

Juga y Crece

PRIMERAS AVENTURAS



"EL JUEGO DA A LOS NIÑOS LA OPORTUNIDAD DE PRÁCTICAR LO QUE ESTAN APRENDIENDO"

FRED ROGERS

¡Bienvenido a la colección "Creciendo Juntos"! Hemos seleccionado esta colección de actividades basadas en el juego y recursos diseñados para ayudar al desarrollo de los niños — ¡todo mientras se divierten! Incluimos un pequeño juguete relacionado con cada área de desarrollo en nuestros eventos mensuales, hasta agotar existencia. Favor de supervisar a sus hijos mientras juegan con estos juguetes para evitar peligros de asfixia.

Este recurso también tiene presente a aquellos niños con diferentes necesidades de desarrollo tales como Autismo. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas, ofreciendo diferentes modos de involucrarlos y de apoyar el viaje único de cada niño en su desarrollo emocional. El rango de edad es de 0-5 aunque su edad cronológica sea mayor, siempre y cuando su desarrollo esté dentro de este rango.

Cada serie se enfocará en un tipo de desarrollo infantil:

- sensorial
- motor grueso
- motor fino
- desarrollo cognitivo
- desarrollo lingüístico
- socioemocional

Si tiene alguna pregunta, la Sociedad del Autismo del Inland Empire está aquí para ayudar. Puede ponerse en contacto con nuestras especialistas de recursos por correo electrónico en info@ieautism.org o por teléfono al 951.220.6922.

Agradecemos el generoso apoyo financiero de First Five San Bernardino para hacer posible este proyecto. Esperamos que este proyecto le traiga alegría, esperanza y entendimiento a su familia, para ayudar a su hijo a prosperar.



Nuestros Sistemas Sensoriales

Nuestros sistemas sensoriales ayudan a los niños a entender e interactuar con el mundo que los rodea. El desarrollo sensorial adecuado es crucial para el crecimiento general y aprendizaje, además apoya otras áreas del desarrollo como habilidades motoras, habilidades cognitivas y el crecimiento socioemocional.



ENTENDIENDO LAS NECESIDADES SENSORIALES DE SU HIJO.

Todos tenemos diferentes necesidades y experiencias sensoriales. Reconocer y respetar estas diferencias en nosotros mismos y en nuestros hijos es importante. El entender y adaptarse a nuestros perfiles sensoriales únicos puede crear un entorno más armonioso y positivo para nuestras familias. Acojamos nuestra diversidad sensorial y trabajemos juntos para asegurar que cada persona se sienta cómoda y entendida.

Si su hijo tiene sensibilidad al sonido, al tacto, al gusto, al olfato, a las imágenes o movimientos, puede que tenga necesidades sensoriales. No siempre es evidente si su hijo tiene alguna necesidad sensorial. Algunas de las primeras señales también pueden ser un comportamiento propio de su edad que desaparecerá después.

Cada niño con sensibilidad sensorial es diferente, y puede que sus necesidades cambien con el tiempo o en un día. Algunas veces la sensibilidad puede estar relacionada con el autismo o con un trastorno de procesamiento sensorial, pero puede que algunos niños tengan necesidades sensoriales sin conexión alguna.

Es importante tener en cuenta que los siguientes ejemplos son una pequeña muestra de actividades para niños. Estas actividades también están diseñadas para niños que buscan sensaciones, no necesariamente para aquellos que las evitan. Si un niño muestra conductas que evitan la textura de la actividad, permítale terminarla.





Sonido

El sentido del oído. Un niño puede tener sensibilidad a mucho ruido o a un tipo de sonido como los aplausos o los pasos. Puede ser sensible a los ruidos fuertes, disfrutar ciertos sonidos o música, tener dificultad en filtrar el ruido de fondo o desear un ruido de fondo constante.

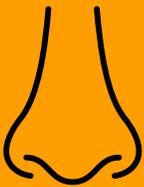


Tacto



Cómo nuestro cerebro recibe e interpreta mensajes sobre el contacto con la piel. Su hijo puede sentirse incómodo con el contacto físico o puede que lo busque. Esto puede incluir el contacto con las personas o texturas como las etiquetas de la ropa, el gusto o la aversión a sensaciones táctiles específicas como la arena o el agua.

