



**Centro de Atención Infantil Temprana San Rafael**  
*Terapia ocupacional*

**Estrategias sensoriales para mejorar la  
participación en el día a día**

[www.sjdgranada.es](http://www.sjdgranada.es)



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

## La importancia de los sentidos en el desarrollo.

**Los sentidos** comienzan a desarrollarse y funcionar muy pronto en el desarrollo, desde que el bebé se encuentra en el útero, y juegan un papel fundamental en la adquisición de las diferentes habilidades: percibir bien lo que nos rodea nos permite aprender a movernos, interactuar, explorar, responder de manera ajustada.



El niño o niña, con su movimiento y juegos -si sus habilidades y el entorno son adecuados-, se nutre de las experiencias sensoriales que necesita para su adecuado desarrollo.

Pero, **a veces, esto no ocurre así**, y nuestro hijo o hija tiene dificultades a la hora de recibir e interpretar la información sensorial del entorno y de su propio cuerpo.



Así, **podemos observar** algunos comportamientos como:

- Dificultad o miedo a cambiar de posición, lloran si se les pone boca abajo, no quieren gatear, no saben o les da miedo utilizar correpasillos o los columpios del parque
- Rechazo a actividades de autocuidado como el corte de uñas o pelo, cepillado de dientes o sonar la nariz
- Dificultades en la alimentación como el paso de la alimentación triturada a la sólida, o dietas muy restringidas
- Rechazo a participar en juegos que puedan mancharle o a tocar determinadas texturas
- Miedo a sonidos
- Torpeza motora o manipulativa
- Pobres habilidades de organización y planificación del juego y en sus actividades del día a día
- Dificultades de autorregulación (activos e inquietos en exceso o muy letárgicos), problemas para dormir
- Etc.

## ¿Por qué le pasa esto a mi hijo o hija?

Puede ocurrir **a cualquier niño o niña**, de hecho, todos nosotros tenemos alguna particularidad en este sentido: alimentos que nos dan asco, pobre coordinación, nos irritan determinados ruidos... y no habría que hacer nada especial, salvo que esto **nos limitase la participación en el día a día**, como le pasa a nuestros peques (lo pasan mal en la guardería o colegio, muchas actividades del día a día son una pelea, no comen más de 4 o 5 alimentos o todo triturado, no son capaces de parar quietos, etc.). Entonces estaríamos hablando de una **disfunción del procesamiento sensorial**.

Hay **situaciones o condiciones** de nuestros hij@ que tienen **una mayor probabilidad** de presentar disfunciones del procesamiento sensorial:

- Prematuridad y CIR
- Pobre estimulación o estimulación no adecuada (sobreuso de hamacas, parque-cunas, correpasillos, pocas experiencias en el suelo, pocas experiencias de exploración táctil)
- Largas hospitalizaciones
- Alteraciones genéticas o del neurodesarrollo: parálisis cerebral, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual, trastornos de la comunicación/lenguaje, etc.
- Retrasos madurativos

## Sobre esta guía:

En esta guía se ofrecen algunas **pautas y estrategias** generales que consideramos útiles para mejorar **el nivel de alerta y actividad de tu niño o niña, así como su participación en tareas cotidianas del día a día**. Con estas ideas buscamos conseguir un nivel de alerta más ajustado que le permita estar algo más regulado, de manera que es posible que esté algo más atento y participativo en las tareas ofrecidas.

También buscamos que influya en una disminución en el malestar o rechazo que presenta a determinados estímulos que le resultan desagradables como pueden ser el corte de uñas u otras actividades de aseo personal, manipular cosas que le ensucian, aumentar la variedad de alimentos sólidos que tolera, etc., así como disminuir conductas poco adaptadas como morderse o chuparse la ropa, manos u otros objetos, tirarse al suelo o chocar con personas o cosas, etc.



Este tipo de actividades son un **COMPLEMENTO al trabajo de anticipación verbal y visual** general y, en especial, **de situaciones estresantes para el niño que seguramente ya estáis haciendo**.

Buscamos proporcionar un **entorno sensorialmente rico a lo largo de todo el día**, en el que el/la niñ@ pueda tener muchas oportunidades de movimiento y de exploración de numerosos estímulos de tipo táctil que se detallarán a continuación.

