

Que é a estimulación multisensorial?

“A estimulación multisensorial consiste nun amplo abano de técnicas dirixidas a proporcionar todo o conxunto de sensacións e estímulos específicos a persoas con discapacidade e necesidades de apoio xeneralizado. Deste xeito, ofrécenselles estímulos sensoriais (visuais, auditivos, somáticos,...) aos que non terían acceso polas súas limitacións e que permiten mellorar a súa calidade de vida”. (Amposta, 2006).

Polo tanto, o obxectivo principal da mesma é o de optimizar calidade de vida dos nosos nenos/as, traballar as sensacións e a percepción sensorial. Procurando deste xeito mellorar a asimilación da información sensorial e basal.

Necesitamos moitos recursos para poder estimular dende a casa ?

Non é necesario que teñamos material específico para contribuír á estimulación dos sentidos, dentro dos nosos fogares dispoñemos de obxectos de uso habitual e con diferentes texturas (cepillos, esponxas, escumas, almofadas,...) , alimentos con diferentes sabores (limón, chocolate, azucre, sal,...), produtos con olores variados (xeles, colonias, café, especias,...) que nos axudan a por en práctica diferentes xogos.

Por outra banda, no caso de que teñamos na nosa casa algún dispositivo dixital (ordenador, tablet, smartphone,...) conectado á rede é posible realizar tarefas nas seguintes páxinas web:

<https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/tag/talleres-multisensoriales/>

<https://eresmama.com/espacios-de-estimulacion-multisensorial-en-casa/>

<https://www.redcenit.com/trabajar-estimulacion-sensorial-temprana-en-casa/>

Que actividades podo facer na casa?

As tarefas que se propoñen a continuación pódense integrar facilmente dentro das rutinas do fogar, e mediante as cales intentaremos estimular os cinco sentidos (cheiro, oído, gusto, tacto e vista) e o sistema basal (somático, vestibular e vibratorio).



ESTIMULACIÓN SOMÁTICA

Podemos realizar masaxes coas palmas das nosas, espaxar materiais secos (macarróns, arroz, garavanzos ...), facendo fincapé nas diferentes sensacións que se producen.

Tamén podemos camiñar descalzos sobre distintas superficies, como o chan, distintos tipos de alfombras, herba, prato de ducha,....

ESTIMULACIÓN VIBRATORIA

Os nosos fogares están rodeados de estímulos vibratorios como son os teléfonos móbiles, os altosfalantes, diferentes electrodomésticos (lavadora, aspiradora,...) os cales podemos tocar con coidado para percibir as diferentes sensacións que provoca no noso corpo.

ESTIMULACIÓN VESTIBULAR

Podemos realizar diferentes tarefas deitados na nosa cama, como por exemplo, volteando o noso corpo, experimentando en diferentes posicións.

Tamén é posible realizar equilibrios sobre pelotas, como é intentar mantela posición sentados derriba dun balón.

ESTIMULACIÓN AUDITIVA

Prestar atención aos seguintes estímulos presentes na nosa vida cotiá:

- Sons da natureza: vento, tronos, ondas, choiva.
- Sons producidos por animais.
- Sons producidos directa ou indirectamente polo home e que son parte do ambiente: unha pelota que rebota, estalos, ruídos de autobús.

Se non é posible, podemos escoitalo no seguinte enlace:

https://www.youtube.com/results?search_query=+eugenia+romero



ESTIMULACIÓN TÁCTIL-HEPÁTICA

Podemos aproveitar diferentes obxectos que temos presentes nas nosas casas para discriminar diferentes texturas, como por exemplo, cepillos de peitear, esponxas, cremas, escumas, ... Tamén é posible experimentar con auga a diferentes temperaturas durante o aseo diario.

Tamén é frecuente que dispoñamos de obxectos como botóns, fíos, las, telas,... que son moi útiles para poder acariñar, tocar,...e valorar as sensacións que provocan.

ESTIMULACIÓN VISUAL

Vivimos rodeados de constantes estímulos visuais, por iso é doado que dentro dos nosos fogares poidamos deternos a observar diferentes obxectos con e sen luz, identificar cores en diferentes imaxes de revistas, da televisión,...

No seguinte enlace tamén podemos atopar unha serie de recursos que nos permitirán o desenvolvemento da estimulación visual mediante actividades lúdicas.

<http://miprofedep.blogspot.com/2014/02/estimulacion-visual.html>

ESTIMULACIÓN OLFATIVA GUSTATIVA

O noso fogar está cheo de sensacións gustativas e olfativas, so temos que deternos e comezar a ulir e saborear. Por exemplo, é moi común que nas nosas cociñas dispoñamos de diferentes herbas aromáticas como son a menta, manzanilla,... especias como cominos, pirixel, ourego,... ou café, cacao,... Todos estes produtos soen ter un cheiro característico e incluso recoñecible. Durante a actividade podemos aproveitar para preguntas aos nosos nenos/as pola sensación de agrado ou desagrado que lle provoca.



Outra das tarefas que podemos realizar sobre todo nesta época de primavera, é ulir as flores e plantas que temos ao noso redor. Algunhas delas soen ter un cheiro característico como son as rosas ou o azahar. Tamén temos a posibilidade de aproveitar para acariñar os seus pétalos e apreciar as diferentes sensacións que produce ao tacto, como é a rugosidade, suavidade,...

No canto da estimulación gustativa podemos aproveitar para probar en pequenas doses alimentos doces (caramelos, galletas,...), salgados (fritos secos, patacas fritidas,...) ou amargos (limón, laranxa,...). No caso de que sexa posible que os nenos/as poidan facer estas actividades e útil facer fincapé no proceso de mastigación.

Esperamos que todos estes recursos sexan de utilidade ao longo destes días e, esperamos que pronto nos volvamos ver.