



APRENDER A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:

8 ACTIVIDADES SENSORIALES PARA TRABAJAR EN EL AULA Y EN CASA

CCEE El Alba - Autismo Burgos
Coordinado por: Carolina Martín y Nieves Fernández



Autismo Burgos
Federación Autismo Castilla y León

Acción financiada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional #PROA+ (20-21)



ÍNDICE

1. ESTIMULACIÓN SENSORIAL EN MI AULA	3
2. BOTELLAS SENSORIALES	4
<ul style="list-style-type: none">• Objetivos.• Elaboración.• Actividades.	
3. CAJAS SENSORIALES	8
<ul style="list-style-type: none">• Objetivos.• Elaboración.• Actividades.	
4. MESA DE LUZ	13
<ul style="list-style-type: none">• Objetivos.• Elaboración.• Actividades.	
5. CINCO ACTIVIDADES PARA SEGUIR DISFRUTANDO EN CASA:	19
<ul style="list-style-type: none">• Arena mágica natural.• Nieve de colores.• Pintar con cubitos de colores.• Tela de araña.• Lavo mis juguetes.	
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ENLACES DE INTERÉS	23



1. ESTIMULACIÓN SENSORIAL EN MI AULA

Todo lo que conocemos del mundo que nos rodea, proviene de la interpretación de los mensajes recibidos por los sentidos. Cuanto mayor haya sido nuestra actividad sensorial desde la infancia, mayor será la reserva mental de la que dispondremos en el futuro. Por eso, una buena educación y estimulación de los sentidos ayuda a los niños a adquirir un desarrollo más armónico en todas sus facetas.

Los niños/as con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) pueden tener una especial sensibilidad a olores, texturas, sabores, ruidos, luces, colores, y un sinfín de cosas imperceptibles para otros niños. Si partimos de que el proceso neurológico que nos permite dar sentido a nuestro mundo, al recibir, registrar, modular, organizar e interpretar la información que llega a nuestro cerebro desde nuestros sentidos es diferente, puede conllevar dificultades en la atención, manifestación de respuestas exageradas ante determinados estímulos y/o hipersensibilidad.

Para mejorar y optimizar sus aprendizajes y lograr una completa y correcta integración sensorial, contamos con una amplia diversidad de herramientas que en ocasiones tenemos que adaptar e individualizar. Pero no todo es el material. La forma de presentarlo, la actitud del profesional y los objetivos que éste se propone son fundamentales.

Algunos materiales que solemos utilizar en nuestras aulas para hacer más atractivo el aprendizaje de contenidos son: las botellas sensoriales, las cajas sensoriales o la mesa de luz.



2. BOTELLAS SENSORIALES

Las botellas sensoriales son botellas de plástico que contienen diferentes materiales, de manera que, al moverlas, generan distintas sensaciones en los niños. Su fabricación es muy sencilla y se pueden utilizar diferentes tamaños para poder adaptarlas al uso y destrezas del niño.



OBJETIVOS:

- Desarrollar la atención y la concentración.
- Crear situaciones de experimentación.
- Estimular la curiosidad, interés y deseo de explorar.
- Abstraerse de estímulos externos negativos, relajarse... Si el niño se siente ansioso, irritable, frustrado o enojado, el movimiento casi hipnótico de los objetos que se encuentran en el interior de las botellas puede ayudarle a calmarse.
- Mejorar el seguimiento de los objetos.
- Coordinar el movimiento óculo-manual.
- Propiciar habilidades de juego.
- Ejercitar los músculos de los brazos y la mano al manipular las botellas.
- Desarrollar la motricidad: mejorar la pinza, el movimiento que hacen con el dedo pulgar e índice, además de coordinar mejor los movimientos más gruesos.

ELABORACIÓN

Para hacer estas botellas debemos tener en cuenta unos criterios:

- Podemos hacer botellas líquidas o secas.
- No todas las botellas son válidas. Deben ser botellas de plástico para asegurarnos una manipulación sin riesgo de romperla.
- Cuanto más transparente y lisa mejor, así se verán claramente los objetos que introduzcamos.