Olfato



El sentido del olfato tanto del entorno como de nuestros propios aromas. Algunos niños son sensibles a olores y pueden sentirse abrumados por ellos, independientemente de su proveniencia o su preferencia por aromas específicos.



Gusto y Textura

Cómo nuestro cerebro interpreta sensaciones en la boca. Pueden querer llevarse diferentes texturas a la boca. Esto puede ser cualquier cosa—comida, cabello, o juguetes. Por ejemplo, puede que solo prefieran alimentos crujientes, o rechazar la comida que se vea blanda.



Vista

El sentido de la vista. Esto puede incluir luces brillantes o no poder adaptarse a la oscuridad. Otros ejemplos incluyen la atracción al movimiento u objetos giratorios o la sensibilidad a luces parpadeantes.

Vestibular (Equilibrio y Movimiento)

El sentido del movimiento y equilibrio. Algunos ejemplos son el gusto o la aversión por actividades como columpiarse o girar, o dificultad para el equilibrio y la coordinación.



Propriocepción (Conciencia Corporal)

Cómo el cuerpo interpreta la posición y la colocación de las partes del cuerpo. Puede que los niños busquen actividades que ejerzan presión profunda (ej. brincar, empujar) o tener dificultad para entender su espacio personal. Pueden disfrutar de ciertas sensaciones como empujar algo o saltar, o puede que eviten la resbaladilla o el columpio.



Interocepción (Conciencia Corporal Interna)

El sentido de nuestro cuerpo interno. Tienen dificultad para reconocer señales corporales internas (ej. hambre, sed, necesidad de ir al baño) o hipersensibilidad a las sensaciones internas.

POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCER LAS NECESIDADES SENSORIALES

1. Mejora la Comunicación: Conocer las preferencias sensoriales de alguien puede ayudarnos a comunicarnos mejor. Por ejemplo, si alguien detesta los ruidos fuertes, podemos hablar mas bajo o elegir actividades más calladas.
2. Menos Estrés: Satisfacer las necesidades sensoriales pueden reducir el estrés y la ansiedad. anxiety. Esto es especialmente para los niños que no son capaces de explicar qué les molesta.
3. Relaciones Más Sólidas: Reconocer y respetar las diferencias sensoriales puede mejorar nuestras relaciones. Demuestra que nos preocupamos por los demás y estamos dispuestos a adaptarnos a ellos.
4. Mejor aprendizaje: Para niños, especialmente los preescolares, satisfaces sus necesidades sensoriales les ayuda a aprender y desarrollarse. Se sienten más seguros y concentrados, lo cual es importnate para el aprendizaje.
5. Entornos inclusivos: Al considerar las necesidades sensoriales podemos crear espacios donde todos se sientan cómodos e incluidos sin importar sus preferencias sensoriales.



CÓMO SABER SI SU HIJO TIENE UNA SENSIBILIDAD O NECESIDAD SENSORIAL

Solo a veces es evidente si un niño tiene una necesidad sensorial. Si su hijo tiene sensibilidad al sonido, tacto, gusto, olfato, a las imágenes o al movimiento, es posible que tenga una necesidad sensorial. Algunas de las primeras señales puede que sean propias de su edad que pueden desaparecer con el tiempo. Cada niño con sensibilidad sensorial es diferente, y sus necesidades pueden cambiar con el tiempo. Las sensibilidades a veces se relacionan con autismo o trastorno del procesamiento sensorial, pero algunos niños tienen necesidades sensoriales sin ninguna conexión a ninguno de los dos.

La sensibilidad sensorial puede manifestarse de diferentes maneras. Para los que "buscan sensaciones" pueden participar en actividades que les proporcionan una estimulación sensorial intensa, como brincar, girar, o tocar todo lo que está a su alrededor. Pueden disfrutar de ruidos fuertes, luces brillantes, olores intensos. Los que "evaden la sensibilidad" puede que reaccionen con intensidad a ciertas texturas, sonidos o luces. Se tapan los oídos ante ruidos fuertes, evitan juegos desordenados, o son exigentes con la textura de la ropa. Estos niños pueden sentirse abrumados en entornos concurridos y buscan espacios tranquilos y apacibles.

Algunos niños exhiben una combinación de ambos comportamientos. Puede que busquen información sensorial en algunos contextos y la eviten en otros. Entender estos patrones puede ayudar a los cuidadores y educadores a brindar el apoyo y las adaptaciones adecuadas.

