



EXPLORA DIFERENTES TEXTURAS

Sensorial — Actividad 71



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Distinguir suave, áspero, liso, rugoso y blando.
- Explorar con manos o herramienta adaptada.
- Relacionar una textura con una palabra.
- Expresar preferencia o rechazo.
- Tolerar gradualmente una sensación nueva.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa cada textura y permite observar antes de tocar. Evitar: forzar el contacto.

Discapacidad Intelectual: Acción: contrasta dos texturas claras. Evitar: presentar demasiadas categorías.

Discapacidad Física: Acción: usa herramientas o bandejas accesibles. Evitar: exigir exploración manual.

Altas Capacidades: Acción: compara temperatura, presión y textura. Evitar: reducir la actividad a una etiqueta.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Bandejas de terciopelo, piedras, pompones y cartón.
- Tarjetas de texturas.
- Toalla para limpiar las manos.

PREPARACIÓN:

Prepara cinco bandejas seguras. Presenta una textura a la vez. Coloca las tarjetas junto a cada bandeja. Reserva una textura preferida para cerrar.

CUÁNDO USAR

- Inicio de exploración sensorial.
- Vocabulario descriptivo.
- Momento individual de regulación.

QUÉ OBSERVAR

- Distingue dos texturas usando una palabra o gesto.
- Comunica preferencia o rechazo sin ser forzado.
- Explora una textura nueva con apoyo graduado.

CÓMO APLICAR

1

Observa la bandeja.



2

Toca o explora con herramienta.



3

Elige una tarjeta descriptiva.



4

Compara dos texturas.



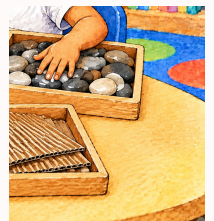
5

Comunica preferencia o rechazo.



6

Clasifica una textura nueva.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: respeta el rechazo y ofrece una vía segura para volver a explorar más adelante.



BOTELLA SENSORIAL DE COLORES

Sensorial — Actividad 72



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir visualmente objetos en movimiento lento.
- Distinguir colores y cantidades.
- Esperar a que los elementos se asienten.
- Comunicar qué botella prefiere.
- Usar la observación para regularse.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: ofrece una botella estable y anticipa el movimiento. Evitar: sacudir sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa colores contrastantes. Evitar: pedir comparaciones abstractas.

Discapacidad Física: Acción: usa botellas ligeras y base antideslizante. Evitar: exigir giro fuerte.

Altas Capacidades: Acción: observa tiempo, velocidad y densidad. Evitar: convertirlo en una prueba rápida.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Botellas selladas con agua y color.
- Purpurina, cuentas y formas grandes.
- Bandeja de observación y paño.

PREPARACIÓN:

Sella y revisa cada botella. Coloca cinco botellas en una bandeja. Muestra cómo girar lentamente. Prepara una botella de baja estimulación.

CUÁNDO USAR

- Pausa visual.
- Transición tranquila.
- Rincón de regulación.

QUÉ OBSERVAR

- Sigue visualmente los elementos mientras se mueven.
- Espera a que la botella se asiente.
- Elige una botella que le ayuda a regularse.

CÓMO APLICAR

1

Elige una botella.



2

Observa sus elementos.



3

Gírala lentamente.



4

Sigue el movimiento.



5

Espera a que se asiente.



6

Compara con otra botella.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: utiliza el ritmo lento de la botella como modelo de pausa y atención.



CAJA MISTERIOSA AL TACTO

Sensorial — Actividad 73



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Explorar un objeto sin depender de la vista.
- Describir forma, tamaño y textura.
- Formular una hipótesis táctil.
- Esperar antes de mirar la solución.
- Comunicar comodidad o incomodidad.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la caja y permite retirar la mano. Evitar: introducir objetos inesperados.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa objetos familiares. Evitar: pedir hipótesis abstractas.

Discapacidad Física: Acción: amplía la abertura y acepta señalar. Evitar: exigir introducir la mano.

Altas Capacidades: Acción: pide dos evidencias táctiles. Evitar: revelar la respuesta demasiado pronto.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Caja con abertura segura.
- Objetos grandes y conocidos.
- Tarjetas de forma y textura.

