



# PINTURA CON ESPONJAS

Sensorial — Actividad 81



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Explorar huellas y presión con esponjas.
- Coordinar mano, color y superficie.
- Distinguir texturas de las herramientas.
- Comunicar preferencia sensorial.
- Participar sin buscar un resultado perfecto.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: presenta color y herramienta antes de iniciar. Evitar: mezclar materiales sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa una esponja y un color. Evitar: exigir precisión.

Discapacidad Física: Acción: ofrece mangos adaptados. Evitar: exigir pinza fina.

Altas Capacidades: Acción: compara patrones de presión y textura. Evitar: valorar solo la estética.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Esponjas grandes de varias formas.
- Pintura lavable y papel amplio.
- Bandejas y delantales.

### PREPARACIÓN:

Coloca un color por bandeja. Modela presionar y levantar. Protege la mesa. Prepara una esponja seca como alternativa.

## CUÁNDO USAR

- Taller artístico sensorial.
- Activación de manos.
- Actividad de calma creativa.

## QUÉ OBSERVAR

- Explora la huella de la esponja con presión voluntaria.
- Distingue textura de herramienta y pintura.
- Comunica una preferencia sin centrarse en el resultado.

## CÓMO APLICAR

1

Elige una esponja.



2

Toca su textura.



3

Carga pintura.



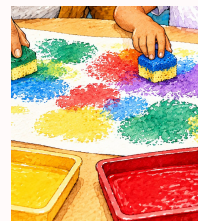
4

Presiona y levanta.



5

Compara dos huellas.



6

Elige un patrón preferido.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: centra la actividad en la exploración de presión, forma y sensación, no en el dibujo final.



# ARENA SENSORIAL CREATIVA

Sensorial — Actividad 82



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Explorar una textura granulada con seguridad.
- Coordinar manos y herramientas.
- Crear huellas, caminos y formas.
- Regular la presión sobre la arena.
- Comunicar preferencia o pausa.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa el contacto y permite observar. Evitar: derramar arena sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: modela una acción cada vez. Evitar: pedir construcciones complejas.

Discapacidad Física: Acción: eleva la bandeja y adapta palas. Evitar: exigir usar ambas manos.

Altas Capacidades: Acción: diseña caminos y compara densidad. Evitar: limitar a copiar moldes.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Arena cinética o material seguro.
- Moldes, palas y rastrillos.
- Bandeja amplia y mantel.

### PREPARACIÓN:

Prepara una bandeja profunda. Coloca herramientas grandes. Modela llenar y alisar. Ofrece guantes o herramienta alternativa.

## CUÁNDO USAR

- Exploración táctil.
- Juego creativo de mesa.
- Regulación de manos.

## QUÉ OBSERVAR

- Regula la presión sobre la arena.
- Usa una herramienta o las manos con intención.
- Crea una forma y explica o señala su cambio.

## CÓMO APLICAR

1

Explora la arena con herramienta.



2

Llena un molde.



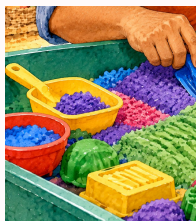
3

Presiona y desmolda.



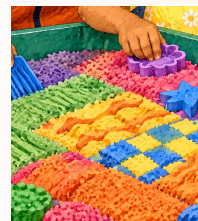
4

Traza un camino.



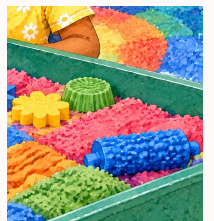
5

Alisa la superficie.



6

Crea una forma propia.



**Duración estimada: 10-15 minutos**

Recomendación: permite elegir entre tocar, usar herramienta o mirar para mantener una participación segura.





# CLASIFICA POR TEMPERATURA

Sensorial — Actividad 83



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Distinguir frío, tibio y temperatura ambiente de forma segura.
- Relacionar sensación y tarjeta visual.
- Comparar dos materiales.
- Comunicar comodidad o rechazo.
- Usar vocabulario de temperatura.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la tarjeta antes del contacto. Evitar: cambios bruscos de temperatura.

Discapacidad Intelectual: Acción: contrasta frío y neutro. Evitar: usar valores extremos.

Discapacidad Física: Acción: permite explorar con antebrazo o herramienta. Evitar: exigir tocar con una mano.

