermercado, parque, etc.



PROPIOCEPTIVO

- Cargar supermercado
- Cargar canasta lavandería
- Arrastrar una manta con peluches
- Saltar en un trampolín

VESTIBULAR

- Montar bicicleta
- Saltar la cuerda
- Carrera de huevos
- Jugar Rayuela y Twister

TACTIL

- Jugar con masilla o plastilina
- Pintar con las manos y yemas
- Jugar con tierra húmeda
- Jugar con arena
- Jugar con slime

VISUAL

- Copiar formas con plastilina
- Secuencias en PegBoards
- Separar objetos por color
- Pintar dibujos con puntos
- Separar formas

ORAL

- Soplar burbujas
- Comer chicle
- Soplar con pitillo
- Inflar globos

AUDITIVO

- Jugar Simón dice
- Búsqueda de sonidos
- Escuchar música suave
- Dar instrucciones sencillas: Saltar, aplaudir, girar, etc.

MOTOR FINO

- Cortar masilla o plastilina con tijeras
- Enlazar objetos
- Separar objetos pequeños por color
- Borrar letras con copitos

MOTOR GRUESO

- Subir y bajar escaleras
- Caminar como animales (Conejo, serpiente, oso)
- Caminar con pelota entre las piernas

ESCRITURA

- Amasar
- Juntar y separar cosas
- Jugar con liga, resortes o cauchos
- Rasgar y arrugar papel
- Jugar con pinzas
- Trazar letras y números

FORTALECIMIENTO CORE

- Cuerda floja con juguetes
- Barrera sobre almohadas
- Posición de SuperMan
- Ejercicios con bola de yoga
- Remar o nadar

DIFICULTADES DE PROCESAMIENTO SENSORIAL



SON REALES

Algunas personas son mucho más sensibles que otras (o mucho menos) a lo que escuchan, ven, huelen, prueban o tocan. Las dificultades del procesamiento sensorial pueden afectar también el equilibrio y el movimiento.



PUEDEN SER ABRUMADORAS

Cosas como luces brillantes y sonidos fuertes pueden desencadenar crisis sensoriales que están fuera del control de una persona. Estas dificultades también pueden llevar a las personas a buscar sensaciones, como querer ser abrazado.



SON MALINTERPRETADAS

Tener dificultades con el procesamiento sensorial no significa que una persona sea "difícil" o esté "sobrerreaccionando". Cuando se ofrecen las estrategias adecuadas, las personas pueden salir adelante.



ÁREAS PROBLEMÁTICAS

- Crisis provocadas por una recarga sensorial
- No reaccionar como se esperaría al dolor, calor o frío
- Manejar cambios de rutinas
- Coordinación y equilibrio
- Invadir el espacio personal o jugar muy rudo
- Probar nuevos alimentos
- Manejar las emociones

MANERAS DE AYUDAR

1. Estrategias como quitar las etiquetas de la ropa, reducir la intensidad de la luz o usar audífonos con cancelación de ruido.
2. Objetos antiestrés o goma de mascar para ayudar a los buscadores sensoriales a mantener un estado de "equilibrio".
3. Espacios tranquilos y avisos con anticipación sobre cambios en rutinas o ruidos fuertes, como alarmas de fuego.