Puede pedir una evaluación a través de su seguro médico con un Terapeuta Ocupacional si tiene algunas preguntas.



SE ESTIMA QUE APROXIMADAMENTE ENTRE EL 5% TO 16% DE LOS NIÑOS EN LOS ESTADOS UNIDOS EXPERIMENTAN TRASTORNO DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL (SPD)



CÓMO APOYAR A UN NIÑO CON NECESIDAD SENSORIAL

Reconocer las necesidades de su hijo es el primer paso. Si se resiste a lo que usted considera tareas rutinarias, intente empezar un diario de conductas. Esto le puede ayudar a identificar los desencadenantes. Una vez que tenga una idea más clara de qué le ayuda o le molesta, podrá ayudarlo. Existen diferentes maneras de apoyarlo.

Adapte su casa. ¿Hay ruido? ¿Hay olores fuertes? Piense en crear un espacio tranquilo para su hijo. Puede ser un cuarto en otra parte de la casa, o un lugar en donde puedan refugiarse (con una cobija debajo de la mesa también funciona).

Busque formas de calmarlos. Si usted sabe que sea probable que a su hijo se le dificulte algo, piense en qué podría ayudarlo. Podrían ser tapones para los oídos o algo que le guste oler. Puede que quiera abrazar algo envolverse con una manta.

Use juguetes sensoriales. Estos incluyen juguetes para masticar o antiestrés, mantas con peso, plastilina, cajas relajantes. También la ropa sin costuras ni etiquetas.

Comuníquese. Cuéentele a la gente, explíquelo a sus amigos y familia. Haga planes e involucreos para que ellos también hagan cambios para apoyar a su hijo.

Terapia Ocupacional. La terapia ocupacional puede ser increíblemente beneficiosa para niños con sensibilidad sensorial. Un terapeuta ocupacional puede trabajar con su hijo para desarrollar estrategias y ejercicios adecuados para sus necesidades específicas. Puede ayudar a mejorar su habilidad de procesar y responder a la información sensorial, haciendo que las actividades diarias sean más llevaderas y menos estresantes.



**Consulte nuestra lista de
terapeutas ocupacionales que
tienen experiencia con el
procesamiento sensorial:**

ACTIVIDADES SENSORIALES DIVERTIDAS Y ECONÓMICAS



 **Autism Society**
Inland Empire



JUGAR CON BURBUJAS



IDEAS PARA JUGAR:

- **SOPLAR BURBUJAS: USE UNA VARITA PARA SOPLAR BURBUJAS Y DEJE QUE LOS NIÑOS LAS PERSIGAN. ESTO AYUDA AL DESARROLLO DE COORDINACIÓN OJO-MANO Y HABILIDADES MOTORAS.**
- **PINTURA DE BURBUJAS: MEZCLE PINTURA NO TÓXICA CON SOLUCIÓN DE BURBUJAS. PONGA A LOS NIÑOS A SOPLARLA SOBRE UNA HOJA PARA CREAR DIBUJOS DE BURBUJAS .**
- **TU LA TRAES DE BURBUJAS: JUEGO DE TU LA TRAES DONDE EL NIÑO QUE LA TRAE SOPLA BURBUJAS PARA TOCAR A LOS DEMÁS.**
- **DÍ LAS PARTES DEL CUERPO: RETA A TU HIJO A REVENTAR BURBUJAS USANDO DIFERENTES PARTES DEL CUERPO. POR EJEMPLO, "REVIENTA LAS BURBUJAS CON LA NARIZ" O "REVIENTA LAS CON EL CODO".**

Las burbujas son un excelente juguete sensorial para niños, ya que estimulan múltiples sentidos y apoyan diversas áreas del desarrollo. Sopla burbujas y anime a su hijo a seguirlas y romperlas. Esto es ideal para desarrollar motricidad fina y coordinación.

