



# INTEGRACIÓN SENSORIAL EN LAS RUTINAS DE LA ESCUELA



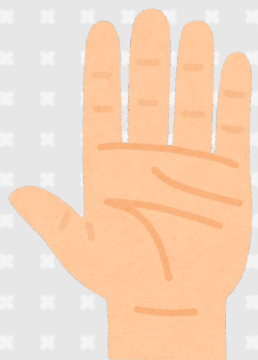
Dirección de Área Territorial  
Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



EQUIPO DE ATENCIÓN TEMPRANA  
TETUÁN, CHAMBERÍ,  
MONCLOA-ARAVACA,  
FUENCARRAL- EL PARDO

# Patio/Jardín



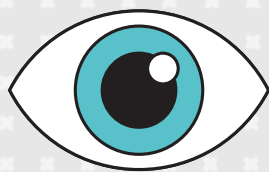
## sistema táctil

**Camino de texturas:** prepara un recorrido con superficies como césped artificial, alfombrillas, cartones rugosos, goma EVA, arena o arroz en bolsas transparentes. Caminar descalzos o con calcetines gruesos refuerza la discriminación táctil.

**Caja misteriosa gigante:** usa cajas de cartón grandes con diferentes materiales dentro (pompones, conchas, telas, pelotas). Los niños introducen las manos y describen qué sienten.

**Pintura sensorial en el suelo:** sobre un plástico grande, mezcla pintura y espuma de afeitar para que dibujen con las manos o pies.

**Juego con agua**  
Trasvases con recipientes, esponjas y cubos.



## sistema visual

**Detectives del color:** esconde objetos de distintos colores por el patio; los niños deben buscarlos según la tarjeta o pictograma mostrado (rojo, azul, verde...).

**Mural de sombras:** dibujan con tizas alrededor de las sombras de sus cuerpos o de objetos proyectados por el sol.

**Pompas de jabón**  
Seguirlas con la mirada e intentar atraparlas.

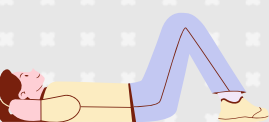


## sistema auditivo

**Adivina el sonido:** usa objetos del patio (campanillas, pelotas que botan, cubos, cucharillas) y pide que identifiquen de dónde viene el sonido.

**El eco del recreo:** canta o golpea una secuencia rítmica con las palmas o instrumentos y los niños la repiten.

**Búsqueda sonora:** esconde una fuente de sonido (móvil, altavoz pequeño) y guíalos para encontrarla siguiendo el oído.



## sistema propioceptivo

**Carrera de empujes:** empujan pelotas grandes de goma o cajas ligeras hasta una meta.

**Sacos o arrastres:** transportar sacos de tela, cubos con arena o peluches fomenta el trabajo muscular profundo.

**Túneles de gateo:** moverse a través de tubos o cuerdas colgantes mejora la coordinación y percepción corporal.



## sistema vestibular

**Circuito de equilibrio:** con bancos, colchonetas, cuerdas y aros. Subir, bajar, girar y mantener el equilibrio potencia la integración vestibular.

**Columpios o hamacas:** los movimientos de balanceo rítmico calman y ayudan a integrar la información sensorial

**Vueltas de caracol:** giran sobre sí mismos y luego se detienen para "sentir su cuerpo quieto".

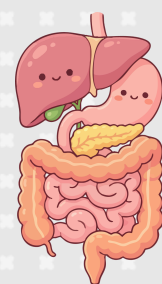


## sistema gustativo/olfativo

**Mercado de los olores:** coloca recipientes con materiales seguros y reconocibles (menta, canela, cítricos, tierra húmeda, flores) para oler y clasificar.

**Jardín aromático:** los niños riegan o manipulan plantas olorosas (lavanda, romero) y comentan cómo huelen.

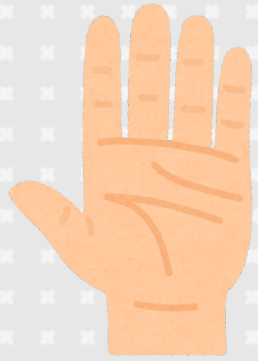
**Picnic sensorial:** oler y probar frutas variadas (naranja, plátano, uvas) para reconocer sabores y olores.



