



PARTE 3

Guía de actividades para el hogar

PARA NIÑOS ENTRE 5 – 8 AÑOS
UN ENFOQUE DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL

CURSOS SOBRE AUTISMO ONLINE

En Autismo Feliz entregamos cursos online sobre autismo. Todos los días
una nueva clase, todas las semanas un nuevo curso.

¡SUSCRÍBETE AHORA!



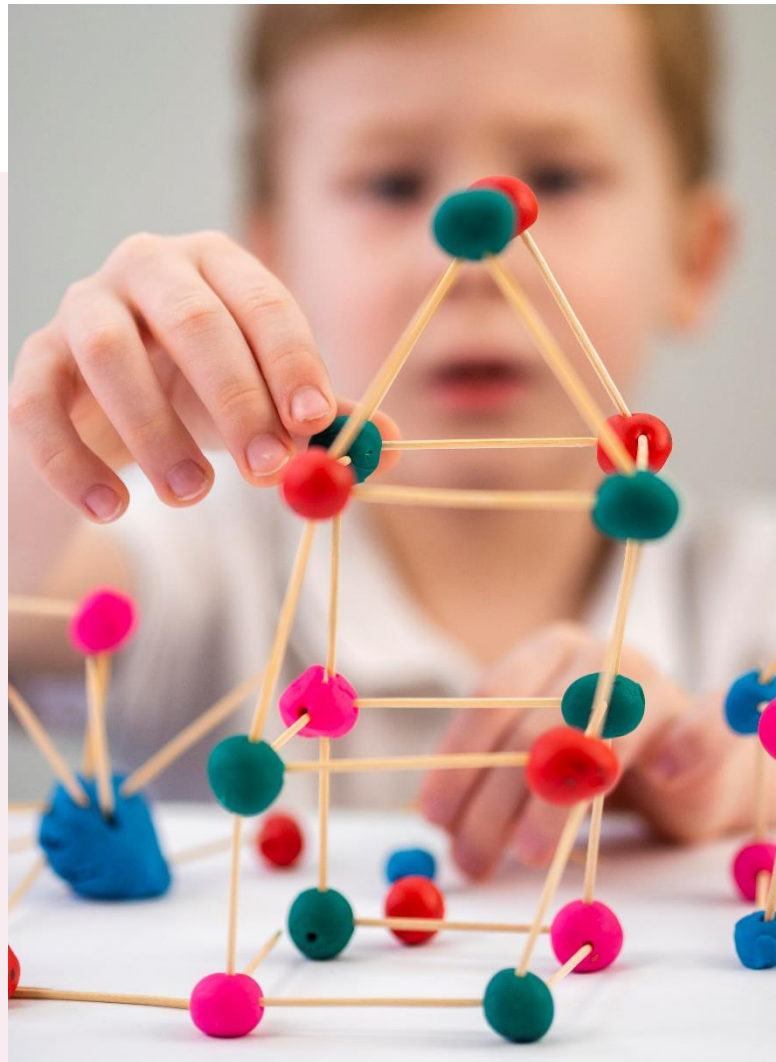
AutismoFeliz

<https://www.autismofeliz.com/>



Contenidos

- 1 Introducción
- 2 Capítulo 3: Terapia Ocupacional para niños entre 5 – 8 años.
- 3 Habilidades Socio-Emocionales
- 4 Habilidades Sensoriales
- 5 Habilidades Motrices
- 6 Habilidades Cognitivas



Introducción

El trabajo en el hogar es una herramienta importantísima para mejorar el pronóstico de nuestros niños o niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ya que, permite desarrollar distintas habilidades que le permitirán mejorar su calidad de vida y la de su familia.

La Guía de actividades para el hogar busca ayudar a los padres y/o cuidadores a realizar actividades que ayuden a nuestros niños a manejar la ansiedad, estrés y otros síntomas que se generan por el ambiente.

Este E-book es la segunda de ocho partes que Autismo Feliz ha creado desde el enfoque multidisciplinario y está enfocada en niños de 5 a 8 años de edad.

Se muestran actividades que buscan cubrir cuatro áreas:

- Habilidades Socio-Emocionales
- Habilidades Sensoriales
- Habilidades Motrices
- Habilidades Cognitivas





CAPÍTULO 03

Terapia Ocupacional 5 – 8 años

En este capítulo trabajaremos habilidades socio-emocionales, juego simbólico, creatividad, habilidades sensoriales, habilidades motrices, habilidades cognitivas.

Autismo Feliz

Habilidades Socio-Emocionales

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Globos de las emociones
- Creando nuestro propio cuerpo
- La carta
- Pies atados
- Germinando un poroto



Globos de las emociones

Actividad

Tomaremos un globo y lo llenaremos de harina.

Realizaremos este proceso sobre una bandeja o paño para evitar ensuciar, dependiendo la cantidad de harina puedes elegir si lo cierras de inmediato o lo inflas un poco.

Posteriormente pintaremos distintas emociones en los globos y diremos situaciones en la que se pueden presentar estas emociones o simplemente imitaremos la emoción que nos pidan nuestros papás.

