

## **Estrategias Sensoriales**

### **Lista de adaptaciones en el aula**

#### **Estrategias Calmantes:**

\_\_\_ Use iluminación natural siempre que sea necesario y trate de evitar las luces fluorescentes.

\_\_\_ Permita el uso de bolas de estrés o que juegue mientras escucha o hace el trabajo sentado o sentada.

\_\_\_ Evite apresurar al niño o niña.

\_\_\_ Permita cambios de posición frecuentes, incluyendo que se coloque o se siente en el piso durante ciertas tareas.

\_\_\_ Proporcione tareas de "trabajo pesado" cuando el niño parezca precipitarse, por ejemplo: haga que el niño cargue una caja de leche llena de libros en la biblioteca, lo cual permite un tiempo de espera proporcionando una entrada calmante de presión profunda.

\_\_\_ Toque música clásica mientras está sentado o sentada durante sus horarios de trabajo.

\_\_\_ Permita que el niño use auriculares si le molestan o distraen los ruidos exteriores.

\_\_\_ Consulte con frecuencia el horario para que el niño pueda prepararse mentalmente para lo que viene a continuación y esperar con ansias los descansos sensoriales.

\_\_\_ Proporcione un área de "momentos de tranquilidad", como una carpa pequeña con almohadas o bolsita de frijoles adentro.

#### **Estrategias para mejorar la concentración:**

\_\_\_ Mantenga un metrónomo en el aula para darle al cerebro algo rítmico y ayudar con la concentración.

\_\_\_ Invite al niño o niña a guardar una botella de agua en el escritorio (el tipo con un popote es óptimo).

\_\_\_ Permita meriendas durante el trabajo en el asiento.

\_\_\_ Permita masticar chicle o chupar mentas mientras escucha o trabaja.

\_\_\_ Minimice las distracciones visuales en el aula; considere limitar las cortinas y decoraciones con uno o dos colores y mantener las paredes libres de carteles, letreros, etc.

\_\_\_ Use equipo alternativo para sentarse, como pelotas de terapia, taburetes en forma de T, discos para mover y colocar y bombas de aire

cuña.

\_\_\_ Proporcione descansos de movimiento frecuente, como pararse para hacer una o dos posturas de yoga, un descanso de estiramiento de dos minutos, flexiones de pared o canciones de acción.

\_\_\_ En círculo, proporcione límites definidos, como cuadrados de alfombra para cada niño.

\_\_\_ Proporcione almohadillas plisadas durante el tiempo del círculo o el trabajo en el asiento (estas se pueden hacer fácilmente: se cose la tela en forma de almohada rectangular y rellenarla con frijoles secos).

### **Estrategias sensoriales generales:**

\_\_\_ Establezca contacto visual antes de dar instrucciones.

\_\_\_ Invite al niño a que repita las instrucciones para mejorar su comprensión y reforzar lo que se espera.

\_\_\_ Proporcione un área de estudio o un rincón tranquilo para permitir que el niño complete tareas difíciles.

\_\_\_ Asegúrese de que el horario permita oportunidades de recreo, educación física o descansos de movimiento de mayor duración (más de 10 minutos) al menos cada 90 minutos para niños más pequeños y cada 2 horas para niños mayores.