## sistema interoceptivo

**¿Cómo te sientes? (tras el juego o durante el mismo preguntar)**  
**Nombrar sensaciones:** "tengo calor, frío"  
**Relacionar con necesidades:** "tengo sed, hambre".

# Aseo



## sistema táctil

**Espumas mágicas:** Durante el lavado de manos o cara, ofrecer diferentes texturas: esponjas suaves, manoplas, cepillos blandos.

- Nombrar sensaciones: "suave", "rugoso", "mojado", "caliente/frío".
- Dejar que el niño explore tocando el agua y los materiales.

**Caminos de agua:** Dejar caer un chorrito de agua por brazos o manos.

- Seguir el recorrido con el dedo.

**Toalla sorpresa:** Esconder una mano bajo la toalla y "buscarla".

- Variar presión al secar. Vamos preguntando las partes del cuerpo que vamos secando.



## sistema visual

**Colores en el agua:** Utilizar jabón de colores o toallas llamativas.

- Hacer espuma y observarla en el espejo.
- Juegos de imitación frente al espejo (caras, gestos).
- (Favorece la atención visual y el reconocimiento de sí mismo)

**Espuma que desaparece:** Observar cómo la espuma se va al aclarar.

**¿Dónde está...?:** Nombrar partes del cuerpo en el espejo



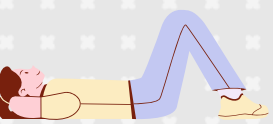
## sistema auditivo

**Canción del aseo:**

Cantar siempre la misma canción al lavarse las manos.

- Introducir sonidos del agua: abrir/cerrar grifo, salpicaduras.
- Juegos de ritmo: "ahora frotamos fuerte/suave siguiendo la canción".

**Rápido-lento:** Abrir el grifo fuerte/suave y escuchar diferencias.



## sistema propioceptivo

**Frotamos fuerte-suave:**

- Durante el lavado o secado, variar la presión: suave/fuerte.
- Pedir al niño que "empuje" la toalla o apriete la esponja.
- Juegos de resistencia ligera: tirar de la manga para secar.

**Manos trabajadoras:** Frotar fuerte para hacer espuma abundante.



## sistema vestibular

### Sube y baja al lavabo:

- Permitir que el niño suba con ayuda a un taburete estable.
- Incorporar pequeños movimientos (inclinarse para lavarse, agacharse).
- Balanceos suaves durante el cambio de pañal (si es seguro).



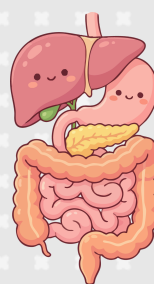
## sistema gustativo/olfativo

### A qué huele: Usar jabones con olores suaves (lavanda, cítricos, vainilla).

- Invitar a oler antes de usar: "¿Huele dulce o fresco?"
- Asociar olor con emoción o rutina: "este olor es para relajarnos".

### El frasco misterioso:

- Presentar pequeños botes con algodón impregnado (vainilla, limón...).
- Oler y reaccionar (gestos, palabras).
- ( Discriminación de olores)



## sistema interoceptivo

### ¿Cómo te sientes? ¿Qué notas?

- Nombrar sensaciones: "estás mojado", "ahora estás limpio", "el agua está caliente".
- Relacionar con necesidades: "vamos a limpiarnos porque estás incómodo".
- Rutinas predecibles para anticipar bienestar.

# Desayuno/Fruta



## sistema táctil

### "Descubro con mis manos"

Permitir que los niños toquen alimentos como pan, fruta blanda (plátano), yogur o galletas antes de comerlos.

### Bolsas sorpresa

Introducir alimentos en bolsitas o recipientes opacos para que los toquen sin verlos.