## ¿Qué vamos hacer?

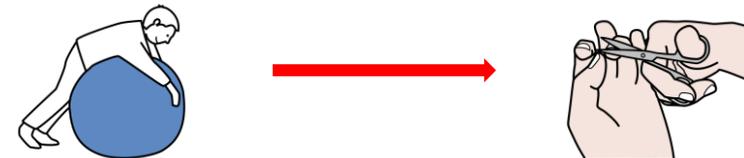
Aunque tenemos **8 sentidos**: vista, oído, olfato, gusto, tacto, sentido propioceptivo (percepción corporal), sentido vestibular (movimiento) y sentido interoceptivo (sensaciones internas como hambre, sueño, etc.); vamos a “trabajar” sobre todo con los sentidos:

- **Propioceptivo**
- **Vestibular**
- **Táctil**

Y esto es así porque podríamos considerarlos **los sistemas básicos**, los que primero empiezan a funcionar en el desarrollo y que además están estrechamente relacionados uno con otro, formando interconexiones con los otros sistemas sensoriales para organizar el desarrollo y permitir que el niño pueda responder de manera ajustada en cada situación de su día a día.



El **movimiento (estímulo vestibular)** y los **juegos motores intensos y algo brutos (estímulo propioceptivo)**, si se ofrecen y se facilita el acceso a los mismos a lo largo del día, especialmente **antes y durante la realización de alguna actividad desagradable o estresante para el/la niño o niña**, pueden resultar muy útiles para su mayor tranquilidad y pueda tolerar mejor todas aquellas cosas que le son desagradables o estresantes, y que hacen que se muestre inquieto, inatento, irritable...



Los **adultos tenemos muchas estrategias** para conseguir tranquilizarnos o tolerar situaciones desagradables para nosotros: mascamos chicle o el tapón del boli si nos cuesta prestar atención en una charla aburrida, nos vamos a correr, al gimnasio o hacemos yoga si necesitamos relajarnos después de un día estresante, etc.

**Los niños y las niñas no** suelen encontrar este tipo de estrategias y vemos conductas como ponerse muy nerviosos y correr de un lado a otro, no poder prestar atención, pueden ponerse irritables, morderse las uñas, tirar cosas al suelo, o iniciar una rabieta.

En estos casos, **tenemos que** ser los adultos los que les **proporcionemos el espacio y el momento para encontrarlas**.

## 1.El Sentido del Tacto

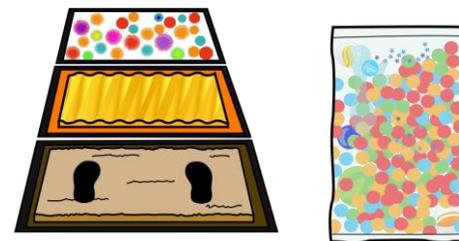
En general, y sobre todo si nuestro hijo o hija es **sensible** a los diferentes estímulos de tipo táctil (**no quiere tocar** cosas, o las toca, pero **se limpia** en seguida, le cuesta el corte de uñas, cepillado de pelo, etc., no disfruta jugando con juegos que le ensucian, no quiere comer alimentos sólidos...), es importante **ofrecer muchas oportunidades** de jugar con materiales de muchas texturas, que pueda tocar y mancharse las manos, brazos, pies, etc...



Esto va a ayudarle a **normalizar su respuesta** a estímulos de este tipo estando menos sensible, y por otro, favorecerá el **desarrollo de habilidades de discriminación táctil** que repercutirán en una mayor **habilidad manipulativa**.

Podemos tener recipientes grandes en los que pondremos lentejas, fideos, arroz, pan rallado, harina....

Propondremos juegos de trasvasar con las manos o cucharas de un recipiente a otro, esconderemos objetos pequeños que tendrá que buscar; en otros recipientes podemos hacer masa de harina y agua, en otros pondremos espuma de afeitar o geles de colores y podrá utilizarlos para pintar con manos y dedos, también podemos jugar con gelatina o cremas de diferente consistencia.



Empezaremos **desde** lo que **menos rechazo** produce, generalmente lo que menos se pega o menos mancha, a lo que sí: cereales secos, harina, arena, masa o plastilina... hasta pintura de dedos, espuma de afeitar, gachas de harina y agua, trozos de fruta y otros alimentos, gelatina, etc.