PREPARACIÓN:

Coloca un objeto por turno. Comprueba que no tenga bordes peligrosos. Prepara pistas táctiles visuales. Ofrece una versión con objetos visibles como apoyo.

CUÁNDO USAR

- Juego de exploración.
- Vocabulario sensorial.
- Actividad de atención individual.

QUÉ OBSERVAR

- Describe forma o textura a partir del tacto.
- Formula una hipótesis antes de mirar.
- Comunica comodidad y pide retirar la mano cuando lo necesita.

CÓMO APLICAR

1

Observa la caja.



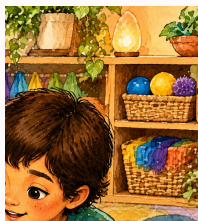
2

Introduce la mano o usa herramienta.



3

Explora forma y textura.



4

Elige una tarjeta de pista.



5

Formula una hipótesis.



6

Comprueba mirando el objeto.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: convierte la sorpresa en una experiencia predecible, segura y comunicable.



MASA SENSORIAL RELAJANTE

Sensorial — Actividad 74



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Apretar, rodar y estirar con control.
- Explorar textura y resistencia.
- Coordinar ambas manos.
- Regular la fuerza aplicada.
- Comunicar cuándo necesita una pausa.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa la consistencia y ofrece guantes. Evitar: cambiar la masa sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: modela una acción por vez. Evitar: exigir una forma final.

Discapacidad Física: Acción: usa masa blanda y herramientas adaptadas. Evitar: exigir fuerza de pinza.

Altas Capacidades: Acción: compara mezclas y diseña una forma. Evitar: priorizar el resultado estético.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Masa casera segura.
- Rodillos y moldes grandes.
- Bandejas y delantales.

PREPARACIÓN:

Prepara masas de dos consistencias. Comprueba alergias y seguridad. Coloca herramientas grandes. Incluye una tarjeta de pausa.

CUÁNDO USAR

- Regulación de manos.
- Actividad de calma.
- Transición después de una tarea exigente.

QUÉ OBSERVAR

- Regula la fuerza al apretar y estirar la masa.
- Usa ambas manos o una herramienta con control.
- Pide una pausa sin abandonar la actividad.

CÓMO APLICAR

1

Toca la masa con una herramienta.



2

Amasa con ambas manos.



3

Rueda una porción.



4

Presiona un molde.



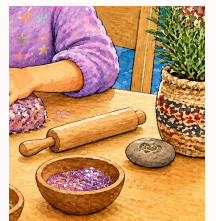
5

Observa cómo cambia la forma.



6

Comunica pausa o preferencia.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: deja que la acción repetitiva de amasar marque el ritmo de calma.



BUSCA OBJETOS POR TEXTURA

Sensorial — Actividad 75



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Localizar objetos escondidos en materiales variados.
- Distinguir textura del recipiente y del objeto.
- Clasificar por tacto y después comprobar.
- Mantener una estrategia de búsqueda.
- Comunicar una preferencia sensorial.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: presenta el orden de las bandejas. Evitar: mezclar materiales inesperadamente.

Discapacidad Intelectual: Acción: busca un objeto por vez. Evitar: esconder objetos demasiado pequeños.

Discapacidad Física: Acción: eleva la bandeja y permite herramienta. Evitar: exigir alcance prolongado.

Altas Capacidades: Acción: clasifica antes de mirar. Evitar: permitir respuestas al azar.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Bandejas de arena, espuma, arroz y tela.
- Objetos grandes de cuatro texturas.
- Tarjetas de clasificación.

PREPARACIÓN:

Esconde un objeto por bandeja. Deja una parte visible al inicio. Prepara guantes o herramienta. Organiza una bandeja de baja estimulación.

CUÁNDO USAR

- Exploración táctil.
- Clasificación sensorial.
- Juego de atención.

QUÉ OBSERVAR

- Localiza un objeto sin depender de la vista.
- Clasifica por textura antes de comprobar.
- Mantiene una estrategia de búsqueda en otra bandeja.

CÓMO APLICAR

1

Observa las bandejas.



2

Elige una textura de inicio.



3

Busca con manos o herramienta.



4

Describe el objeto encontrado.



5

Clasifica por textura.



6

Comprueba mirando y compara.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: ofrece elección de material para mantener la exploración dentro de una zona segura.