### Juego de untar

Untar queso o mermelada con los dedos o con cuchillos adaptados.



## sistema visual

### Platos divertidos

Crear caras o figuras con los alimentos.

### ¿Qué ha cambiado?

Mostrar una bandeja con alimentos, taparla y quitar uno.



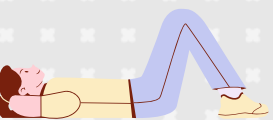
## sistema auditivo

### ¿Qué suena?

Escuchar sonidos al masticar (crujiente vs. blando).

### Canción del desayuno

Introducir una rutina musical antes o durante el desayuno.



## sistema propioceptivo

### Exprimir y aplastar

Aplastar plátano o exprimir naranja con ayuda.

### Transportar alimentos

Llevar bandejas o repartir servilletas.

### Morder y masticar

Ofrecer alimentos que requieran diferente esfuerzo (pan blando vs. pan tostado).



## sistema vestibular

### Cambios de posición

Sentarse correctamente ,apoyar los pies, levantarse a recoger, etc.



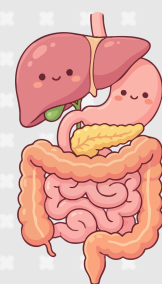
## sistema gustativo/olfativo

### Adivina el olor

Oler alimentos antes de probarlos.

### Degustación guiada

Probar dulce, salado, ácido



## sistema interoceptivo

### ¿Cómo estamos?

Con la tripa llena o vacía.

# Asamblea



## sistema táctil

**Cuentos táctiles:** Cuentos manipulativos que tengan diferentes texturas para tocar, ya sean en las páginas del cuento o los objetos o personajes del cuento que los puedan coger y tocar descubriendo sus diferentes texturas.

**Cantar canciones en las que podamos acompañar la letra tocando partes del cuerpo en uno mismo o en el otro, dar pequeños masajes al compañero de al lado en los brazos, manos, espalda.**

**Panel sensorial:** Panel con diferentes texturas, cada niño tocará una y nombramos como se siente.

**Cesta sensorial:** Objetos con diferentes texturas (suave, frío, blando...) para que manipulen.



## sistema visual

**Tarjetas contrastes:** Mostrar tarjetas de colores o de contrastes que contengan formas de objetos sencillos.

**Luces:** Crear ambientes tranquilos con diferentes puntos de luz o lamparitas de colores luminosas.

**Proyecciones:** Proyectar siluetas en la pared haciendo un pequeño teatrillo o nombrar lo que se está proyectando.

**Sígueme:** Mover una luz u objeto luminoso lentamente y que lo sigan con la mirada.



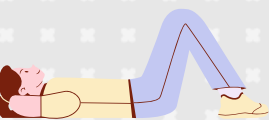
## sistema auditivo

**Instrucciones:** Descubrir los diferentes sonidos de los instrumentos musicales: maracas, cascabeles, claves, palos de lluvia...

**Canciones con gestos:** Cantamos canciones que contengan gestos sonoros como palmas, golpes fuertes con los pies,

**Instrumentos sencillos:** Descubrimos sonidos de instrumentos sencillos: maracas, cascabeles o botellas sensoriales sonoras.

**Discriminación auditiva:** Reconocemos sonidos familiares con apoyo de imágenes: animales, objetos cotidianos, transportes...



## sistema propioceptivo

**Abrazo de "oso":** Nos saludamos unos a otros dándonos un abrazo suave guiado por el adulto.

**Canciones corporales:** Cantamos canciones en las que intervenga nuestro cuerpo, tocando las partes del cuerpo.

**Pelotas sensoriales:** Tocamos y jugamos con pelotas de diferentes texturas, temperaturas.



## sistema vestibular

**Balances:** Sentados en círculo nos balanceamos de un lado a otro suavemente cantando una canción de inicio de asamblea.

**Canciones con movimiento:** Cantamos canciones en las que implique movimiento del cuerpo: arriba/abajo, delante/detrás...