- El tamaño también es importante. Cuanto más pequeña mejor, porque facilita su manipulación. Hay que tener en cuenta que la botella irá llena de líquido y/o materiales que aportan un peso.

Para hacer una **botella sensorial líquida**, necesitamos:

- Botella transparente.
- Agua.
- Aceite corporal.
- Opcional: Colorante alimentario.
- Objetos que colocarás en su interior, que pueden ser de un mismo color o de colores diferentes.

Paso a paso:

- Llena con agua la botella hasta un poco más de la mitad. Puedes agregar el colorante alimentario del color que desees para teñir el agua. Otra alternativa es usar una botella de color, de manera que solo tendrás que añadir el agua.
- Introduce los objetos que desees.
- Y ahora tenemos tres opciones:
 - La primera, en otro frasco, tiñe el aceite. Añádalo a la botella. De esta forma conseguirás dos capas de color diferenciadas que generan un efecto visual muy atractivo.
 - La segunda, añade el aceite directamente hasta completar la botella.
 - Acaba de rellenar la botella de agua.
- Una vez metas los objetos seleccionados (muñecos, globos, purpurina...) cierra y sella la botella de forma que no la puedan abrir.



Para hacer una botella sensorial seca, necesitamos:

- Botella transparente.
- Elementos sólidos: llamativos y motivantes para el niño, que produzcan sonidos, destellos, diferentes tamaños y pesos (muñequitos, confeti, globos, purpurina, piedras, legumbres, plumas, bolitas de gel...).

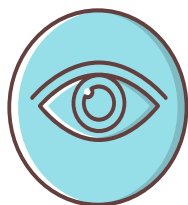
Paso a paso:

- Introducir sellar bien para impedir que se abra y tener accidentes.



ACTIVIDADES:

ESTIMULACIÓN VISUAL



Podemos utilizar botellas con combinación de colores jugando con elementos de diferente densidad (agua y aceite teñido, por ejemplo); una botella llena de líquido con diferentes objetos: animales de goma, globos de colores, clips metálicos que movemos con un imán desde el exterior, lentejuelas brillantes...

El objetivo es que el niño observe la botella y juegue a voltearla para ver cómo se mueven los elementos que hay en el interior. Dependiendo de los líquidos utilizados o los objetos se moverán a una velocidad u otra. Podemos hacer diferentes botellas con elementos de más livianos a más pesados. O elementos ligeros que aporten calma al niño (purpurina, por ejemplo).

ESTIMULACIÓN AUDITIVA

Lo mejor es utilizar botellas secas e introducir en ellas elementos que suenen al moverlas (legumbre teñidas, arroz, cuentas de colores, clips, trocitos de limpiapipas...). Podemos agitarlas y escuchar los diferentes sonidos que producen, realizar juegos de ritmos, seguir el ritmo de la música con las botellas, agitarlas y descubrir las posibilidades de nuestro movimiento...



Otra actividad interesante es tomar conciencia del silencio. Podemos hacer botellas con elementos sólidos que tengan diferentes sonidos y otras que estén vacías o elementos que no suenen para clasificarlas: sonido/ silencio. Un truco para que atiendan al sonido y no a los elementos del interior, es que las botellas sean opacas o las forramos todas iguales.

ESTIMULACIÓN TÁCTIL:



Podemos jugar a enfriar algunas botellas líquidas y alternarlas con otras que no hemos enfriado (no es conveniente calentarlas) para sentir las diferencias.

Sentir la vibración que producen los elementos en su interior al agitarlas o moverlas en cualquier parte de nuestro cuerpo puede ser otra actividad que estimule al niño y que despierte momentos de interacción interesantes.

BOTELLAS TEMÁTICAS:

En estas botellas podemos meter cualquier material que se nos ocurra para aprender contenidos curriculares que en ese momento estemos trabajando con los niños, por ejemplo: unos números de gomaeva, tapones o pompones de colores, animales por contexto (granja, salvajes, acuáticos...), formas geométricas... para ir descubriéndolos mientras movemos las botellas, copiarlos en un papel o pizarra, señalar su igual en una lámina, nombrarlos...