Soplar burbujas ayuda con:

- **Visual (Vista).** Observar cómo las burbujas flotan y se mueven ayuda a desarrollar sus habilidades de seguimiento visual, las cuales son importantes para la lectura y coordinación. El brillo y colorido de las burbujas capta la atención de los niños y mejora su percepción visual.
- **Tacto (Toque).** Atrapar y reventar burbujas proporciona diferentes sensaciones tácticas, los ayuda a familiarizarse con diferentes texturas.
- **Habilidades Motoras Finas:** Reventar burbujas con los dedos o aplaudiendo puede mejorar sus habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo.
- **Auditivo (Oído).** El suave estallido de las burbujas proporciona estimulación auditiva, lo cual puede ser relajante e intrigante para los niños.
- **Soplar Burbujas:** Usar una varita para soplar burbujas puede ayudar a desarrollar las habilidades motoras orales, las cuales son importantes para el lenguaje y la alimentación.
- **Propiocepción (Conciencia Corporal).** Perseguir y explotar burbujas anima a los niños a mover el cuerpo de forma diferente, mejorando el balance y la coordinación.
- **Regulación Emocional.** Soplar burbujas y verlas flotar puede ser relajante y ayuda a reducir la ansiedad.
- **Interacción Social.** Jugar con burbujas en grupo fomenta la interacción social, el tomar turnos y la comunicación.

CUERDAS ELÁSTICAS

Las Cuerdas Elásticas son juguetes versátiles sensoriales que pueden ser usados de muchas formas y ayudan en varias áreas sensoriales.

IDEAS PARA JUGAR:

- **ESTIRAR Y GIRAR:** MUESTRELE A SU HIJO CÓMO ESTIRAR LAS CUERDAS ELÁSTICAS LO MÁS QUE PUEDAN Y LUEGO A GIRARLAS EN DIFERENTES FORMAS. ESTO AYUDA CON LA FUERZA Y COORDINACIÓN DE MANOS.
- **JUEGO SENSORIAL:** DEJE QUE SU HIJO EXPLORE LA TEXTURA Y TOQUE LAS CUERDAS. QUE LAS APRIETEN, JALEN Y GIREN, PARA LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL.
- **HACER FORMAS Y LETRAS:** ANIME A SU HIJO A CREAR DIFERENTES FORMAS, LETRAS, O NÚMEROS CON LAS CUERDAS. ESTA ES UNA DIVERTIDA FORMA DE PRACTICAR SU CREATIVIDAD Y HABILIDADES DE MOTOR FINO.

1. Tacto (Toque). Estirar, jalar y torcer las cuerdas proporciona una variedad de sensaciones táctiles, ayuda a los niños a sentirse más cómodos con diferentes texturas.

2. Habilidades de Motor Fino: Manipular las cuerdas elásticas puede mejorar las habilidades de motor fino y la fuerza en las manos.

3. Propiocepción (Conciencia Corporal). Cuando se estiran o se aprietan, la resistencia que proporcionan las cuerdas estimulan la presión profunda la cual puede ayudar con la conciencia corporal y a tranquilizar.

4. Seguimiento Visual: Ver como las cuerdas se estiran y encogen puede ayudar con las habilidades de seguimiento visual.

5. Auditivo (Oído) El suave sonido que hacen las cuerdas al estirarse o romperse pueden proporcionar estimulación auditiva aunque este es un beneficio secundario.

6. Regulación Emocional. Jugar con cuerdas elásticas puede ser una actividad relajante la cual ayuda a los niños a manejar el estrés y la ansiedad.





Playing with pop tubes can be fun and is excellent for sensory play.

Here are some of the key sensory benefits they offer:

- **Tactile (Touch) Texture Exploration:** Pop Tubes' ridged texture provides varied tactile sensations, helping children become more comfortable with different textures.
- **Fine Motor Skills:** Manipulating Pop Tubes by pulling, twisting, and connecting them can improve fine motor skills and hand strength.
- **Auditory (Hearing) Sound Exploration:** The popping sound made when expanding and contracting the tubes provides auditory stimulation, which can be both soothing and intriguing for children
- **Proprioception (Body Awareness) Deep Pressure:** The resistance offered by Pop Tubes when stretched provides deep pressure input, which can be calming and help with body awareness.
- **Visual (Sight) Color Recognition:** Pop Tubes come in bright, vibrant colors, which can help children learn and recognize different colors.
- **Visual Tracking:** Watching the tubes expand and contract can improve visual tracking skills.
- **Gross Motor Skills Coordination:** Moving the tubes in different directions or swinging them can engage larger muscle groups and improve coordination
- **Emotional Regulation Stress Relief:** The rhythmic movements and auditory feedback can help reduce anxiety and promote self-regulation
- **Social Interaction Cooperative Play:** Pop Tubes can be used in group settings, encouraging communication and cooperation as children take turns and share

TUBOS POP

IDEAS PARA JUGAR:

ESTIRAR Y COMPRIMIR: MUÉSTRELE A SU HIJO CÓMO ESTIRAR EL TUBO POP Y DESPUÉS COMPRIMIRLO. EL SONIDO Y LA RESISTENCIA PUEDEN SER MUY SATISFACTORIOS.

