

SENSORY DIET

Tactile (Touch)

- Lotion/essential rubs to hands (and body).
- Rub different textures (soft, hard, rough, cold, and smooth) on body parts.
- Play with dough, sand, pasta (cooked or uncooked), rice, beans, shaving cream, whipped cream, finger painting, water, etc. (Finding hidden toys).
- Use a foam/liquid soap under the running water for bath time to create bubbles. Include toys that vary in shape and size for different objects.
- Jumping on pillows, couches, and blankets of various textures.
- Squeezing Theraputty and Play-Doh of various resistances (Adding beads of various sizes and figurines).
- Have the child crawl over different surfaces to increase tactile exposure on hands and knees)



Auditory (Sound)

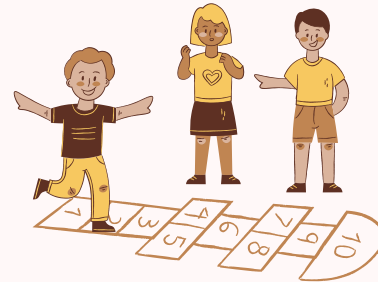
- Listening to music (Calm-Calm) and (Upbeat-Arouse)
- Listening to a metronome calms them and helps them maintain a beat during certain activities for a steady tempo.
- Incorporating musical instruments (have child participate, interests, and have them create their own sounds).



SENSORY DIET

Vestibular

- Bike Riding
- Log Rolling
- Jump Rope
- Swinging (Seated upright, prone, or supine) *Be mindful on the speed, tempo, and amount of swinging*
- Riding a Scooter Board
- Laying on yoga ball on tummy.
- Sliding Down Slides
- Riding a See-Saw
- Walking on a Balance Beam



Proprioception

- Wheelbarrow Walking
- Animal Crawls
- Run
- Walk
- Marching/Stepping in place
- Playing hopscotch
- Bouncing on a yoga ball
- Jumping on a trampoline
- Bunny hop
- Wall push-ups



Please be aware of your child's sensory needs, types, and differences when incorporating sensory diets in your child's routine.

Please consult a licensed occupational therapist or healthcare practitioner for more information, and whether these activities are appropriate for your child.



www.OTlensunpasoalavez.com

DIETA SENSORIAL

Táctil (Toque)

- Loción/frotamiento esencial para las manos (y el cuerpo).
- Frote diferentes texturas (suave, dura, áspera, fría y lisa) en partes del cuerpo.
- Jugar con masa, arena, pasta (cocida o cruda), arroz, frijoles, crema de afeitar, nata montada, pintar con los dedos, agua, etc. (Encontrar juguetes escondidos).
- Utilice una espuma/jabón líquido bajo el agua corriente a la hora del baño para crear burbujas. Incluya juguetes que varíen en forma y tamaño para diferentes objetos.
- Saltando sobre almohadas, sofás y mantas de diversas texturas.
- Exprimir Theraputty y Play-Doh de varias resistencias (Añadiendo bolitas de varios tamaños y figuritas).
- Haga que el niño gatee sobre diferentes superficies para aumentar la exposición táctil en manos y rodillas)



Auditivo (sonido)

- Escuchar música (Calma-Calma) y (Animación-Despierta)
- Escuchar un metrónomo los calma y les ayuda a mantener el ritmo durante ciertas actividades para lograr un ritmo constante.
- Incorporar instrumentos musicales (hacer que el niño participe, sus intereses y que cree sus propios sonidos).



DIETA SENSORIAL

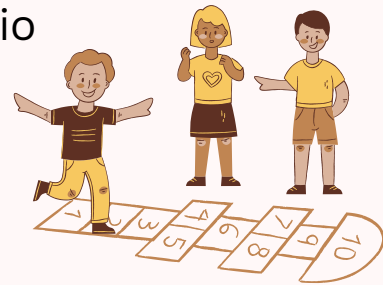
Vestibular

- Montar bicicleta
- Registro rodante
- saltar la cuerda
- Balanceo (sentado erguido, boca abajo o supino)
Tenga en cuenta la velocidad, el ritmo y la cantidad de balanceo
- Montar una tabla de scooter
- Acostado sobre una pelota de yoga boca abajo.
- Deslizándose por toboganes
- Montar un balancín
- Caminar sobre una barra de equilibrio



Propriocepción

- Caminar en carretilla
- Gatear como un animal
- Correr
- Caminar
- Marchar en el mismo lugar
- jugando a la rayuela
- Rebotando en una pelota de yoga
- Saltar en un trampolín
- Brincar como conejo “Bunny Hop”
- flexiones de brazos sobre la pared



Tenga en cuenta las necesidades, los tipos y las diferencias sensoriales de su hijo al incorporar dietas sensoriales en su rutina.

Consulte a un terapeuta ocupacional autorizado o a un profesional de la salud para obtener más información y si estas actividades son apropiadas para su hijo.



www.OTlensunpasoalavez.com