3. CAJAS SENSORIALES

Una caja sensorial es un recipiente que sirve como contenedor en el que meteremos un elemento estimulante a nivel táctil como: arena, agua, arroz, legumbre, espuma... Además, podemos ir añadiendo otros elementos dependiendo de nuestros objetivos y de la situación que queramos crear: muñecos, imágenes e incluso alimentos...

Las cajas sensoriales son un excelente recurso para potenciar el desarrollo cognitivo, de los sentidos, la imaginación, la concentración y la motricidad.

Esta idea resulta interesante debido a la cantidad de posibilidades que tienes ya que podemos improvisar con materiales que tengamos en clase o en casa y, además, podemos ir cambiándolos para sorprender a nuestros alumnos con nuevas texturas, sonidos, colores...

OBJETIVOS:

- Crear situaciones de experimentación.
- Adquirir habilidades prácticas mientras se explora y descubre.
- Desensibilizar ante diferentes texturas.
- Mejorar la motricidad y las manitas blandas.
- Propiciar habilidades de juego.
- Desarrollar habilidades sociales al trabajar en equipo.
- Asociar objetos a temáticas, estaciones del año, lugares como la playa, el cole... etc.
- El mejor de todos: aprender jugando.

ELABORACIÓN

Para realizar una caja sensorial debemos seguir unos pasos muy sencillos:

- Elegir un recipiente contenedor: Puede ser una caja de plástico o de cartón (dependiendo del elemento que vayamos a utilizar), bandejas, fuentes... y pueden ser de diversos



tamaños. Es importante que el espacio sea amplio para que el niño o grupo de niños, pueda manipular el contenido sin derramarlo.

- Elegir un elemento base: Será el elemento con el que cubriremos el recipiente: arroz, arena, agua, semillas, espuma de afeitar, perlas hidrogel, azúcar, trocitos de papel, etc.
- Agregar elementos adicionales dependiendo de nuestro objetivo: Elementos de cocina, como cucharas, embudos, recipientes medidores. También, si se quiere crear un "Mundo Pequeño", podemos incorporar autos de juguete, animales plásticos, muñequitos. Podemos preparar nuestra Caja Sensorial inspirada en algún Tema en particular (las Estaciones, basarnos en algún libro o cuento, la playa, colores, entre otros).

ACTIVIDADES

La idea de este tipo de cajas es exponer al niño a diferentes experiencias sensoriales: texturas líquidas o sólidas, duras o blandas, temperaturas frías o calientes... Además, podemos añadir elementos que le llamen la atención como pequeños juguetes, piezas de colores... o elementos que acompañen la adquisición de contenidos como lectoescritura, números, propiedades de los objetos...

TRASVASES:

Una actividad que podemos realizar es la de los trasvases, rellenar recipientes y botes con diferentes objetos como cucharitas, tapones... y jugar a llenar botes, ver caer el agua por un embudo, comprobar la capacidad que hay en una cuchara dependiendo del tamaño...



TEXTURAS:

Mezclar diferentes texturas o propiedades como la dureza del material mezclando, por ejemplo, cereales crujientes con bolitas de fieltro. Mezclar objetos en una masa pegajosa (harina y agua, por ejemplo), en espuma de afeitar... para tener que encontrarlos y limpiarlos en otra caja con agua...



BOLITAS DE GEL:

Ponemos a remojo unas bolitas de gel, pueden ser diferentes colores, tamaños.... Presentarlas solas, con objetos o juguetes que correspondan a los centros de interés del niño... Otra opción es añadir aceite con olores.



ALIMENTOS:

Otra idea es manipular alimentos, acercar al niño aquellos que le desagradan por olor, textura o desconocimiento, de una manera divertida para que se vaya familiarizando con ellos, olerlos, probarlos...