**NUNCA FORZAREMOS A TOCAR, OFRECEREMOS Y ANIMAREMOS. ¡Tiene que ser un juego!**

## 2. Sentido Vestibular. El movimiento

El estímulo vestibular o de movimiento se recibe a través del oído interno y se activa cada vez que nuestra cabeza se mueve en el espacio.



Nuestro sistema vestibular es muy importante porque está enlazado con nuestro sistema visual, auditivo y propioceptivo (control postural). Por esta conexión, el procesamiento vestibular **afecta a la coordinación ojo-mano (habilidades visuomotoras), y a cómo movemos nuestro cuerpo (conciencia corporal)**. Si el sistema vestibular está poco maduro o hay problemas de procesamiento, se pueden apreciar estas dificultades en los niños y niñas:

- Problemas para mantenerse sentado
- Rechazo a ponerse boca abajo cuando son bebés
- Pobre control postural (sedestación en W, necesidad de apoyar las manos o el cuerpo)
- Pobre equilibrio
- Pobre planificación motora (imaginar cómo mover el cuerpo de una manera nueva como montar en bicicleta por primera vez)
- Dificultades en la resolución de problemas
- Pobres habilidades de organización
- Pobre atención
- Torpeza

Las actividades vestibulares **pueden ser muy relajantes**: ayudan a **prepararse para ir a la cama** o para hacer una actividad estresante o desagradable. También están indicadas para **calmarse después del colegio** o de venir de algún sitio con mucha estimulación o sobrecarga sensorial.

Pero, dependiendo del momento o la forma en la que las propongamos, **también pueden ser muy estimulantes**. Esto puede ser algo bueno si el niño se muestra adormilado o apático en alguna ocasión, y necesita “despertarse” para prestar atención o participar mejor en la tarea propuesta.

En general, **los movimientos lineales y suaves calman**.

**Los movimientos rápidos y con cambios de dirección y giros, suelen activar**.

Algunas ideas son:

- Mecerse en una mecedora o hamaca
- Balancearse suavemente en una pelota de Pilates tumbado sobre la barriga
- Balancearse o bailar suavemente con música
- Subirse en un caballito-balancín o balancín del parque
- Balancear al niño dentro de una manta suavemente (un adulto coge la manta por cada extremo, como si fuera una hamaca)
- Montar en una patineta (inténtalo sentado y tumbado sobre el abdomen) / bici o triciclo
- Saltar suave y de manera rítmica y siguiendo el ritmo de una canción tranquila
- Caminar haciendo la carretilla
- Deslizarse por toboganes

### 3. El Sentido Propioceptivo. Percepción corporal.

Los receptores de este sistema sensorial se encuentran en los músculos y articulaciones y nos dan información de cómo estamos colocados, cómo nos movemos, la fuerza que hacemos al coger la cosas...

Muy relacionado con el sistema vestibular, **contribuyendo al equilibrio y la coordinación.**



Las **actividades propioceptivas o depresión profunda** nos ayudan a mantenernos **regulados y calmados** cuando estamos ante una actividad que nos pone nerviosos o nos exige prestar mucha atención, y es ideal poder tener espacio y tiempo **numerosos ratitos a lo largo de todo el día** para que el niño pueda practicarlas cuando lo necesite.

Además, tener un sistema propioceptivo regulado nos permite mejorar nuestras habilidades de control postural, coordinación, equilibrio e incluso la manipulación (pinza fina, fuerza que hacemos a la hora de escribir, etc.).