Altas Capacidades: Acción: ordena tres temperaturas y justifica. Evitar: convertirlo en prueba de tolerancia.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Bolsas sensoriales seguras.
- Tarjetas de frío, tibio y neutro.
- Toallas y termómetro para adulto.

### PREPARACIÓN:

Prepara temperaturas suaves y seguras. Comprueba cada bolsa antes. Presenta una a la vez. Incluye una opción neutra.

## CUÁNDO USAR

- Exploración guiada.
- Vocabulario corporal.
- Actividad breve de atención.

## QUÉ OBSERVAR

- Distingue frío, tibio y neutro con seguridad.
- Relaciona sensación y tarjeta de temperatura.
- Comunica comodidad antes de continuar.

## CÓMO APLICAR

1

Observa la tarjeta.



2

Toca una bolsa segura.



3

Elige la sensación.



4

Compara con otra.



5

Clasifica por temperatura.



6

Comunica cuál resulta cómoda.



**Duración estimada: 8-12 minutos**

Recomendación: trabaja con contrastes suaves y detén la exploración ante cualquier incomodidad.



# BURBUJAS PARA RESPIRAR

Sensorial — Actividad 84



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Coordinar soplo y movimiento de la burbuja.
- Regular la duración de la exhalación.
- Observar causa y efecto.
- Mantener postura cómoda.
- Usar la actividad como pausa reguladora.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa el soplo y permite observar. Evitar: burbujas inesperadas cerca de la cara.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa una demostración corta. Evitar: exigir burbujas grandes.

Discapacidad Física: Acción: ofrece alternativa sin soplar. Evitar: exigir fuerza respiratoria.

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

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pompero y solución segura.
- Bandeja para evitar derrames.
- Tarjetas de respirar y parar.

### PREPARACIÓN:

Comprueba la solución y el espacio. Modela soplo suave. Coloca una tarjeta de pausa. Prepara abanico o burbujas automáticas.

## CUÁNDO USAR

- Vuelta a la calma.
- Pausa entre tareas.
- Juego de respiración.

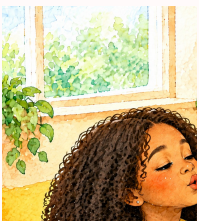
## QUÉ OBSERVAR

- Coordina el soplo con el movimiento de la burbuja.
- Mantiene una exhalación suave.
- Hace una pausa sin perder la estrategia de calma.

## CÓMO APLICAR

1

Observa el pompero.



2

Inspira cómodamente.



3

Sopla lentamente.



4

Sigue la burbuja.



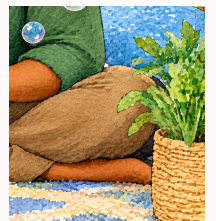
5

Hace una pausa.



6

Repite con otro ritmo.



Duración estimada: 5-8 minutos

Recomendación: usa las burbujas para ralentizar, nunca para medir quién sopla más.





# EXPLORA AROMAS SUAVES

Sensorial — Actividad 85



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Distinguir aromas cotidianos y suaves.
- Relacionar aroma con tarjeta o planta.
- Comunicar agrado, rechazo o neutralidad.
- Esperar antes de cambiar de frasco.
- Respetar límites olfativos.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa el olor y ofrece distancia. Evitar: acercar el frasco sin permiso.

Discapacidad Intelectual: Acción: compara dos aromas suaves. Evitar: usar olores intensos.

Discapacidad Física: Acción: acerca el frasco o usa selección por tarjeta. Evitar: exigir sostenerlo.

Altas Capacidades: Acción: compara intensidad y asociación. Evitar: esperar una preferencia determinada.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Frascos cerrados con lavanda, cítrico y vainilla.
- Tarjetas de aromas.
- Paño y opción sin olor.

### PREPARACIÓN:

Usa frascos seguros y perforados. Presenta un aroma por vez. Mantén distancia del rostro. Prepara una tarjeta de pausa.

## CUÁNDO USAR

- Exploración olfativa.
- Vocabulario sensorial.
- Rincón de calma.

## QUÉ OBSERVAR

- Explora el aroma desde una distancia cómoda.
- Relaciona frasco y tarjeta correspondiente.
- Comunica agrado, rechazo o neutralidad.

## CÓMO APLICAR

1

Observa el frasco.



2

Acerca o elige distancia.