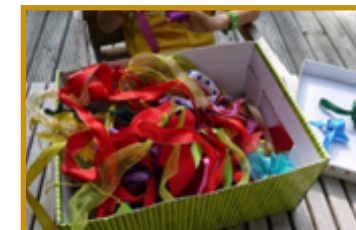
MOTRICIDAD FINA:

Dependiendo de la capacidad motriz del niño y del momento evolutivo, podemos hacer figuras con piedras de diferentes tamaños, introducir instrumentos como unas pinzas para coger pequeñas piedras, canicas o piececitas de un puzle que podemos ir haciendo fuera de la caja...



ELEMENTOS MOTIVANTES Y CENTROS DE INTERÉS:

Podemos aprovechar a trabajar habilidades sociales, interacción, atención compartida... utilizando elementos de sus centros de interés que despiertan mayor interés en los niños. Por ejemplo, si a un niño le gusta mucho hacer bailar un cordón, o entrelazarlo entre sus dedos... podemos preparar una caja llena de lazos de diferentes colores, medidas y texturas e ir sacándolos por turnos para ver cómo se mueven al agitarlos, jugar a atarnos las manos entrelazadas, ver de qué color son...



DESARROLLO COGNITIVO

Campos semánticos, vocabulario, conocimiento del entorno, propiedades de los objetos... las posibilidades son infinitas. Podemos combinar texturas que les estimulen y les motiven con contenidos menos atractivos como lectoescritura o ampliar vocabulario del entorno del alumno.



4. MESAS DE LUZ



La mesa de luz es uno de los recursos educativos que más atrae a los niños. La superficie luminosa mantiene a nuestros alumnos con alto nivel de concentración le invitan a experimentar con ella transformando los materiales dándoles una nueva dimensión.

Este recurso por sí solo es un poco limitado, pero combinándolo con otros como las bandejas o cajas sensoriales, objetos de diferentes materiales y colores... pueden aportarnos una motivación extra a la hora de trabajar con los chicos.

OBJETIVOS:

- Aumentar la curiosidad de los niños.
- Favorecer la atención y la concentración en las actividades.
- Favorecer el juego libre y la imaginación.
- Relajación y disfrute. La mesa de luz ofrece actividades en las que el disfrute visual es muy grande y eso nos provoca que nos relajemos y que disfrutemos con la actividad que estemos realizando.
- Favorecer el aprendizaje académico. Cualquier actividad manipulativa de lectoescritura, matemáticas... que hagamos en la mesa de luz se verá mucho más enriquecida y le provocará mucha más curiosidad al niño.
- Experimentación con las propiedades de los elementos. La mesa de luz es un recurso ideal para la experimentación de los colores, ya sea mezclando papeles translúcidos, acetatos, paletas, mezclando pintura con la bandeja transparente... o cualquier otro tipo de material que permita la mezcla de colores superponiéndolos en la mesa de luz.

ELABORACIÓN

Podemos encontrar un sinnúmero de maneras de hacer una mesa de luz en la web. Dependiendo del uso que le vayamos a dar, la edad del niño, el presupuesto... Y sobre todo de las habilidades que tengamos.



Hay otras en el mercado que pueden resultar cómodas y con un coste ajustado. Tenemos mesas de trabajo con luz que además de tener un peso muy reducido son fáciles de transportar y guardar.

ACTIVIDADES

Antes de empezar a trabajar hay que tener en cuenta dónde situar la mesa de luz. Lo ideal es ponerla sobre una mesa no muy alta para que los niños puedan moverse libremente alrededor de ella, si se pueden sentar en el suelo o en un cojín mejor. No se aconseja ponerla directamente en el suelo, ya que los niños pueden llegar a sentarse o subirse encima de ella.

También debemos tener en cuenta que materiales vamos a utilizar y si estos pueden estropear la mesa. Entonces podemos poner una lámina de plástico transparente para proteger la pantalla o utilizar bandejas de plástico translúcidas para contener los elementos.

