

YO ME QUEDO EN CASA

Profesorado: EQUIPO DE P.F.T.V.A.

Imágenes /ilustraciones:

#Soyvisual. Fundación Orange. Licencia: CC (BY-NC-SA) —

www.soyvisual.org

pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC
(<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-AS).

GUÍA DE ACTIVIDADES:



RELAJACIÓN Y ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Fundación Purísima Concepción CEE – C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211

Web: <http://www.fpurisimaconcepcion.org>



Este cuaderno plantea una serie de actividades relacionadas con la relajación y la estimulación sensorial, donde se trabajarán objetivos tales como:

- Descubrimiento y conciencia de su propio cuerpo y aprender a relajarlo por completo.
- Mejorar la sensibilidad.
- Conocer sus emociones ante la experimentación.
- Fortalecer vínculos emocionales y mejorar su socialización.
- Desarrollar su capacidad olfativa.
- Reconocer a través de los sentidos las características y cualidades de los objetos.

1. Buscamos la relajación por medio de las botellas sensoriales



Utilizamos las botellas sensoriales donde buscamos estimular la curiosidad del alumno, buscando su atención hacia los diferentes objetos que contienen las botellas. Los objetos pueden ser: : legumbres, botones, agua, pintura, telas, lanas, abalorios, papeles de colores, arena, piedrecitas, espumillón, fieltro, goma eva, arena, papel de aluminio, canicas, etc. Tenemos que cerrar con silicona caliente el tapón de la botella para que no se abra.





2. Masajes por todo el cuerpo.

Utilizando diferentes materiales para experimentar con masajes sobre todo el cuerpo, ejerciendo diversas presiones y con diferentes texturas, como por ejemplo: masajeador de cabeza, masajeador electrónico, rodillo con texturas, plumas, cepillos, bolas con diferentes relieves...



3. Masajes por las manos.



Utilizamos diferentes texturas, libros táctiles, bolsas sensoriales, cajas sensoriales, así como guiamos sus manos por diferentes superficies como plastilina, pinturas de dedos, harina, espuma de afeitar, lijas, botones, legumbres, hilos y lanas...



4. Experimentamos con los pies.



Utilizando plantillas con texturas para que los alumnos las pisen, aplicando masajes con diversos materiales sobre los pies y practicar diferentes pisadas de puntillas, talones, planta completas.



5. Juegos de masajes.



Por medio de pequeñas historias podemos simular los gestos que guiarán nuestros masajes, como por ejemplo:

Suben hormiguitas, bajan hormiguitas (pasamos los dedos por la espalda)

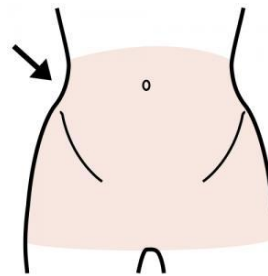
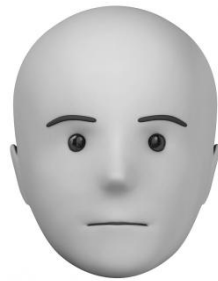
Suben elefantes, bajan elefantes (pasamos la palma de la mano por la espalda)

Una serpiente sobre tu espalda (juntamos las manos y las deslizamos sobre la espalda)

Una araña sobre tu cabeza (pasamos los cinco dedos por la espalda)

Que te pica (tocamos con los dedos la cadera)

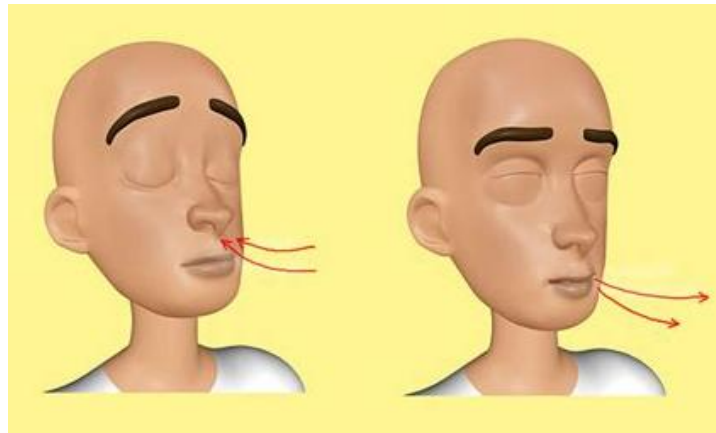
Te picó (tocamos con un dedo el cuello)



6. Respiramos y nos relajamos.



Por medio de la siguiente actividad, ¿dónde está la nariz? Hacemos consciente al alumno de su respiración. Para ello guiamos al alumno con su mano a descubrir su nariz, con sus dedos y con caricias muy despacio. Describimos la nariz, es larga y puntiaguda y tiene dos orificios por donde respiramos (invitamos a realizar el proceso de inhalar y exhalar) y hacemos consciente al alumno de la entrada y salida de aire notándolo sobre sus dedos.



7. Olemos para relajarnos.



Realizamos juegos de estimulación olfativa por medio de los botes olfativos. Necesitaremos unos botes de cristal o plástico, un trozo de tela que nos sirva como tapón y cerrarlos cogiéndolos con una gomilla de plástico. En su interior podemos introducir diferentes olores como: canela, lavanda, romero, tomillo, colonias, café, rosa, vainilla, chocolate, aromas de limón y naranja, azahar...



23/03/2020



**Hermanas
Hospitalarias**
FUNDACIÓN PURÍSIMA CONCEPCIÓN