3

Explora brevemente el aroma.



4

Elige su tarjeta.



5

Compara con otro.



6

Comunica pausa o preferencia.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: la opción sin aroma debe estar disponible en todo momento.



# BUSCA EL SONIDO OCULTO

Sensorial — Actividad 86



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Localizar una fuente sonora sin verla.
- Distinguir dirección y distancia.
- Escuchar antes de moverse.
- Comunicar comodidad auditiva.
- Recordar una secuencia de sonidos.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: avisa antes de producir el sonido. Evitar: ruidos fuertes o sorprendidos.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa un sonido por vez. Evitar: esconder demasiado lejos.

Discapacidad Física: Acción: acerca la fuente y permite señalar. Evitar: exigir desplazamiento.

Altas Capacidades: Acción: combina dirección y secuencia. Evitar: aumentar volumen como reto.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Campana, maraca y objeto sonoro suave.
- Pantalla o caja de sonido.
- Auriculares protectores opcionales.

### PREPARACIÓN:

Prueba volumen bajo. Oculta un objeto a distancia segura. Presenta una tarjeta de escucha. Prepara un sonido visible como apoyo.

## CUÁNDO USAR

- Atención auditiva.
- Juego de orientación.
- Actividad breve de escucha.

## QUÉ OBSERVAR

- Localiza la dirección de una fuente sonora.
- Escucha antes de desplazarse.
- Recuerda el orden de dos sonidos suaves.

## CÓMO APLICAR

1

Observa la tarjeta de escucha.



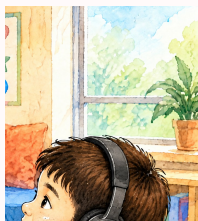
2

Espera el sonido.



3

Señala la dirección.



4

Busca la fuente.



5

Comprueba el objeto.



6

Recuerda dos sonidos.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: prioriza la escucha segura y ofrece protección auditiva sin estigmatizar.





# RODILLO DE PRESIÓN PROFUNDA

Sensorial — Actividad 87



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Explorar presión profunda con consentimiento.
- Distinguir presión ligera y firme.
- Comunicar más, menos o parar.
- Mantener una postura cómoda.
- Elegir la zona de exploración.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: pide permiso y muestra la presión. Evitar: tocar sin aviso.  
Discapacidad Intelectual: Acción: usa tarjetas de intensidad. Evitar: insistir ante rechazo.  
Discapacidad Física: Acción: ofrece auto-presión y postura accesible. Evitar: aplicar presión donde no corresponde.  
Altas Capacidades: Acción: compara estrategias de presión autónoma. Evitar: asumir que tolera más presión.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Rodillo blando.
- Cojines y colchoneta.
- Tarjetas más, menos y parar.

### PREPARACIÓN:

Presenta el rodillo sin tocar. Modela sobre un cojín. Define una zona corporal aceptada. Prepara alternativa de auto-presión.

## CUÁNDO USAR

- Regulación corporal.
- Pausa de movimiento.
- Después de una tarea intensa.

## QUÉ OBSERVAR

- Elige la intensidad de presión aceptable.
- Comunica más, menos o parar.
- Mantiene una postura cómoda durante la exploración.

## CÓMO APLICAR

1

Observa el rodillo.



2

Elige zona y presión.



3

Prueba brevemente.



4

Comunica más o menos.



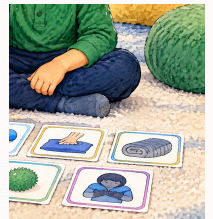
5

Hace una pausa.



6

Elige repetir o terminar.



Duración estimada: 5-10 minutos

Recomendación: la presión profunda solo se realiza con consentimiento claro y control de la persona.



# MESA DE AGUA Y COLORES

Sensorial — Actividad 88



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Explorar flujo, mezcla y temperatura segura.
- Coordinar vertido y trasvase.
- Observar causa y efecto.
- Comunicar preferencia visual o táctil.
- Limpiar y cerrar la actividad con apoyo.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra el orden y el límite del agua. Evitar: salpicaduras inesperadas.

Discapacidad Intelectual: Acción: modela llenar y vaciar. Evitar: añadir demasiados recipientes.

Discapacidad Física: Acción: eleva bandejas y adapta recipientes. Evitar: exigir sostener peso.

