

ESTIMULACIÓ SENSORIAL

Hola, famílies!

Espere que durant aquest temps de confinament a casa tot estiga anant el millor possible amb els vostres fills. Ànim per a portar avant aquesta situació tan atípica, pensant sempre en les oportunitats que ens pot brindar de convivència, d'estones de joc sense presses...

Des de l'àrea d'Audició i Llenguatge, m'agradaria ajudar-vos a organitzar algunes activitats d'aprenentatge i experimentació per als vostres xiquets. En aquest sentit, vos propose una seqüència d'estimulació dels seus sentits. Crec que pot ser molt divertit!

Anem allà.

Podem treballar en primer lloc l'**OLFACTE**.

Abans de començar, convindria explicar-los la importància de **respirar pel nas** i tindre la **boca tancada**, per a la qual cosa podem utilitzar una nina o qualsevol ninotet (jo sols utilitzar al Mr. Potato) que tingueu per casa, per tal d'assenyalar el seu nas, que localitzen el del ninot, també el seu propi, els dels pares, que posen la mà baix del nas per notar com ix l'aire per ell... A més, els podem posar un poc de **colònia** en les mans, els recordem que tanquen la boca i que respiren pel nas per tal d'olorar-la. És un joc que podem repetir a dirari quan s'acaben de **llavar les mans**.



També podem impregnar l'aire amb un **ambientador** (o també l'olor d'una espelma, encens, essències naturals...) i li preguntem si nota l'olor, si fa olor a alguna cosa diferent...

A més, podem realitzar un joc molt fàcil que es tracta de posar un recipients xicotets coses que tinguen **olors característics**, com ara xocolata, cafè, vinagre, suc de taronja, llima, maduixa, ceba, all, llima,... (el que considereu més oportú). I durant alguns dies podem triar dos d'aquests aromes perquè **experimenten**, olorant-los ú a ú i associant-los amb la seua imatge i nom.

Després, els tapem els ulls i juguem a endevinar què és allò que està olorant.



En segon lloc, vos presente el treball sobre el sentit del **GUST**.

Bé, per a començar podem realitzar un joc per a distingir entre els sabors **dolç** i **salat** (jo em centraré en aquests perquè són els més característics per als més menuts, però si ho considereu podeu agafar-ne d'altres també com l'**àcid**).

Podem començar per un joc per a distingir entre aquests sabors. Per a la qual cosa, voran i tocaran un poc de **sucre** i de **sal**, veient que són del mateix color, però que la consistència és diferent.



Després, poden **provar-los** i veurem la seua careta quan assaboreixen cadascun d'aquests.



Un altre dia, poden experimentar amb aliments que tinguen aquests sabors, **dolç** i **salat**, com per exemple, galetes salades o crema de cacau. He posat aquests exemples però pot ser qualsevol aliment que tingueu per casa o que considereu més oportú.

En aquest sentit, poden provar en primer lloc les **galletes salades**, xuplant la part superior amb la llengua (aprofitem per a mobilitzar-la) i, després, menjar-se-la al seu aire.

Tot seguit, podeu experimentar amb un aliment dolç com és la **crema de cacau**. Així que perceba la diferència entre el sabor anterior i aquest. Respecte a l'experiència amb aquesta crema, se li pot posar un poc en el dit i que el xuple com si fora un gelat, traient la llengua i llepant.

En tercer lloc, vos presente el treball sobre el sentit del **TACTE**.

Per a aquest, seria molt interessant que recopileu material amb **diferents textures** tipo teles suaus, fregalls, espumilló de Nadal, llana, guant de crin, goma EVA, raspall de la roba, cartró ondulat, paper de bombolles...



L'activitat consisteix a tocar amb les mans o amb la planta dels peus aquests materials i percebre les sensacions que ens ofereix cadascun, sentir si és rugós, suau, aspre... així com connectar amb les sensacions de **m'agrada / no m'agrada**.

A més, podem plantejar un altre tipus de tallers, per als quals requereix un poc de la vostra paciència, així com disposar de recipients grans com safes, caixes de plàstic d'emmagatzematge... M'agradaria dir-vos que, malgrat el treball extra que suposa, a mi em pareix molt interessant per a la seua **estimulació tàctic**, promoure diferents moviments amb les seues mans (psicomotricitat fina), percebre noves sensacions i, en definitiva, gaudir i passar-ho en gran junt als seus germans i demés familiars, durant aquest temps reclosos a la llar.

- **Espuma d'afaitar:** posar aquesta espuma en una caixa gran de plàstic, tocar-la, experimentar-la i, posteriorment, amagar diferents ninotets que hauran de trobar i dir el seu nom (així com tots els jocs que s'inventeu).
- **Bombolles de colors:** vos deixe el vídeo que serà més il·lustratiu: <https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/burbujas-de-colores-taller/>
- **Farina:** Posem farina dins d'una caixa, la toquem amb les mans, experimentant el seu tacte suau, marcant les nostres petjades, fent muntanyes, posant els nostres ninots preferits i inventant històries... després,

podem anar afegint aigua a poc a poc i veiem la diferència entre les dues textures.

