

**HAVERHILL PUBLIC SCHOOLS
OT/PT DEPARTMENT
SENSORY ACTIVITIES FOR OUR STUDENTS AT
GREENLEAF ACADEMY**

During this time, it is important for our students to maintain a schedule/routine. Here are some activities that can help to keep their sensory systems regulated.

Calming Activities:

- Tightly wrapping your arms around your body and/or crossing your legs and/or squeezing your hands together
- Pushing against the wall with your back, buttocks, hands, head or shoulders as if to move it. (Supervise younger children carefully especially if pushing with head?)
- Chair push-ups
- Wearing a heavy backpack or carrying heavy objects
- Quiet space with pillows/beanbag chair and dimmed lights
- Listening to calming noises/sound machine

Energizing/Alerting Activities:

- Jumping jacks
- Tug of war game
- Brisk walking
- Tumbling
- Jumping rope

Organizing Activities:

- Squeezing stress balls
- Sucking a thick liquid/apple sauce/yogurt from a straw
- Crunchy or chewy foods
- Chewing bubble gum
- Stretching/yoga
- Lying on stomach while reading a book

Calming/Organizing Chores:

- Helping to carry in groceries
- Sweeping or vacuuming the floor
- Washing windows
- Carry the laundry basket
- Using a watering can to water the plants
- Raking or shoveling (depending on the weather!)

**ESCUELAS PÚBLICAS DE HAVERHILL
DEPARTAMENTO OT / PT
ACTIVIDADES SENSORIALES PARA NUESTROS ESTUDIANTES EN
ACADEMIA DE GREENLEAF**

Durante este tiempo, es importante que nuestros estudiantes mantengan un horario / rutina. Aquí hay algunas actividades que pueden ayudar a mantener sus sistemas sensoriales regulados.

Actividades relajantes:

- Envolviendo firmemente sus brazos alrededor de su cuerpo y / o cruzando sus piernas y / o apretando sus manos juntas
- Empujar contra la pared con la espalda, las nalgas, las manos, la cabeza o los hombros como para moverlo. (¿Supervisa cuidadosamente a los niños más pequeños, especialmente si empuja con la cabeza?)
- Peinados de silla
- Usar una mochila pesada o llevar objetos pesados.
- Espacio tranquilo con almohadas / puffs y luces tenues
- Escuchar ruidos relajantes / máquina de sonido

Actividades energizantes / de alerta:

- Saltos de tijera
- Juego de tira y afloja
- Caminata
- Actividad de Volteo
- Saltar la cuerda

Actividades de organizacion:

- Exprimir bolas de estrés
- Chupar un líquido espeso / salsa de manzana / yogur de una pajita
- Comidas crujientes o masticables
- Masticando chicle
- Estiramiento / yoga
- Acostado sobre el estómago mientras lee un libro.

Tareas calmantes / organizadoras:

- Ayuda para llevar comestibles
- Barrar o aspirar el piso

- Lavar ventanas
- Llevar el cesto de la ropa.
- Usar una regadera para regar las plantas
- Rastrillar o palear (¡dependiendo del clima!)