**Sígueme:** Hacemos lo que hace el adulto, seguimos sus movimientos: sentarse, arrodillarse, ponerse de pie, saltar...



## sistema gustativo/olfativo

**Bolsitas aromáticas:** Olemos bolsitas con aromas suaves (lavanda, romero, colonia...) enseñándoles lo que están oliendo en fotografía y al natural para que lo puedan tocar.

**Qué rica la fruta:** Disfrutamos del momento de la fruta pelando y partiendo la fruta delante de los niños, para después tocar y probar descubriendo diferentes texturas y sabores.



## sistema interoceptivo

**Mi barriga se mueve:** Colocar un peluche encima de la barriga de cada niño. Pedir que respiren despacio y a la vez pueden observar como el peluche sube y baja en su barriguta, según van respirando.

**¿Cómo estamos hoy?:** La educadora enseña imágenes de gestos y emociones y a la vez los va haciendo con su cara, y a la vez los niños imitan el gesto que pone la educadora.

**Tengo sed:** Establecer varios momentos al día en los que se le ofrece agua a los niños. En ese momento, cuando beben el agua, asociaremos la necesidad de beber agua con la sed, diciendo: nuestro cuerpo necesita agua, tengo sed.

# Comida



## sistema táctil

**A explorar:** Permitir que toquen los alimentos con diferentes texturas: puré (suave), fruta (húmedo), pan (seco)... para que puedan no solo tocar sino aplastar o desmenuzar.

**Temperaturas:** Comparamos alimentos templados y frescos ¿está frío o calentito?: puré-yogur, verdura-fruta...

**Utensilios curiosos:** Explorar los alimentos utilizando cucharas de diferentes materiales: silicona, madera, metal y notar las diferencias al introducirlos en la boca.



## sistema visual

**Colores:** Presentar en el plato alimentos de distintos colores, de uno en uno o combinados. Utilizar platos lisos, ya sea de fondo blanco o de color sólido.

**Poquito a poco:** Ofrecer poca cantidad en el plato para evitar sobrecarga visual y provocar por ello rechazo.

**Servimos la comida:** Servir la comida delante de los niños. De esta manera ven que es lo que van a comer y como se lo servimos en cada uno de los platos. Poner palabras a todas nuestras acciones.



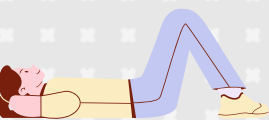
## sistema auditivo

**La hora de comer:** Rutina musical breve para anticipar que llega el momento de la comida, y hacemos lo mismo cuando terminamos de comer.

**En calma:** Intentar que el momento de la comida sea calmado y tranquilo evitando la sobreestimulación, dirigiéndonos a los niños con un tono de voz suave.

**¿Qué suena?:** Utilizar sonidos blancos o sonidos de la naturaleza como el cantar de los pájaros, lluvia fina o sonido del mar a un volumen muy bajito. De esta manera no sobreestimulamos con canciones infantiles y facilitamos la concentración en el acto de comer.

**Bebés:** Para los más pequeños, mientras se le da de comer utilizar una cantinela susurrada en el momento de acercarle la cuchara.



## sistema propioceptivo

**Recogemos:** Pedirle a los niños que lleven su vaso al carro cuando terminen de beber agua, igual con el babero llevándolo al lugar donde se dejan cuando terminan de comer.

**Duro o blando:** Ofrecer alimentos de diferentes texturas y resistencias para que exploren la fuerza que necesitan para masticar cada alimento.

**Qué rica está el agua:** Los niños beben de su vaso y en ocasiones podemos ofrecerles pajitas para trabajar la musculatura oral.



## sistema vestibular

**Postura:** Nos sentamos correctamente a la hora de comer, espalda apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el suelo, o si están en trona que tengan reposapiés.

**Balanceo bebé:** Al terminar de comer balancear suavemente en brazos al bebé.



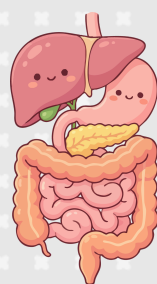
## sistema gustativo/olfativo

**Texturas:** Introducir nuevas texturas poco a poco, de manera progresiva.

**¿A qué huele?:** Antes de probar cada alimento del plato, olerlo y decir como huele, si me gusta su olor o no me gusta.

