

Espacios sensoriales

¿Qué es un espacio sensorial?

Un espacio sensorial es un lugar al que una persona puede ir para autorregularse. En éste espacio, se pueden usar materiales como herramientas manipulables cuando estén inquietos, mini trampolines, barras de equilibrio o almohadillas de choque para apoyar la liberación de energía a través de un gran movimiento motriz o tener un efecto calmante en el usuario.



1 de cada 5 niños de Oregón tiene un desafío que interfiere con el aprendizaje o el comportamiento, **incluidos la dislexia, el TDAH, el autismo y el trauma.**

¿Quién necesita un espacio sensorial?

Cualquiera puede beneficiarse del uso de las herramientas en un espacio sensorial, pero especialmente uno de cada cinco niños que aprenden de manera diferente. Para estos niños, sus sistemas nerviosos necesitan ayuda adicional para regularse. Las herramientas proporcionadas en un espacio sensorial brindan la estimulación necesaria o el efecto calmante para que estos niños prosperen.



¿Por qué utilizar espacios sensoriales?

Los maestros están encantados de tener Espacios Sensoriales disponibles como herramientas para ayudar a los estudiantes a sobrellevar el estrés y el trauma. -Denise Wright, Directora de Servicios Estudiantiles, Distrito Escolar Centennial



- Los espacios sensoriales ayudan a los niños a tener el estado mental adecuado para aprender
- Fomentan el movimiento, que envía señales tranquilizadoras al cerebro
- Enseñan a los estudiantes cómo reconocer y atender sus propias necesidades
- Pueden ayudar a reducir los comportamientos que interrumpen el aprendizaje
- Brindan un espacio seguro para la autorregulación
- Enseñan la autoconciencia para saber cuándo se está desregulado
- Brindan un lugar para evitar la sobreestimulación y recargarse
- Ayudan a reducir los sentimientos de estrés y ansiedad y ayudan a desarrollar respuestas saludables al estrés.

Herramientas sensoriales y procesamiento sensorial



Las herramientas sensoriales permiten que los alumnos se muevan mientras sus cerebros están aprendiendo. Estas herramientas ayudan a los niños a controlar sus emociones y sus cuerpos para que puedan concentrarse durante la clase y la tarea. Fortalecen las habilidades de autorregulación de los alumnos, mejoran el enfoque y calman al alumno para que esté en el estado mental adecuado para aprender.

Hay muchos tipos de herramientas sensoriales diseñadas para brindar a los niños cualquiera de los diferentes tipos de estimulación sensorial, como:

Barras de equilibrio, pelotas de yoga y mecedoras para proporcionar información vestibular (equilibrio)



Usar loción o perfume, oler flores o usar aceites esenciales proporciona información olfativa (olor)



La música fuerte, la repetición de palabras y frases (también conocidas como ecolalia) y los palos de lluvia ofrecen información auditiva (sonido)



Cobijas suaves, papel de lija áspero y objetos inmóviles como pulseras con cremallera o pelotas antiestrés para proporcionar información táctil (tocar)



Las bandas elásticas, los calcetines de cuerpo completo y los chalecos de compresión ofrecen estimulación de músculos y articulaciones y brindan información propioceptiva.



Soplar burbujas, inflar globos o beber agua carbonatada puede proporcionar estimulación de órganos internos o información interoceptiva.

