

## ACTIVIDADES REGULADORAS QUE PODEMOS HACER EN CASA

### 1. ROLLITOS DE PRIMAVERA

Consiste en buscar una esterilla, una manta, una toalla... y enrollar todo el cuerpo para sentir el aplastamiento (propiocepción profunda), o para recibir el rodamiento (input vestibular intenso).

- Es importante establecer un código de comunicación con ellos, ej. (Más rápido, más lento, quiero salir, más fuerte, etc.)
- Cuanto más larga sea la tela, más intenso será el estímulo propioceptivo

### 2. HACER LA CARRETILLA

Esta actividad nos da mucha información propioceptiva y obliga al que lo hace a tener el cuello extendido, lo que resulta calmante a nivel sensorial.

Podemos hacer un recorrido haciendo la carretilla.



### 3. APLASTARLO CON COJINES

Esta actividad le ofrece una sensación de aplastamiento intenso (propiocepción profunda) lo que regula y calma el sistema nervioso.

La actividad consiste en utilizar todos los cojines que tengamos por casa e ir haciendo una torre sobre el niño.

También podemos hacer un bocadillo, y que sea una parte del pan, los cojines son los ingredientes y vosotros u otra persona el otro trozo de pan como extremo del bocadillo

Hacer una torre de cojines e intentar que no se caiga (podéis contabilizar a ver cuántos cojines lográis sostener encima del cuerpo)



### 4. ESCALAR UNA SABANA

Esta actividad propioceptiva, consiste en atar una sábana larga o un par de bufandas o pañuelos para crear una cuerda larga, que nos va a servir para que el niño escale. Podemos hacer diferentes versiones de esta actividad:

- Atar nuestra sábana al pomo de una ventana o de una puerta, y después de asegurarnos que no se corre ningún riesgo lo podemos utilizar como parte de un circuito motor o simplemente podemos crear una actividad con nuestra cuerda. Ejemplo: Poner al final de la cuerda unas pinzas que tiene que coger o contabilizar las veces que es capaz de subir y bajar.
- Atar la sábana a la pata de una silla (sentarnos nosotros para hacer peso) para crear ese punto de apoyo, el niño tiene que arrastrarse con la sábana para llegar a la silla. También podemos poner una silla en cada extremo de la sábana.
- Podemos utilizar un colchón y ubicarlo en un sitio con inclinación suficiente como para tener la sensación de subida. Hay que buscar un lugar donde ubicarlo, que permita tener nuestra sábana o cuerda delante, a la altura suficiente como para escalar.