En cuanto a las actividades, hay gran variedad dependiendo de los objetivos a trabajar: de estimulación, experimentación, lectoescritura, matemáticas... podemos utilizar los materiales que ya tenemos en casa o en el aula, ya que la luz les aporta una novedad muy motivante.

JUEGOS SENSORIALES:

Podemos utilizar las bandejas o cajas sensoriales anteriormente descritas para utilizarlas con luz. Podemos teñir sal con tizas, o arroz con colorante alimentario, y usarlo como arena para el descubrimiento sensorial; espuma de afeitar, plastilina, arena cinética...

LOS COLORES:

Con paletas de colores, plásticos translúcidos que se mezclan, separando papeles u objetos de los mismos colores...



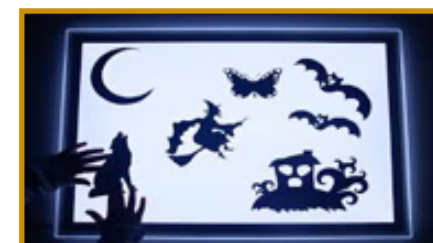
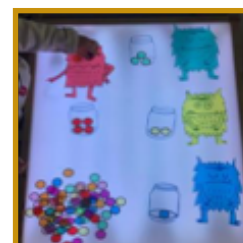
FORMAS:

Preparar formas recortadas de diversos tamaños y que las agrupen por categorías, que las coloquen sobre su silueta dibujada en un folio. También podéis marcarles las formas y que ellos las repasen con botones, pegatinas...



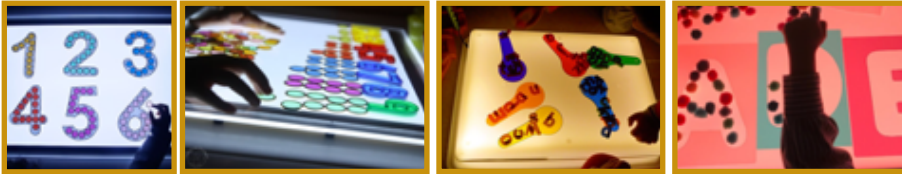
CUENTOS:

En la mesa de luz podréis contar cuentos, adaptando los personajes a figuras, con sombras...



LETRAS Y NÚMEROS:

Puede que no sepan leer, pero si saben distinguir formas, y crean relaciones entre ellas, por lo que podemos ponerles números, las vocales, repetirlas en voz alta para memorizar, ordenarlas, clasificarlas... También respecto a los números podéis relacionar cada número con su cantidad debajo con, por ejemplo, los hielos de colores, circulitos de papeles de color, piezas de construcciones...



TANGRAM, PUZZLES

Podéis hacerlos caseros.



CONSTRUCCIONES:

Cualquier juego de construcción os servirá, hay específicos translúcidos, pero podéis usar lo que tengáis en clase, hielos de plástico...



LETRAS Y PALABRAS:

Cuando empiezan a leer, podemos preparar letras o sílabas móviles para crear palabras siguiendo un modelo, palabras sencillas para construir frases. Aunque la luz no ayuda mucho, es una motivación diferente jugar en la mesa que en un escritorio o el suelo. Según avancemos en lectoescritura podemos proponer actividades más complejas como, por ejemplo, sopa de letras...



PRIMERAS SUMAS:

Agrupando fichas, o cualquier material podéis preguntarles dónde hay más cantidad de piezas, empezar a contar los grupos...



PINTAR CON ACUARELAS:

Podemos pintar sobre una lámina transparente y al reflejarse la luz desde abajo queda muy llamativo pintar así.



CREAR COMPOSICIONES:

Con piezas de distintas formas pueden crear libremente formas, casas, caras...



CALCAR:

Podemos calcar dibujos de diferente complejidad y con precisión.



JUEGOS DE MESA:

Ya son capaces de entender y asumir normas para los juegos. Podéis enseñarles uno tan sencillo como es el 3 en raya.