ESCUCHA Y RECONOCE SONIDOS

Sensorial — Actividad 76



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Distinguir sonidos fuertes y suaves.
- Relacionar sonido con objeto o imagen.
- Esperar y escuchar en silencio.
- Comunicar agrado o incomodidad.
- Recordar una secuencia de dos sonidos.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: avisa antes de producir cada sonido. Evitar: ruidos súbitos o fuertes.

Discapacidad Intelectual: Acción: contrasta dos sonidos. Evitar: secuencias largas.

Discapacidad Física: Acción: usa pulsadores o materiales accesibles. Evitar: exigir manipulación fina.

Altas Capacidades: Acción: ordena sonidos por intensidad y duración. Evitar: aumentar volumen como único reto.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Campana, maraca, tambor suave y papel.
- Tarjetas de sonidos.
- Auriculares protectores opcionales.

PREPARACIÓN:

Prueba el volumen antes. Presenta un sonido a la vez. Coloca las tarjetas boca arriba. Prepara una versión con sonidos suaves.

CUÁNDO USAR

- Atención auditiva.
- Discriminación de sonidos.
- Pausa en un rincón tranquilo.

QUÉ OBSERVAR

- Distingue dos sonidos por intensidad o fuente.
- Comunica si el sonido resulta cómodo.
- Recuerda el orden de una secuencia breve.

CÓMO APLICAR

1

Observa la tarjeta.



2

Escucha un sonido breve.



3

Elige su imagen.



4

Comunica si resulta cómodo.



5

Escucha una secuencia.



6

Reproduce o señala el orden.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: controla el volumen y considera los auriculares como una opción, no una obligación.



RESPIRACIÓN CON MOLINILLO

Sensorial — Actividad 77



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Inspirar y exhalar de forma pausada.
- Coordinar soplo y movimiento visual.
- Ajustar la fuerza del aire.
- Mantener una postura cómoda.
- Usar el molinillo como estrategia de calma.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la secuencia respirar-soplar-parar. Evitar: exigir soplar en público.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa una demostración breve. Evitar: pedir respiraciones largas.

Discapacidad Física: Acción: ofrece abanico o movimiento asistido. Evitar: exigir fuerza pulmonar.

Altas Capacidades: Acción: compara soplo corto y largo. Evitar: convertir la calma en competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Molinillos grandes.
- Tarjetas de respirar y parar.
- Cojines y rincón tranquilo.

PREPARACIÓN:

Comprueba el molinillo. Modela una exhalación suave. Coloca la tarjeta de pausa. Prepara una alternativa sin soplar.

CUÁNDO USAR

- Vuelta a la calma.
- Antes de una tarea exigente.
- Rincón de autorregulación.

QUÉ OBSERVAR

- Coordina exhalación y giro del molinillo.
- Mantiene una postura cómoda durante el soplo.
- Usa una pausa sin convertirla en exigencia.

CÓMO APLICAR

1

Observa el molinillo.



2

Inspira con postura cómoda.



3

Sopla suavemente.



4

Mira el giro.



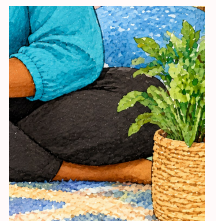
5

Hace una pausa.



6

Repite con una exhalación más lenta.



Duración estimada: 5-8 minutos

Recomendación: presenta el soplo como invitación reguladora, nunca como obligación.



LUZ Y SOMBRAS DIVERTIDAS

Sensorial — Actividad 78



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir luces y sombras con la mirada.
- Relacionar forma, posición y sombra.
- Regular la atención en un ambiente suave.
- Experimentar con transparencias.
- Comunicar preferencia por luz o sombra.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: regula la intensidad y anticipa cada cambio. Evitar: parpadeos o luces fuertes.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa una forma por vez. Evitar: pedir explicaciones abstractas.

Discapacidad Física: Acción: acerca materiales y permite señalar. Evitar: exigir manipularlos.

Altas Capacidades: Acción: predice cómo cambiará la sombra. Evitar: convertirlo en prueba de velocidad.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Lámpara de luz suave.
- Formas translúcidas grandes.
- Pared clara y telas.

PREPARACIÓN:

Oscurece parcialmente el rincón. Comprueba que la luz no deslumbre. Coloca formas a distancia segura. Prepara una opción de luz natural.

