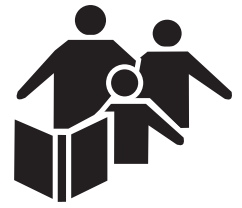


Juegos sensoriales perfectos



Los niños pequeños reciben estímulos de sus entornos durante todo el día. Sus reacciones a lo que ven, oyen, sienten, saborean y huelen son influidos por cómo procesan el mundo que los rodea. El equilibrar la cantidad, el tipo y la frecuencia de cierta actividad es un componente importante de los juegos sensoriales perfectos. Se presentan a continuación algunas cosas que puede hacer usted cuando los niños muestran una sensibilidad alta o baja respecto a varios sentidos:

Vista y sonido

- La luz baja, los colores apagados y un cuarto desamontonado (paredes, estantes) pueden minimizar el estímulo visual.
- Las máquinas de sonido, música relajante o sonidos de la naturaleza y el ruido blanco pueden ayudar a tapar algo del ruido excesivamente estimulante del ambiente. También se pueden usar los audífonos que bloquean el ruido.



Gravedad y movimiento

- Los columpios, balancines, juguetes de montar, trampolines pequeños para usar bajo techo y el yoga para bebés pueden proveer el movimiento necesario.
- El trabajo pesado—el tirar bolsitas de frijoles a una canasta, empujar una carriola de juguete llena de objetos con peso, hacer lagartijas, jugar con otro a tirarse pelotas con peso o gatear estilo comando—ofrece estímulos a los músculos y articulaciones.



Observe las señales sensoriales de su hijo para decidir si recibe demasiados o insuficientes estímulos del ambiente. Estos indicios ayudarán a usted a planear actividades o modificar el ambiente para proveerle a su hijo un día sensorial perfecto.

Como siempre, si tiene preguntas, contacte al proveedor de atención médica de su hijo o a su proveedor de intervención temprana, como por ejemplo a su terapeuta ocupacional.



Para hallar más información, visite el Centro de Información sobre la Intervención Temprana en <http://eicclearinghouse.org>



Sabores y aromas

- Los anillos mordedores o toallitas de tela frías pueden aportar un estímulo oral a los niños pequeños que la necesitan.
- Los olores irritantes deberían evitarse. Los aromas calmantes pueden ayudar al niño a relajarse o focalizar en una tarea.



El tacto

- La plastilina, la crema de afeitar, los fideos secos, el arroz, la harina de maíz, las telas y los cubitos de hielo pueden ofrecer el estímulo sensorial. Cada uno de estos se puede meter en bolsitas de plástico con cierre para minimizar la sensación para los niños que tienen problemas con mojar o ensuciar las manos.
- Los juegos con arena y agua también son maneras fáciles para los niños pequeños de recibir estímulos sensoriales. Se puede aumentar dichos estímulos al cambiar la temperatura del agua o al añadir objetos que permiten el verter y/o botar.