**Hora de comer:** Cuando se acerca el momento de la comida, los niños huelen el bote de un aroma que utilizamos para que anticipen que llega el momento de la comida. Por ejemplo podemos usar un bote con hierbas aromáticas o especias.

**Saboreamos:** Los niños mastican despacio y saborean el primer bocado de cada uno de los platos que se le ofrecen.



## sistema interoceptivo

**¿Tienes hambre?:** Llega el momento de la comida. Los niños colocan su mano en la barriga y preguntamos: ¿tu barriga está vacía o llena? Y de igual forma: ¿tienes hambre o no tienes hambre?

**Oler y comer:** Serviremos la comida a cada niño. Olerán la comida y diremos: mmmm huele a.... y después probarán la comida.

**¿Qué siente mi boca?:** Percibimos cómo está la comida: frío/templado, blando/crujiente.

**A comer:** Una vez que los niños han comido, darán de comer a los muñecos, y durante el juego les guiaremos para que digan en cada momento adecuado: tiene hambre, está lleno, tiene sed.

# Juego



## sistema táctil

**Cesto de los tesoros:** Preparar cestos con objetos de diversos materiales, por ejemplo: madera, metal, tela, esponjas, cepillos...

**Ecosistemas y más:** Mesas sensoriales donde jugar con animales acuáticos en el agua, insectos en la arena, baño para asear a los "bebés" con esponjas jabonosas y toallas...

**Artistas:** Disponemos papel continuo en el suelo para que los niños pinten con sus pies o con las manos con yogurt teñido, gelatina de colores, remolacha o cualquier alimento que pueda teñir el papel.



## sistema visual

**Trasvases:** Con material llamativo como arroz teñido de colores, agua de diferentes colores... hacer trasvases con recipientes de diferentes materiales.

**Pompas:** Jugamos a seguir las pompas de jabón y explotarlas con nuestras manos o pisarlas con los pies.

**Luces y sombras:** Proyectamos con linternas diferentes figuras, jugando a reconocer que aparece en la pared en cada proyección.

**Botellas sensoriales:** Disfrutamos de un momento de juego en calma con botellas sensoriales con purpurina, agua densa de colores con elementos llamativos...



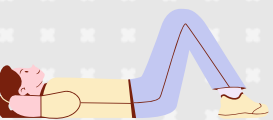
## sistema auditivo

**Instrumentos:** Crear instrumentos musicales con material reciclado o utilizar instrumentos musicales como maracas, cascabeles, claves... para la exploración libre del sonido por parte de los niños. Podemos jugar con las intensidades fuerte/suave o los ritmos rápido/lento.

**Ruido/Silencio:** Nos movemos por el espacio del aula o por el patio al ritmo de la música, y cuando deja de sonar nos tenemos que quedar quietos.

**Cuentos sonoros:** Ponemos sonidos a las acciones de los cuentos que contamos en el aula. Los niños son los que irán repitiendo cada sonido según vayamos contando el cuento.

**Botes sonoros:** Introducir diferentes materiales: arroz, garbanzos, botones, conchas, fideos de pasta... en botes opacos y otros transparentes para que descubran y relacionen los sonidos.



## sistema propioceptivo

**Baldosas sensoriales:** Disponer un camino de baldosas sensoriales con distintas texturas por las que los niños pasen descalzos o con calcetines, gateando.

**Apretar esponjas:** con diferentes tipos de esponjas y con agua teñida de diferentes colores, hacer trasvases en diferentes recipientes de distintos tamaños.

**Transportar objetos:** llevar objetos de un cesto a otro que se encuentran en extremos opuestos del aula.

**Arrastre:** con una caja de la que atamos una cuerda, los niños la llenarán de objetos y la arrastrarán a continuación para ir llevando y colocando cada objeto en el lugar que corresponda del aula.