CUÁNDO USAR

- Exploración visual.
- Actividad de calma.
- Juego de causa y efecto.

QUÉ OBSERVAR

- Sigue el cambio de forma o sombra.
- Regula su atención con luz suave.
- Comunica una preferencia visual y tolera el cierre.

CÓMO APLICAR

1

Observa la luz suave.



2

Coloca una forma delante.



3

Mira cómo aparece la sombra.



4

Cambia la distancia.



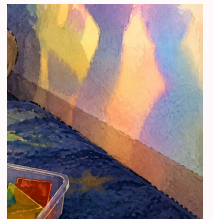
5

Compara dos formas.



6

Elige una combinación preferida.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: mantén siempre una salida visual clara y una intensidad regulable.



CAMINO SENSORIAL DESCALZO

Sensorial — Actividad 79



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Distinguir sensaciones en pies y suelo.
- Caminar con apoyo y ritmo seguro.
- Comunicar comodidad o rechazo.
- Comparar frío, rugoso, blando y liso.
- Elegir una superficie preferida.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: permite observar y tocar con mano antes de pisar. Evitar: obligar a descalzarse.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa dos superficies contrastantes. Evitar: cambiar el orden sin aviso.

Discapacidad Física: Acción: ofrece camino sentado o con calzado. Evitar: exigir caminar sin apoyo.

Altas Capacidades: Acción: clasifica por presión y temperatura. Evitar: valorar solo completar el trayecto.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Colchonetas, espuma, piedras lisas y arena.
- Toallas y apoyo lateral.
- Tarjetas de textura.

PREPARACIÓN:

Limpia y revisa cada superficie. Coloca apoyos laterales. Presenta el camino con zapatos primero. Prepara una ruta con calcetines o alternativa.

CUÁNDO USAR

- Exploración corporal.
- Actividad de equilibrio suave.
- Cierre de motricidad sensorial.

QUÉ OBSERVAR

- Compara sensaciones de dos superficies.
- Camina o participa con una alternativa segura.
- Comunica el límite y elige una textura preferida.

CÓMO APLICAR

1

Observa la ruta.



2

Prueba una superficie con la mano.



3

Pisa o usa una alternativa segura.



4

Describe la sensación.



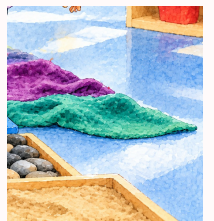
5

Avanza al siguiente tramo.



6

Elige la superficie preferida.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: respeta el límite sensorial y ofrece siempre una forma equivalente de participar.



RINCÓN DE CALMA

Sensorial — Actividad 80



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Reconocer señales personales de sobrecarga.
- Elegir un apoyo sensorial adecuado.
- Reducir estímulos de forma gradual.
- Comunicar necesito calma o terminado.
- Volver a la actividad cuando esté preparado.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: enseña el rincón cuando está tranquilo. Evitar: usarlo como castigo.

Discapacidad Intelectual: Acción: limita a dos apoyos claros. Evitar: pedir que explique demasiado.

Discapacidad Física: Acción: asegura acceso y postura cómoda. Evitar: colocar materiales fuera de alcance.

Altas Capacidades: Acción: diseña un plan personal de regulación. Evitar: asumir que no necesita apoyo.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cojín, manta y objeto de peso seguro.
- Auriculares, botella sensorial y luz suave.
- Tarjetas de calma y terminado.

PREPARACIÓN:

Organiza el rincón con salida visible. Presenta cada apoyo por separado. Deja elegir sin saturar el espacio. Coloca una tarjeta para pedir descanso.

CUÁNDO USAR

- Después de una actividad intensa.
- Durante una transición.
- Como espacio de autorregulación.

QUÉ OBSERVAR

- Elige un apoyo sensorial con intención.
- Observa cambios en su nivel de calma.
- Comunica terminado y vuelve a la actividad preparado.

CÓMO APLICAR

1

Explora el rincón sin prisa.



2

Elige un apoyo sensorial.



3

Usa la tarjeta de calma.



4

Reduce un estímulo.



5

Observa cómo cambia el cuerpo.



6

Comunica terminado y regresa.



Duración estimada: 5-10 minutos

Recomendación: presenta el rincón como una herramienta de autonomía, no como aislamiento.