HAGA FORMAS: DOBLE Y GIRE LOS TUBOS EN DIFERENTES FORMAS. PUEDE HACER CÍRCULOS, LETRAS O NÚMEROS. ESTO PUEDE AYUDAR CON LAS HABILIDADES DE MOTOR FINO Y LA CREATIVIDAD.

SONIDO: USE LOS TUBOS POP PARA HACER DIFERENTES SONIDOS. ESTIRARELOS Y COMPRIMALOS PARA HACER RUIDOS INTERESANTES. TAMBIÉN PUEDE HABLAR O CANTAR A TRAVÉS DE LOS TUBOS POP COMO SI FUERAN UN ALTAVOZ.

SEPÁRELOS POR COLORES: SI TIENE TUBOS POP DE DIFERENTES COLORES, LOS PUEDE SEPARAR POR COLOR. ESTA ES UNA MANERA SENCILLA DE PRACTICAR LOS COLORES.

PLASTILINA

La plastilina es económica, trabaja en diversas áreas sensoriales, convirtiéndola en una opción popular para el juego y la terapia sensorial. Estas son algunas de las áreas sensoriales clave con las que puede ayudar.

1. Explorar Tacto y Textura: Jugar con plastilina permite que los niños experimenten diferentes texturas, las cuales pueden ayudar a que se sientan más cómodos con diversas sensaciones táctiles.

2. Habilidades Motoras Finas: La plastilina se puede amasar, apretar, y moldear; ayuda a mejorar las habilidades de motor fino y fortalece las manos.

3. Propiocepción (Conciencia Corporal): Presión Profunda: Las actividades como amasar, y empujar la plastilina proporciona presión profunda, la cual puede ser calmante y ayuda con la conciencia corporal.

4. Visual (Vista): Reconocimiento de Colores: La plastilina viene en varios colores, la cual ayuda a los niños a aprender y reconocer diferentes colores.

Habilidades Visomotoras: Utilizar herramientas para cortar o dar forma a la plastilina puede mejorar la coordinación ojo-mano y habilidades visomotoras.

5. Gusto: Plastilina perfumada: Algunas variedades de plastilina son perfumadas, proporcionan estimulación olfativa y ayuda a los niños a que se acostumbren a diferentes olores.

6. Regulación Emocional: Alivio del Estrés: Apretar y manipular la plastilina puede ser una actividad relajante que ayuda a los niños a controlar el estrés y la ansiedad.

IDEAS PARA JUGAR:

- **ESCULTURA BÁSICA:** ANIME A SU HIJO A USAR SU IMAGINACIÓN PARA CREAR DIFERENTES FORMAS Y FIGURAS. PUEDEN HACER ANIMALES, GENTE, O HASTA SUS PERSONAJES FAVORITOS.
- **CORTADORES Y MOLDES:** UTILICE MOLDES PARA GALLETAS O PARA PLASTILINA PARA CREAR VARIAS FORMAS. ESTO PUEDE AYUDAR CON HABILIDADES DE MOTOR FINO Y COORDINACIÓN OJO-MANO.
- **ESTIRAR Y APLANAR:** USE RODILLOS Y OTRAS HERRAMIENTAS PARA ESTIRAR Y APLANAR LA PLASTILINA. ESTA ES UNA GRAN FORMA DE PRACTICAR UTILIZANDO DIFERENTES HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS.
- **MEZCLE COLORES:** EXPERIMENTE MEZCLANDO DIFERENTES COLORES DE PLASTILINA PARA VER QUÉ NUEVOS COLORES PUEDEN CREAR. ESTO ES UNA FORMA DIVERTIDA PARA APRENDER SOBRE LA TEORÍA DE COLORES.
- **COCINA PARA PLASTILINA:** PREPARE UNA COCINA DE JUGUETE Y USE PLASTILINA PARA HACER COMIDA DE JUGUETE COMO PIZZAS, GALLETAS O SÁNDWICHES. ESTA ES UNA MANERA DE DIVERTIRSE.
- **JUEGO SENSORIAL:** SIMPLEMENTE APLASTAR, APRETAR Y ALARGAR LA PLASTILINA PUEDE SER UNA GRAN ACTIVIDAD SENSORIAL. AYUDA A LA EXPLORACIÓN TÁCTIL Y PUEDE SER MUY RELAJANTE.