## sistema vestibular

**Túnel:** Hacemos un circuito con túneles y estructuras de gomaespuma en la sala de psicomotricidad llegando al final del recorrido a una plataforma con ruedas donde cada niño se tumbará boca abajo y rodará hasta la meta.

**Nos movemos con la música:** Nos movemos al ritmo de la música, moviendo pañuelos o cintas de colores al ritmo de la música y utilizando todo el espacio del aula.

**La croqueta:** Rodar de un extremo a otro de una colchoneta.



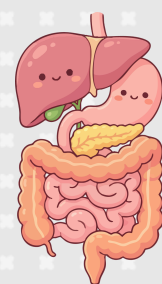
## sistema gustativo/olfativo

**Vamos a probar:** Preparamos una mesa con papel continuo y disponemos diferentes alimentos como: yogurt, gelatina de colores, limón, naranja y los niños pueden pintar el papel con los alimentos e incluso probarlos.

**Masas aromáticas:** Hacemos con los niños masas con esencias para poder moldear.

**Tarros aromáticos:** Disponemos en una caja tarros con diferentes aromas y la imagen del aroma que contine. Podemos jugar a descubrir a qué huele.

**Tocar y probar:** En círculo, mostramos a los niños diferentes alimentos que pelamos y cortamos delante de ellos y les ofrecemos para que lo toquen, huelan y prueben.



## sistema interoceptivo

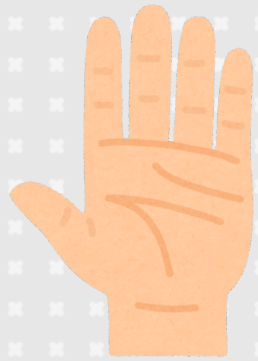
**Viento:** Creamos con material reciclado (rollos de cartón de papel higiénico, papel de seda de colores cortado en tiras) y creamos un juego de soplo pegando las tiras de papel de seda en un extremo del rollo de papel higiénico para después soplar y conseguir que las tiras de papel se muevan, despacio o rápido, controlando nuestra fuerza de soplo.

**Escucha tu cuerpo:** Después de moverse un poco por el espacio del aula, todos en grupo, parar y colocar la mano en el pecho para sentir como de rápido late nuestro corazón. Acompañar la sensación de palabras como: tu corazón va rápido.

**Dormir y despertar:** Dramatizamos a través del juego como nos dormimos, experimentando la sensación de calma, tranquilidad y respiración pausada y a continuación cómo despertamos, estirando nuestro cuerpo, bostezando y sintiendo el movimiento del cuerpo.

**Masaje:** Entre los niños, se harán masajes con pelotas blandas por el cuerpo, siempre respetando que el compañero acepte o en ese momento no quiera.

# Siesta



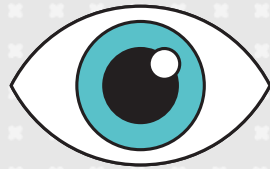
## sistema táctil

**Mi mantita**  
Cuando llegue el momento de la siesta, sacaremos un cesto con mantas de diferentes texturas y los niños elegirán la manta que más agradable les resulte para irse a descansar.

**Masaje**  
Haremos pequeños masajes relajantes a los niños antes de dormir. Tumbados en su colchón y con crema haremos suaves masajes en los brazos, piernas y espalda.

**Caricias**  
Haremos pequeñas caricias con plumas o pinceles suaves a los niños antes de dormir, proporcionando calma y bienestar.

**Cesto de la calma**  
Prepararemos un cesto con objetos sensoriales como pelotas blandas, muñecos suaves, telas... que dejamos en un rincón del aula para que los niños acudan antes de la siesta y poder tocar y manipular, acompañando ese momento con luz tenue y música suave.



## sistema visual

**Luces de cuna**  
Proyectar luces de color azul o violeta que invitan al descanso, sombras suaves en el techo o estrellas.

