

# **JUEGOS PARA LA ESTIMULACIÓN TÁCTIL Y PROPIOCEPTIVA**

**25 enero 2024**

**Rosina Uriarte**

## JUEGOS PARA LA ESTIMULACIÓN TÁCTIL Y PROPIOCEPTIVA

- **Juego de las estatuas.** Los niños habrán de moverse libremente hasta que pare la música o se les dé una orden determinada. En este momento deben quedarse muy quietos... ¡como estatuas! (*Juego popular*).
- **Las estatuas se mueven.** Es un juego como el anterior, pero con la variante de que los niños habrán de mover solamente la parte del cuerpo que se les pida, sin mover ninguna otra. (*Adaptación de juego popular*).

- **Hacerse un sándwich.** Los niños se tumbarán encima de cojines o de una colchoneta y encima les colocaremos más cojines u otra colchoneta. Incluso podemos añadir peso a los cojines tumbándonos suavemente encima de los mismos. Siempre vigilando que los niños se encuentren a gusto y estén disfrutando del juego. (*Idea tomada de la teoría de la Integración Sensorial*).



<https://www.facebook.com/centre.estimulacio>

- **El aplastador.** Masaje con pelota de pilates. Los niños se tumban boca abajo y el adulto o un compañero se acerca con una pelota de pilates con la cual le dará un masaje, desde la cabeza a los pies y viceversa (siempre teniendo en cuenta que el niño o niña que está debajo de la pelota está a gusto). (*Idea tomada de la teoría de la Integración Sensorial*).



<https://www.facebook.com/centre.estimulacio>

- **Rompo un huevo.** Los niños se colocan sentados delante y el adulto o compañero a su espalda:
  1. Rompo un huevito (como si lo cascásemos en su cabeza). Rompo un huevito.
  2. Cae la yemita (como si cayese desde la cabeza, por hombros, brazos...).
  3. Suben las hormiguitas (suben por la espalda hasta la cabeza con repiqueteo de dedos).
  4. Bajan las hormiguitas.
  5. Suben los elefantes (suben con las palmas de las manos haciendo presión).
  6. Bajan los elefantes.
  7. Suben los vampiros (o murciélagos) y te chupan el cuello (con los dedos en el cuello).
  8. Bajan los vampiros y te chupan los costados.

9. Sube la serpiente (haciendo eses por la espalda) y rodea tu cabeza.
10. Baja la serpiente.
11. Suben los saltamontes (con dedos unidos como que saltasen por la espalda).
12. Bajan los saltamontes.
13. Suben las arañas (dedos se mueven por toda la espalda) y se enredan en tu pelo.
14. Bajan las arañas.
15. Empieza a llover (dedos como gotas por la cabeza, hombros, espalda...).
16. Caen gotas por tu cuerpo (deslizamos dedos por cabeza, hombros, brazos...).
17. Abro la ventana (con manos que se deslizan desde el centro de la espalda a los costados).
18. Entra el viento (soplamos en el cuello del compañero).
19. ¿Está frío?
20. ¡Qué escalofrío! (le agitamos desde los brazos). *(Adaptación de tradición popular).*



3

Vídeo "Rompo un huevo. Canción infantil 4 años."

- **La pizza.** Los niños que hacen de pizza se tumban boca abajo, el adulto o un compañero hará de cocinero y seguirá los siguientes pasos:
  1. Amasamos: Con las yemas de los dedos simulamos que amasamos la espalda.
  2. Estiramos la masa: Hacemos movimientos como de rodillo con el antebrazo por la espalda. Estiramos la masa hacia lo largo y ancho de la espalda.
  3. Elegimos la forma de la pizza: preguntamos qué forma va a tener la pizza, y con el dedo trazamos sobre la espalda la forma que queramos para nuestra pizza: circular, triangular, cuadrada...
  4. Ingredientes:
    - El tomate: Echamos tomate haciendo círculos con la palma de la mano.
    - Cebolla: cortamos la cebolla con el lateral de la mano con movimientos rápidos.
    - Jamón, salami: Damos pequeñas palmadas con la mano como si lo estuviéramos colocando.
    - Espárragos: Con el dedo vamos dibujando rayas a lo largo de la espalda.
    - Aceitunas, maíz, champiñón: vamos marcando con el dedo los puntos donde los queremos.
    - Queso rallado: podemos cosquillear toda la espalda.
    - Orégano: hacemos roces suaves.
  5. Al horno: frotamos las manos unas con otras y las colocamos sobre la espalda, el niño o niña tumbados sentirán la sensación de calor. Lo podemos repetir varias veces.
  6. A comer: cortamos la pizza en porciones con el canto de la mano por la espalda y simulamos que la comemos. *(Klein, 2004).*



