

Estrategias para regular la búsqueda sensorial

¿Qué es la búsqueda sensorial?

La búsqueda sensorial es la necesidad que tienen algunos niños de experimentar sensaciones intensas a través de sus sentidos. Esto puede manifestarse de diversas maneras, como morder objetos, buscar contacto físico constante, hacer ruidos fuertes o moverse sin parar. No se trata de un mal comportamiento, sino de una forma en la que su sistema nervioso procesa y regula la información sensorial.

Si notas que tu hijo/a busca estímulos de manera excesiva, es importante comprender su necesidad y ofrecerle alternativas adecuadas, como juguetes sensoriales o actividades que le ayuden a regularse. Un especialista en integración sensorial puede orientarte sobre cómo ayudarle a manejar esta búsqueda de manera positiva.

La búsqueda sensorial puede manifestarse en distintos sentidos:

- Oral: Morder, chupar objetos o buscar sabores intensos.
- Táctil: Tocar todo, buscar contacto físico fuerte o preferir ciertas texturas.
- Vestibular: Necesidad de moverse, girar, saltar o trepar.
- Propioceptiva: Disfrutar de empujar, cargar peso o apretar objetos.
- Auditiva: Hacer ruidos fuertes, hablar alto o golpear objetos para generar sonido.
- Visual: Observar luces, reflejos o acercarse mucho a los objetos.

Identificar qué tipo de búsqueda sensorial presenta un niño permite ofrecerle estrategias adecuadas para regularse y sentirse mejor.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

Instrucciones:

- 1.Observa a tu hijo/a y determina qué tipo de búsqueda sensorial presenta: oral, táctil, vestibular, propioceptiva, auditiva o visual.
- 2.Utiliza las herramientas sugeridas a lo largo del día según la búsqueda sensorial identificada.
- 3.Observa su reacción después de aplicar cada herramienta. Nota si el niño/a se muestra más calmado y regulado.
- 4.Adapta las estrategias según sus necesidades. No todas las herramientas funcionarán igual para cada niño.
- 5.Consulta con un especialista en integración sensorial para recibir una guía más específica y personalizada.

Recuerda: Estas son ideas de juegos y actividades que puedes realizar en casa, pero siempre es importante contar con la orientación de un profesional.

Descargo de responsabilidad:

Esta actividad proporciona sugerencias generales para apoyar la regulación sensorial de los niños en casa. Sin embargo, cada niño es único y puede responder de manera diferente a las estrategias propuestas. La información aquí presentada no sustituye una evaluación ni un tratamiento profesional. Para un plan de intervención personalizado, consulta con un especialista en integración sensorial.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

Búsqueda táctil o propioceptiva:

- Recibir abrazos de oso.
- Cepillo sensorial.
- Jugar a un sandwich: aplastarlo entre dos almohadas o enrollarlo en una sábana (dejando la cara por fuera).
- Jugar con plastilina.
- Sentir texturas por el cuerpo.
- Presión profunda.
- Recibir un masaje en el cuerpo.
- Jugar con texturas, como espuma de afeitar, granos de arroz o frijol.
- Sábanas de peso.



Búsqueda propioceptiva o vestibular:

- Saltar con un pie o los dos pies juntos.
- Mecerse en un columpio.
- Cepillo sensorial.
- Juegos de correr.
- Bailar.
- Arrastrarse en el piso o sobre texturas.
- Rebotar en una pelota de yoga.
- Sentarse en una pelota de yoga y balancearse para adelante y para atrás.
- Completar circuitos motores.
- Soplar burbujas y explotarlas con el dedo.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

Búsqueda auditiva:

- Escuchar ruido blanco, por ejemplo, el ruido del ventilador.
- Escuchar sonidos de la naturaleza.
- Representar y adivinar el sonido de los animales.
- Cantar sus canciones favoritas.
- Hacer sonido con materiales reciclables, como botellas plásticas.



Búsqueda visual:

- Hacer botellas sensoriales.
- Ver y describir flashcards.
- Jugar con papel celofán, por ejemplo, crear binoculares.
- Juegos de discriminación visual, ejemplo, encontrar las diferencias.
- Hacer experimentos visuales, como volcanes con bicarbonato.
- Hacer mezclas con pintura o colorantes y observar cómo los colores se mezclan.
- Soplar burbujas y perseguirlas para explotarlas.
- Jugar con linternas (ejemplo: apagar la luz y con la linterna buscar tarjetas esparcidas).
- Mezclar texturas con colores, ejemplo, espuma de afeitar y colorante.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

Búsqueda olfativa:

- Difusores o velas con olores.
- Participar en la preparación de recetas y describir los olores.
- Dar un paseo y oler las flores.
- Adivinar el olor con los ojos cerrados.
- Al bañarse, usar jabones o perfumes.
- Usar marcadores o plastilina con olores.



Búsqueda oral:

- Morder alimentos duros, como zanahorias, apio o manzanas.
- Utilizar un mordedor.
- Tomar agua con gas.
- Soplar burbujas.
- Morder paletas de hielo.
- Tomar agua con pajilla/popote.
- Inflar un globo.
- Soplar una vela.
- Lavarse los dientes.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.