Altas Capacidades: Acción: predice mezclas y compara cantidades. Evitar: corregir exploración creativa.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Mesa o bandejas de agua.
- Vasos, embudos y colorantes lavables.
- Toallas y delantal.

### PREPARACIÓN:

Usa poca agua y superficie antideslizante. Prepara tres colores. Coloca recipientes grandes. Define una zona de secado.

## CUÁNDO USAR

- Exploración científica.
- Juego de trasvase.
- Actividad de calma con agua.

## QUÉ OBSERVAR

- Coordina llenar y verter sin perder el control.
- Observa cómo el color cambia al mezclarse.
- Participa en el secado y orden del material.

## CÓMO APLICAR

1

Observa los recipientes.



2

Llena un vaso.



3

Vierte por el embudo.



4

Añade un color.



5

Observa la mezcla.



6

Seca y ordena el material.



Duración estimada: 12-15 minutos

Recomendación: delimita claramente el agua y convierte el cierre en parte de la experiencia sensorial.





# DESCUBRE OBJETOS VIBRANTES

Sensorial — Actividad 89



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Percibir vibraciones de forma segura.
- Relacionar vibración con fuente.
- Comparar vibración fuerte y suave.
- Comunicar comodidad o rechazo.
- Elegir una forma de explorar.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa el sonido y la vibración. Evitar: apoyar el objeto sobre el cuerpo sin permiso.

Discapacidad Intelectual: Acción: comienza con vibración suave. Evitar: cambiar intensidad rápidamente.

Discapacidad Física: Acción: acerca la fuente a la mesa. Evitar: exigir sostenerla.

Altas Capacidades: Acción: compara superficie y resonancia. Evitar: aumentar intensidad como único reto.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Objetos vibratorios de baja intensidad.
- Cajas resonantes y telas.
- Tarjetas de más, menos y parar.

### PREPARACIÓN:

Revisa la intensidad. Presenta la fuente sin contacto corporal. Ofrece exploración sobre mesa. Prepara un objeto sin vibración.

## CUÁNDO USAR

- Exploración auditiva y táctil.
- Causa y efecto.
- Rincón de elección sensorial.

## QUÉ OBSERVAR

- Distingue vibración indirecta y directa.
- Comunica comodidad o necesidad de distancia.
- Elige continuar o parar con una señal clara.

## CÓMO APLICAR

1

Observa el objeto.



2

Escucha la vibración.



3

Toca la mesa o tela.



4

Compara otra fuente.



5

Comunica comodidad.



6

Elige continuar o parar.



**Duración estimada: 8-12 minutos**

Recomendación: empieza por la vibración indirecta sobre la mesa y deja que la persona controle la distancia.



# KIT SENSORIAL DE AUTORREGULACIÓN

Sensorial — Actividad 90



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Reconocer qué apoyo sensorial necesita.
- Elegir entre presión, sonido, textura o luz.
- Usar una estrategia durante una pausa.
- Comunicar inicio y final de la pausa.
- Preparar un kit personal para otra rutina.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: enseña el kit en un momento tranquilo. Evitar: usarlo como castigo.

Discapacidad Intelectual: Acción: limita la elección a dos apoyos. Evitar: pedir explicar demasiado.

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

Altas Capacidades: Acción: diseña un plan con señales corporales. Evitar: asumir que no necesita ayuda.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Caja con objeto táctil, auriculares y botella.
- Manta o cojín de apoyo.
- Tarjetas de elegir, pausa y terminado.

### PREPARACIÓN:

Presenta cada elemento por separado. Organiza el kit con pictogramas. Deja elegir dos apoyos. Coloca una salida visible y accesible.

## CUÁNDO USAR

- Antes de una transición.
- Después de sobrecarga sensorial.
- Como práctica de autonomía.

## QUÉ OBSERVAR

- Selecciona un apoyo según su estado corporal.
- Observa si la estrategia modifica su nivel de calma.
- Comunica terminado y guarda el material.

## CÓMO APLICAR

1

Explora los elementos.



2

Elige un apoyo.



3

Usa la tarjeta de pausa.



4

Prueba la estrategia.



5

Observa el cambio corporal.



6

Comunica terminado y guarda el kit.



Duración estimada: 5-10 minutos

Recomendación: construye el kit junto con la persona para que sea una herramienta de autonomía real.