- **Identificación de dedos.** Con todos los dedos estirados y apoyados sobre una mesa, los niños habrán de identificar y mover el dedo que les señalamos (sin tocarlo). Y mover también el dedo correspondiente en la mano contraria al mismo tiempo. *(María Teresa Aldrete, CEYDI Monterrey).*



- **¿Qué dedo es cuál?** Con los dedos de ambas manos entrecruzadas, daremos órdenes del tipo: “el índice de la mano derecha”, “el corazón de la mano izquierda” ... Y los niños habrán de levantar el dedo mencionado. O podemos tocar cada dedo y pedirles que lo muevan separado del resto. *(M. T. Aldrete, CEYDI Monterrey).*
- **Dedos en el gancho.** Con las manos entrecruzadas en el gancho de Brain Gym, pedir a los niños que muevan un dedo de la mano derecha, otro de la izquierda... *(M. T. Aldrete, CEYDI Monterrey).*
- **Masaje digital.** Los niños masajean cada uno de sus dedos, uno por uno, con el pulgar de la misma mano. El masaje será simétrico y simultáneo en ambas manos, haciendo presión circular. *(Inspirado en el método BabyGym, de Melodie de Jager).*
- **Batalla digital.** Oposición de cada dedo con el pulgar (sin masajear, el pulgar va tocando todos los demás dedos uno por uno y en orden), empezando por el meñique y en dirección contraria. Con ambas manos a la vez. *(Método Mind Moves, de Melodie de Jager).*



- **Tecleo de dedos.** Pedir a los niños que levanten un dedo desde el pulgar hasta el meñique y al revés. Teniendo los dedos extendidos sobre una mesa como si teclearan sobre la misma. *(María Teresa Aldrete, CEYDI Monterrey).*

- **Masaje con diferentes texturas.** Utilizando aceites vegetales ecológicos, esponjas, cepillos muy suaves (de los que se venden para peinar a los bebés), toallas lavadas sin suavizante... Pueden utilizarse diferentes texturas, desde las más suaves como una esponja, a las más duras, como un estropajo o lija, para estimular las palmas de las manos y las plantas de los pies. Para el resto del cuerpo ha de tenerse especial cuidado con las texturas utilizadas. Vigilar siempre la reacción de los niños y la de su piel. (María Teresa Aldrete, CEYDI Monterrey).



- **Jugar con texturas:** un trozo de estropajo, lijas de diferentes grosores, esponja, lana, seda, goma, plastilina, etc... Mientras los niños tocan cada una de las texturas, las describimos como "suave", "rugosa", "áspera", "blanda", etc. (Método Montessori).



- Hacer **pintura de dedos** rica y divertida utilizando natillas, puré, nata... Luego decorar con harina, azúcar o sal... (Método Montessori).
- **Caminar descalzo.** Si es posible, que lo haga sobre diferentes superficies (hierba, arena, alfombra...) que le ofrezcan una variada estimulación a través de la planta del pie.
- **Adivinar objetos.** Para el desarrollo del sentido discriminatorio del tacto. Meter objetos familiares en un saco y pedir a los niños que los reconozcan por el tacto con solo introducir su mano (sin mirar el objeto). Más adelante podemos incluir objetos que no conozcan y pedirles que los describan a través de su forma y la sensación táctil que les transmiten. Otra opción es pedirles que busquen objetos dentro de un recipiente con arena, arroz, etc. (Método Montessori).

