

Sensory Strategies for Toddlers

Every child can benefit from sensory-rich experiences and environments; however, not all suggestions and strategies are appropriate and individualized for your child. Some children are sensitive to sensations while others are sensory seeking. Here are some tips of what to look for in your child:

- Active children tend to be *sensory seekers* and are always on the go. They might crave intense forms of sensory experiences and engage in movement activities such as jumping, falling, crashing, and pushing.
- Sensitive, fearful, or avoidable children tend to be *sensory avoidant* and have a difficult time participating in every day routines. They might be fearful of falling, state that a tag on their shirt is painful, avoid certain textures or smells of foods, or walks on their tip toes.

Calming Activities

- **Breathing** exercises such as blowing out candles or blowing up balloons.
- **Stretching**. Have your child reach the sky or touch their toes.
- **Motion** can at times calm a child. Have the child rock on a horse, swing on a swing, or slow down their walk pace by having them walk on a balance beam.
- **Hugging**. Firm hugs help sooth children. If a child does not like to be touched, have the child lie on a blanket and pull them for a carpet ride; this gives even pressure to the whole body.
- **Reading**. Reading provides language and cognitive stimulation, but also contact with the parent.

Environment

- **Lighting**. Provide a dimly-lit area with calming music.
- **Reduce Stimulation**. Dim the lights in the room and reduce the noise in the room.
- **White noise** such as background music or nature sound recordings can help calm and sooth a child.

“Heavy Work”

- **Scooping, dumping, pouring** sand, water, dry foods (e.g., noodles, beans, rice, jellybeans, etc.) can help children organize.
- **Physical activity** such as jumping, running, and skipping; carrying “heavy” materials such as books or a carton of milk; and digging in dirt or sand helps children develop sensory motor skills.



Estrategias Sensoriales para Niños Pequeños

Todos los niños pueden beneficiarse de experiencias y entornos ricos en información sensorial; sin embargo, no todas las sugerencias y estrategias son apropiadas e individualizadas para su hijo. Algunos niños son sensibles a las sensaciones, mientras que otros buscan sensorialmente. Aquí hay algunos consejos sobre que buscar en su hijo

- Los niños activos tienden a ser buscadores sensoriales y siempre están en movimiento. Podrían anhelar formas intensas de experiencias sensoriales y participar en actividades de movimiento como saltar, cayendo, chocando y empujando.
- Los niños sensibles, temerosos, o evitables tienden a ser evasivos sensoriales y tienen dificultad participando en las rutinas diarias. Pueden tener miedo de caerse, afirmar que una etiqueta en su camisa es dolorosa, evitar ciertas texturas o olores de alimento, o caminar de puntillas.

Actividades Relajantes

- **Ejercicios de respiración** como apagar velas o inflar globos
- **Estiramiento.** Haga que su hijo/a estire su cuerpo hacia el cielo o se toque los dedos de los pies.
- **El movimiento** a veces puede calmar a un niño. Haga que el niño se balancee en un caballo, se balancee en un columpio o reduzca velocidad de su caminata haciendo que caminen en una barra de equilibrio
- **Abrazos.** Los abrazos firmes ayudan a calmar a los niños. Si un niño no le gusta que lo toquen, haga que el niño se acueste sobre una cobija y júelos para dar un paseo por la alfombra; esto le da una presión uniforme a todo el cuerpo.
- **Leyendo.** La lectura proporciona estimulación cognitiva y del lenguaje, pero también contacto con los padres

Medio ambiente

- **Iluminación.** Proporcione un área poco iluminada con música relajante
- **Reduce la estimulación.** Atenúa las luces de la habitación y reduce el ruido en la habitación.
- **El ruido blanco** como la música de fondo o las grabaciones de sonidos de la naturaleza pueden ayudar a calmar a un niño

“Trabajo Pesado”

- **Sacar, verter arena, verter agua,** alimentos secos (por ejemplo, fideos, frijoles, arroz, geminalas, etc.) puede ayudar a los niños a organizarse
- **Actividad física** como saltar y correr; llevar materiales “pesados” como libros o un cartón de leche, y excavar en tierra o arena ayuda a los niños a desarrollar habilidades motoras sensoriales.

