

DESARROLLAR UN SISTEMA SENSORIAL SANO

Terapia ocupacional y física - HPS

Juego sensorial

El juego y la exploración sensorial son importantes y necesarios para el desarrollo de su hijo/a. Los niños son aprendices curiosos que necesitan varios tipos de juegos sensoriales para favorecer su crecimiento. Existen numerosas formas de incorporar el juego sensorial a las actividades diarias en casa.

Juegos en interiores

- Construir una estructura fuerte
- Lucha de almohadas
- Caminar en forma de animales (oso, cangrejo, rana, elefante)
- "Ayudar en las tareas del hogar" (llevar la compra, pasar la aspiradora, regar las plantas)
- Fiesta de baile
- Carrera de obstáculos
- Jugar acostado boca abajo
- Manualidades, rompecabezas, juegos de mesa

Juego al aire libre

- Ir al parque infantil
- Montar en bicicleta/patineta
- Excavar en la tierra o en la arena
- Plantar un jardín
- Jugar con las hojas
- Palear nieve
- Deslizarse
- Construir un muñeco de nieve
- Espía al aire libre
- Búsqueda del tesoro
- Tiza

Juego desordenado

- Slime (sustancia pegajosa)
- Crema de afeitar
- Ayudar a cocinar y hornear.
- Cosas sensoriales (arroz, pasta, frijoles, cereales, arena, hielo)
- Pintura con los dedos/pintura con hisopos
- Juegos acuático
- Soplar burbujas