**Algunas ideas** de actividades con una fuerte carga propioceptiva pueden ser:

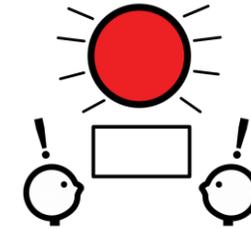
- Correr, escalar o trepar
- Jugar en parques de bolas e inflables
- Subir escaleras
- Colgarse de los brazos (trapezio, barra)
- Andar dando zapatazos fuertes
- Rebotar sobre una pelota grande
- Caminar haciendo la carretilla o como un cangrejo
- Desplazarse en una patineta tumbado boca abajo y propulsándose con los brazos
- Dar patadas o lanzar una pelota pesada (medicinal o tipo baloncesto)
- Saltar (trampolín, cama elástica, suelo, sofá)
- Reptar o gatear a través de un túnel
- Jugar dentro de un cilindro de lycra o vestido apretado
- Camino de obstáculos (salvándolos gateando o trepándolos)
- Jugar con plastilina dura o pelotas anti estrés
- Estirar de una banda elástica (bandas de yoga)
- Rodar sobre la barriga sobre una pelota grande usando los brazos para sostenerse
- Posturas de yoga
- Empujar/tirar de objetos pesados (cesto de la colada)
- Empujar o mover cajas cargadas de cosas, sillas, bolsas de la compra, el carrito del supermercado
- Rastrillar o escavar con una pala arena, nieve, tierra, hojas



- Sacar la ropa mojada de la lavadora
- Tirar de una cuerda atada a un soporte firme/ tirar cada uno de un extremo de la cuerda
- Recibir o dar abrazos apretados
- Rodar apretado dentro de una manta
- Sentarse con un almohadón o juguete pesado sobre el regazo
- Estar acostado debajo de objetos pesados/cojines del sofá/almohadas
- Dar o recibir masajes firmes o comprimir/apretar las articulaciones
- Usar una pelota o rodillo para masajear el cuerpo del niño
- Masticar o mordisquear mordedor, brazaletes y collares para morder, de silicona
- Comidas crujientes
- Beber batidos a través de una pajita (las cosas espesas dan más input)



**IMPORTANTE:** estas actividades pueden provocar que el/la niño o niña esté más calmado y organizado o justo lo contrario, que se ponga más nervioso. Las respuestas de cada niño son individuales.



Si vemos que al jugar a estos juegos se pone muy nervioso, **podemos introducir en el juego ritmo** mediante una canción, palmadas o con alguna consigna verbal que dirija un poco el juego (preparados-listos-ya/ ahora te toca a ti-ahora me toca a mí...), buscando que este sea más rítmico, organizado, más suave... esto ayudará a volver a organizarse.

**Tenemos que ir viendo y modulando la intensidad de las actividades, el tono de nuestra voz, la intensidad con la que la animamos a participar, incluso la iluminación de la habitación, etc., y la respuesta del niño a las mismas, para no pasarnos de estimulación y conseguir el objetivo que buscamos, que es que el/la niño o niña se muestre organizado y así pueda participar mejor.**

**RECORDEMOS:** nunca hay que forzar ninguna actividad o input sensorial, tenemos que plantearlo como un juego y oportunidad de disfrute para el niño o niña y para nosotros, que estamos compartiendo con él o ella ese momento de juego y disfrute.

Vamos a ofrecer, proponer, animar, pero **nunca obligar**.

Estas ideas son solo un listado de estrategias y actividades que podéis usar y tendréis que ir ajustando a vuestras circunstancias y retos cotidianos, así como a las preferencias de vuestro pequeño.

Nosotros estaremos encantados de acompañaros en este camino.

### Lecturas recomendadas:

**¿POR QUE ME SIENTO DIFERENTE?: GUIA PARA COMPRENDER LA INTEGRACION SENSORIAL Y EL DESORDEN EN EL PROCESAMIENTO SENSORIAL**

BARBARA VIADER

**TENGO DUENDES EN LAS PIERNAS: COMO ABORDAR LAS HIPERACTIVIDAD, EL DEFICIT DE ATENCION Y OTROS PROBLEMAS INFANTILES**

ISABELLE BEAUDRY BELLEFEUILLE

**LA INTEGRACIÓN SENSORIAL EN EL DESARROLLO Y APRENDIZAJE INFANTIL**

PAULA SERRANO

**LA INTEGRACION SENSORIAL EN LOS NIÑOS: DESAFIOS SENSORIALES OCULTOS**

A. JEAN AYRES ,



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS  
GRANADA

**Guía** elaborada por Jessica Romero Sánchez.  
Terapeuta Ocupacional del Centro de Atención  
Infantil Temprana San Rafael

**Imágenes** obtenidas del portal  
<https://arasaac.org/pictograms>



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Centro de Atención Infantil Temprana  
San Rafael

C/San Juan de Dios, nº 19.

18001. Granada