- **Plastilina casolana:** també vos deixe l'enllaç al video explicatiu https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/taller-multisensorial-de-la-semana_10/
- **Caixa amb sal:** Aquesta activitat implica un treball visual, tàctil i de psicomotricitat fina molt interessant. Per a la qual cosa, cal agafar una tapa de caixa de sabates, tallar tires de cartolina o folis de colors (si no en tenim, doncs pintem nosaltres mateix tires de diferents colors) i les anem apegant una a una fins a folrar tot l'interior de la tapa. Fet açò, tirem una fina capa de sal i procedim amb els ditets a fer caminets (en zig-zag, ondulats, si saben fer lletres poden practicar, dibuixar arbres, persones, cases... tot el vos imagineu). L'efecte és espectacular!



- **Globus o mans sensorials:** que podem elaborar amb els nostres fills, utilitzant un embut per a omplir els gobus o guants de làtex amb materials diversos que tinguem per casa com ara arròs, llentilles, cigrons, pasta en forma d'estrella, pasta d'espiral, farina, sucre, pa ratllat, xampú... Una vegada fet podem experimentar amb el tacte, el soroll al pegar contra el terra, jugar a passar-se'l... En definitiva, tot el que vulgueu.



- **Pluja seca:** per a aquesta activitat necessitem una tapa de caixa de cartró de sabates, una bossa de fem, un punxó i unes tisores. Es retallen tires de la bossa de fem, es fan xicotets forats en la tapa amb el punxó, es passen a través d'ells les tires de les bosses de fem retallades, fem un nuc i ja tenim el nostre joc sensorial. De manera que, podem posar música relaxant, tombar als nostres xiquets en una estora o al llit i fer-los un massatge amb aquest material, i podem afegir algun globus, una fregona (nova)... Crec que els agradarà molt!



En quart lloc, vos presente el treball sobre el sentit de la **VISTA**.

Per a portar-lo a terme, podem elaborar junt als nostres xiquets alguna de les següents **botelles sensorials** que propose, utilitzant botelles buides de plàtic.

1. Aigua, colorant alimentari i purpurina.
2. Aigua, oli corporal i purpurina de diferents colors.
3. Pasta meravel·la i boletes.
4. Aigua i hama beads.
5. Arròs de colors.
6. Aigua i gomets de colors.
7. Pompons...

Podeu consultar en el següent enllaç el procés per a la seua elaboració, les proporcions de cada material que heu d'utilitzar, així com més tipus de botelles que podeu fer també: <https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/recopilacion-15-divertidas-botellas-sensoriales/>. Una cosa important a tenir en compte és que heu de reforçar el tancament del tapó amb silicona líquida o algun tipus d'aïllant resistent.



Una vegada fetes, els xiquets poden observar-les, escoltar el so que fan al agitar-les, practicar l'atenció, arribar a la calma, fer ritmes amb algunes d'elles, amb altres experimentant passant llum a través d'elles...

En cinquè i últim lloc, vos presente l'experiència de l'**AUDICIÓ**.

Per a la qual cosa, podem començar pel **joc del so / silenci**, fent soroll amb instruments musicals, la radio, joguets, palmades... i, de sobte, parant. De manera que experimenteu el soroll i el silenci. També, podeu dir-los a continuació que sols podran moure's amb el soroll i que s'han de quedar com a **estàtues** amb el silenci.

Posteriorment, podem dir-los que es tapen les oïdes durant 5 segons i, després, que se'ls destapen i diguen tot allò que s'escolta (la televisió, la ràdio del veí, la veu d'algú que passa pel carrer, un gos lladrant...). Aquest treball ja requereix un ambient de calma, tranquil·litat i concentració, per tant, vos aconselle fer-ho quan els vostres fills estiguen relaxats...

A continuació, els podem posar aquest video <https://www.youtube.com/watch?v=zDvsffsAE4s>, en el qual se'ls presenten dibuixos d'objectes quotidians i ells han d'endevinar quin d'aquests emet soroll.

Una altra opció és la de introduir la temàtica dels animals domèstics o, en general, tot tipus d'ells, a partir de contes, dibuixos... i visualitzar aquests vídeos:

Per aprendre i endevinar el so dels animals domèstics: https://www.youtube.com/watch?v=1KYbmGkn_Zw&t=109s.

Ací teniu els sons de tot tipus d'animals: animales: https://www.youtube.com/watch?list=PLfVDJFxsVnTRT0VbCB4wdlXUoQdFCKS3W&time_continue=1&v=YxOrQM2IM-0&feature=emb_logo.

En aquest mateix canal de YouTube, teniu altres vídeos de sons com ara de transports, instruments musicals, objectes de la casa... Podeu posar-los-los, i continuar aprenent.

Aquest és tot el treball d'Estimulació Sensorial que vos presente.

Espere que gaudiu de l'experiència!