JUGUETES BLANDOS

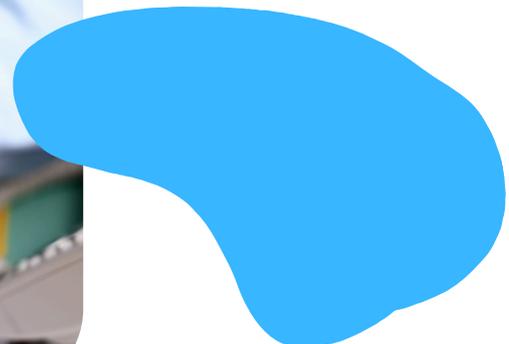


Los juguetes blandos son increíbles para calmar a los niños. Ofrecen una forma segura y eficaz de liberar el estrés y la ansiedad. Esto beneficia particularmente a los niños con trastorno de proceso sensorial, ya que la retroalimentación táctil de apretar estos juguetes puede ayudarles a sentirse más seguros y con mayor estabilidad.

Los niños pueden preferir diferentes tipos de juguetes blandos (por ejemplo, juguetes de espuma, los cuales son más duros a comparación de los que se sienten como agua por dentro) y texturas. Algunos tienen chichones en el exterior, y otros son suaves.

Aquí hay otras maneras en las que los juguetes blandos pueden ayudar:

- **Alivio de Estrés:** Los juguetes blandos pueden ser muy calmantes. Ayudan a los niños a liberar el estrés y la ansiedad, haciéndolos particularmente beneficiosos para niños con trastorno de procesamiento sensorial.
- **Enfoque y Atención:** Estos juguetes ayudan a los niños a concentrarse mejor. La moción repetitiva de apretar puede ser calmante y ayuda a mantener el enfoque mientras hacen tareas.
- **Desarrollo Sensorial:** Los juguetes blandos estimulan múltiples sentidos, especialmente el tacto. Ayudan a que los niños exploren diferentes texturas y sensaciones, lo cual es crucial para el desarrollo sensorial.



OTROS RECURSOS SOBRE EL PROCESAMIENTO SENSORIAL

Sitios Web

[The STAR Institute for Sensory Processing](https://sensoryhealth.org/) proporciona diferentes recursos para padres y profesionales, incluye publicaciones de investigación, sugerencias para actividades en casa, y volantes descargables. También ofrecen un directorio de tratamientos para ayudar a las familias a encontrar proveedores de cuidados de salud con experiencia en el cuidado de pacientes afectados por el Trastorno del Procesamiento Sensorial. <https://sensoryhealth.org/>

[The Child Mind Institute](https://childmind.org/article/sensory-processing-issues-explained/) tiene una sección dedicada a los problemas sensoriales, ofrece artículos y recursos para ayudar a los padres a entender y apoyar a sus hijos con el Trastorno del Procesamiento Sensorial. <https://childmind.org/article/sensory-processing-issues-explained/>

Libros

[Growing an Insync Child](#) by Carol Stock Kranowitz and Joye Newman. Proporciona a los padres, maestros y profesionales herramientas y actividades para darle a los niños una ventaja. El programa se enfoca en el desarrollo motor temprano para mejorar el éxito físico, emocional, académico, y general del niño.

[Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder](#) by Lucy Jane Miller. La internacionalmente reconocida Dra. Miller comparte sus más de cuarenta años de experiencia e investigación en el Trastorno del Procesamiento Sensorial. Ahora con su 14ª edición, más de 50,000 copias vendidas en todos los formatos, es una guía autorizada y práctica para entender y tratar esta condición tan poco conocida.



Autism
Society
Inland Empire

CONTACTENOS





**Autism
Society**
Inland Empire



IEAutism.org

951.220.6922

info@IEAutism.org

IEAutism.org

Su Conexión Local al Autismo



YOUR LOGO