5. CINCO ACTIVIDADES PARA SEGUIR DISFRUTANDO EN CASA

A continuación exponemos unas actividades para poder disfrutar en casa a través de los sentidos. Todas ellas se pueden ampliar con las actividades y recursos expuestos anteriormente.

1. ARENA MÁGICA NATURAL

Solo necesitas:

- Harina.
- Aceite (preferiblemente aceite corporal pero por si el niño se lo mete en la boca, podemos utilizar aceite de cocina).
- Opcional: colorante alimenticio.
- Moldes para jugar.

Cómo hacerlo:

- ponemos dos tazas de harina y $\frac{1}{4}$ de aceite.
- cuando esté más compacta añadimos unas gotas de colorante alimenticio.



2. NIEVE DE COLORES

Solo necesitas:

- Espuma de afeitar.
- Maicena.
- Colorante alimenticio.
- Recipiente grande y otros más pequeños.

Cómo hacerlo:

- Llenar un recipiente con espuma de afeitar e ir echando maicena hasta alcanzar una textura sólida pero no apelmazada.
- Opcional: separar en varios recipientes y añadir colorante en cada uno de ellos.
- En otro recipiente más grande se puede ir mezclando diferentes espumas de colores.



3. PINTAR CON HIELO DE COLORES

Solo necesitas:

- Agua.
- Colorante alimenticio.
- Molde para hacer cubitos de hielo.
- Palitos de madera o plástico.
- Folios de papel.

Cómo hacerlo:

- Llenar un recipiente con agua.
- Mezclar con unas gotas de colorante alimenticio.
- Verter en la cubitera aguas con diferentes colores.
- Poner un palito en cada espacio.
- Esperar a que se congele.
- Y ¡a pintar!



4. TELA DE ARAÑA

Solo necesitas:

- Cello/ cinta adhesiva.
- Pelotas pequeñas de plástico o bolas de papel de diferentes colores, de periódico...

Cómo hacerlo:

- Ponemos cinta de cello entre dos paredes (o el marco de una puerta) con la cara adhesiva hacia donde esté el niño.
- El niño solo tiene que lanzar las bolas y se quedarán pegadas.



5. LAVO MIS JUGUETES

Solo necesitas:

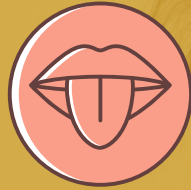
- Recipiente grande.
- Agua.
- Jabón.
- Esponja.
- Trapo o toalla.
- Juguetes que se puedan mojar.

Cómo hacerlo:

- Ponemos dos recipientes con agua. En uno enjabonamos los juguetes.
- En el segundo los aclaramos.
- Colocamos sobre un trapo o toalla para que se sequen.



6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ENLACES DE INTERÉS



AUTISMO BURGOS

www.autismoburgos.es

ESTRATEGIAS PARA MANTENER RUTINAS Y APOYAR LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL . AUTISMO BURGOS.

<https://www.autismoburgos.es/materiales-descargables-autismo-burgos/>

ASOCIACIÓN NAVARRA DE AUTISMO

www.autismonavarra.com

MAMÁ DE TEO

www.mamadeteo.com

EL SONIDO DE LA HIERBA AL CRECER

www.elsonidodelahierbaelcrecer.com

MESAS DE LUZ MONTESSORI

<https://es-es.facebook.com/pages/category/Local-Business/Mesas-de-luz-Monteluz-276621592787647/posts/>

CRECIENDO CON MONTESSORI

<https://www.creciendoconmontessori.com/2018/11/recopilacion-de-materiales-para-la-mesa-de-luz-sorteo-mesa-de-luz-oferta-black-friday.html>

MONTESSORI MAMI

<https://montessorimami.com/40-actividades-caseras-para-la-mesa-de-luz-materiales-top-imprimible-gratis/>

APRENDER A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:

8 ACTIVIDADES
SENSORIALES
TRABAJAR
EN EL AULA Y EN CASA



Material elaborado por Carolina Martín y Nieves Fernández en colaboración con el equipo del CCEE El Alba - Autismo Burgos

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Acción financiada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional #PROA+ (20-21)