**Mi lamparita**  
Atenuar la luz general del aula. Disponer en un rincón pequeñas lamparitas que van cambiando de color. Cada niño cogerá una e irá con ella hacia su colchón dejándola a un lado, teniendo un pequeño punto de luz que le acompaña.

**Botellas sensoriales**  
Disponer un rincón con botellas sensoriales de purpurina, de geles de colores que van cayendo lentamente, luminosas..., al que poder acudir antes y después de la siesta.



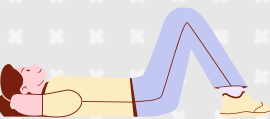
## sistema auditivo

**Música relajante**  
Las melodías suaves con ritmo lento ayudan a prepararse para el momento de siesta, por lo que previamente acondicionamos el ambiente con música relajante y tranquila con instrumentos suaves y ritmo lento. Pueden ser los niños quienes elijan la música cada día, a través de imágenes que asociamos a cada una de las melodías que decidamos utilizar.

**Llega la hora de dormir**  
Cantar una pequeña canción para anticipar que llega el momento de la siesta. Siempre será la misma canción para este momento.

**El rincón de la "lluvia"**  
En el centro del aula, colocaremos palos de lluvia, y los niños se sentarán en corro cogiendo uno cada uno para hacerlo sonar, invitando a la calma y tranquilidad con su sonido relajante.

**Cuento**  
Estando cada uno en su colchón, la educadora leerá un cuento breve relacionado con el momento del sueño.



## sistema propioceptivo

**Abrazo**  
Abrazamos a los compañeros o a la educadora con un abrazo suave antes del momento de la siesta. Con las fotos de los niños del aula, cada uno de ellos cogerá una foto y le dará un abrazo al compañero que le toque.

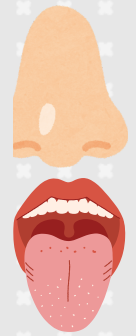
**La mascota del aula**  
La mascota del aula es un oso grande de peluche. Cuando llega el momento de la siesta, todos los niños van a darle un fuerte abrazo a la mascota antes de irse a su colchón.

**Presión profunda o suave**  
Enrollar suavemente en una manta, siempre que el niño quiera y no se sienta incómodo, para niños que necesitan bajar de intensidad, y para niños más sensibles contacto suave si no lo rechazan.



## sistema vestibular

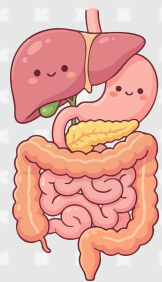
**Balaceo:** Antes de dormir balancear suavemente a los niños durante unos segundos en una hamaca, bajando así su nivel de activación llegando a la calma. Después irán hacia su colchón.



## sistema gustativo/olfativo

**Aromas:** Preparar el ambiente previo a acostarse con un difusor de aromas aptos para bebés. Utilizaremos un olor suave como la lavanda y así los niños irán asociando este olor agradable al momento de la siesta.

**Prenda de apego:** Cada niño traerá una prenda de alguien de su familia (mamá, papá, abuela, hermano...) para tenerla como objeto de apego para el momento de la siesta, proporcionándole calma y tranquilidad reconociendo así el olor de ese familiar.



## sistema interoceptivo

**Respirar:** Tumbados en el colchón y cada niño con un saquito de aroma suave, haremos ejercicios de respiración, oliendo suavemente el saquito y notando como sube y baja la tripita.

**A descansar:** Nos preparamos para descansar. Todos en círculo respiramos suavemente, bostezamos, nos estiramos para sentir nuestro cuerpo, la educadora va guiando los movimientos a la vez que dice: estoy cansado, tengo sueño, voy a descansar.

**Llega la siesta:** Realizar todos los pasos previos a la rutina de la siesta siempre de la misma manera para ayudar a los niños a anticipar este momento dándoles seguridad y calma. Por ejemplo: bajar la intensidad de la luz, canción corta que avisa de que el momento de la siesta ya ha llegado, música relajante, cesto de las mantitas donde cada uno coge la suya y buscan su colchón con su foto.