

DIETA SENSORIAL PARA NIÑOS DE PREESCOLAR O PRIMARIA

Para realizar en casa o el colegio

Propuesta de actividades físicas que ayudan a que los niños de pre escolar (PE) o primaria (PR) estén alertas y tranquilos en los momentos requeridos .



Actividades Sensoriales

Táctil (tocar)



01

PE

Jugar en una caja de arena o con agua y/o barro



02

PE/PR

Usar objetos antiestrés o con textura, como una pelota para apretar



03

PE

Pintar con los dedos



04

PE/PR

Dibujar con crema de afeitar



05

PE/PR

Jugar con plastilina

Actividades Sensoriales

Táctil (tocar)



06

PE/PR

Jugar con arena sensorial, espuma o slime.



07

PR

Amasar harina para pan o pizza.



08

PR

Masaje con crema en manos y brazos.



09

PE/PR

Escribir con lápiz vibratorio.



10

PE

Excavar fósiles para niños.

Actividades Sensoriales

Vestibular (movimiento)

 11	 12 o	 13	 14	 15
<i>PE/PR</i> Correr, saltar, marchar, bailar o caminar.	<i>PE/PR</i> Subir escaleras	<i>PE/PR</i> Andar en triciclo, monopatín, bicicleta o escúter	<i>PR</i> Jugar a atrapar.	<i>PE/PR</i> Jugar en un carrusel o con algún juguete que gire.

Actividades Sensoriales

Vestibular (movimiento)



16

PE/PR

Columpiarse o
mecerse en algún
columpio



17

PE/PR

Hacer saltos de rana
o saltar sobre un pie



18

PR

Hacer lagartijas



19

PE/PR

Rodar o hacer
volteretas.



20

PE/PR

Trepar y deslizarse
en los juegos del
parque

Actividades Sensoriales

Vestibular (movimiento)



21

PR

Rebotar en una
pelota de terapia con
los pies en el piso



22

PE/PR

Hacer saltos de
tijeras o ángeles, en
la nieve, arena de la
playa o césped

Actividades Sensoriales

Orofacial



23

PR

Masticar comida
chiclosa o goma de
mascar sin azúcar



24

PE/PR

Soplar un silbato



25

PE

Hacer burbujas



26

PE/PR

Cepillarse los dientes
con cepillo dental
vibratorio.



27

PE/PR

Soplar burbujas en el
agua con una
bombilla

Actividades Sensoriales

Orofacial



28

PE/PR

Comer frutos secos como almendras o nueces o beber limonada natural



29

PE/PR

Usar una bombilla para beber batidos espesos como leche con plátano o similar agregando avena para espesar.



30

PR

Aplicar bálsamo para labios aromatizado.



31

PE/PR

Usar mordedores de diferentes resistencias para sostener, tipo collar o para el lápiz.



32

PE/PR

Morder cochachuyo o las esquinas del pan francés o baguette

Actividades Sensoriales

Trabajo pesado



33

PE/PR

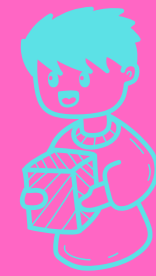
Cargar o empujar un
canasto lleno de ropa
para lavar



34

PR

Sacar la basura



35

PR

Empujar el carro de
compras en una tienda.



36

PE/PR

Limpiar con una
aspiradora.



37

PR

Trabajar con una
pelota de terapia.

Actividades Sensoriales

Trabajo pesado



38

PE/PR

Cargar las compras del supermercado o la feria. Cargar la mochila del colegio.



39

PR

Mover sillas y muebles, ordenar juguetes, libros y estantes.



40

PR

Barrer las hojas o sacar la nieve.



41

PE/PR

Mezclar, amasar pan o masa para galletas o empanadas.



42

PE/PR

Barrer con la escoba.

Actividades Sensoriales

Trabajo pesado



PE/PR

hacer posturas de
Yoga.

Actividades Sensoriales

Visual, auditivo y olfativo (sentir)



44

PE/PR

Usar instrumentos musicales.



45

PE

Golpear ollas y sartenes.



46

PE/PR

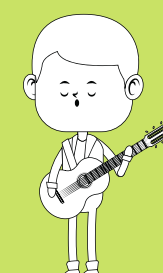
Usar lentes de sol o sombrero para reducir el resplandor.



47

PE/PR

Usar audífonos que cancelan el ruido



48

PE/PR

Escuchar la música favorita.

Actividades Sensoriales

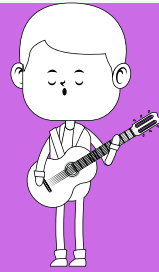
Visual, auditivo y olfativo (sentir)



49

PE

Mirar libros con imágenes, sonidos o pop up.



50

PE/PR

Alejarse del desorden visual con sobre estímulos.



51

PE/PR

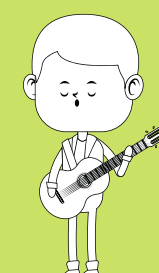
Usar botellas o vasos sensorialmente relajantes.



52

PE/PR

Usar máquinas de ruido blanco.



53

PE/PR

Oler velas aromáticas o usar bálsamo labial.

Actividades Sensoriales

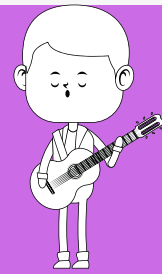
Visual, auditivo y olfativo (sentir)



54

PE/PR

Disminuir y/o
aumentar la
intensidad de la luz.



55

PE/PR

Usar esencias como
lavanda para masajes
en la espalda, la nuca
y la planta de los pies



DIETA SENSORIAL

Para realizar en casa o el colegio

Este documento fue preparado usando como fuente a Amanda Morin, maestra y especialista en intervención temprana durante 10 años.

Es la autora de The Everything Parent Guide to Special Education.