Materiales

- Globos
- Plumones
- Harina o talco
- Bandeja

Objetivo

Atención, seguimiento de instrucciones, planificación motora.



Creando nuestro propio cuento

Actividad

Debemos dibujar y crear una historia, el tema puede ser a elección de los participantes, la idea es que por medio de los dibujos podamos entender lo que quieren transmitir, de todas formas al finalizar deberán presentar o exponer su historia.

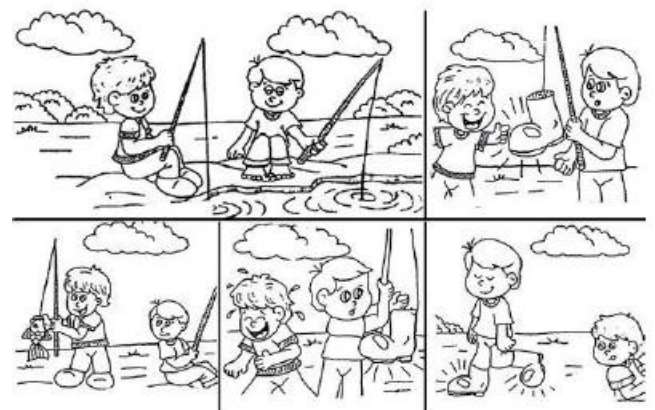
Esta actividad nos ayudara a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo.

Materiales

- Hojas
- Lápices

Objetivo

Fomentar el diálogo y reconocimiento de emociones.



La carta

Actividad

Cada uno escribirá o dibujará un lugar, objeto o recuerdo que los haga sentir feliz.

A continuación, se dejarán todas las cartas en la mesa.

Posteriormente se irán sacando de a una y diremos que recordamos o pensamos de esa tarjeta.

Ejemplo:

“Playa”, puedo pensar en el verano y lo mucho que me gusta esa estación del año. Además de recordar una playa en la que lo pase muy bien y compartir esa anécdota con los demás.

Materiales

- Hojas
- Lápices

Objetivo

Fomentar el diálogo y reconocimiento de emociones.



Piez atados

Actividad

El juego consiste en hacer parejas y atarles el tobillo izquierdo de una de ellas con el tobillo derecho de la otra para que tengan que ponerse de acuerdo para caminar.

La idea es que, a medida que avanza el juego y dependiendo de la edad también, las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir una hilera enorme con todos los participantes.

La persona que dirige la dinámica debe dar las indicaciones y complicarlas cada vez más:

Caminar hacia delante, detrás, más deprisa, más lento o ¡sin hablar!

Para esto podemos hacer un circuito marcando un punto de partida y otro de llegada.

Materiales

- Cordón o lana

Objetivo

Trabajo en equipo y resolución de problemas.



Germinando un poroto

Actividad

Coloca algodón en el frasco o recipiente de cristal, evita aplastar el algodón.

Si deseas utilizar papel toalla, entonces enrolla un poco de papel en tu mano y colócalo dentro del recipiente, que no sea más alto que el frasco, coloca papel adicional en el centro.

Coloca los porotos con cuidado en diferentes partes del frasco, evita que queden pegados o que queden en el fondo.

Agrega agua con cuidado para humedecer el algodón o el papel. Evita que sea en exceso.

Con ayuda de la cinta adhesiva, pega un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el porotos en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación.

Coloca el frasco cerca de la luz.

Materiales

- Porotos en buen estado
- Frasco o recipiente de cristal limpio (de esta manera tu hijo o hija podrá ver el crecimiento de la planta). Puedes reutilizado recipientes de salsas
- Papel Toalla o Algodón
- Agua, preferiblemente en una botella de spray
- Cinta Adhesiva, papel y marcador

Objetivo

Potenciar la paciencia y responsabilidad.



Habilidades Sensoriales

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Cocinando “pan”
- Adivina la canción
- Reconociendo el objeto
- Tirar de la cuerda
- Formas en la mesa



Cocinando “pan”

Actividad

En un jarro colocar el agua tibia. Agregar la levadura y dejar reposar 5-8 minutos, debe formar espuma y burbujear, esto activa la levadura y les confirma que está viva.

En un bol colocar la harina y la sal, revolver, hacer un volcán y poner en el centro la manteca derretida, y la mezcla de agua, azúcar y levadura.

Amasar todo hasta obtener una masa tierna que suene, toma unos 10 minutos, agregar más agua de ser necesario.

Hacer un tronco con la masa y cortarla en 12 trozos iguales (70 gramos), cubrirlos con un paño de cocina e ir trabajando cada bolita dándole forma de pan.

Dejar subir, leudar por 1 hora en un lugar tibio cubiertos con el paño de cocina. Precalentar el horno a 350F o 180C. Pinchar los panes con un tenedor y llevar al horno.

Hornear por 25-30 minutos o hasta que estén ligeramente dorados

Materiales

- 500 gramos de harina sin polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia/caliente, y más de ser necesario
- 2 cucharadas de manteca derretida y tibia o aceite o mantequilla
- 1 sobre de levadura rápida (7 gramos o 2 1/4 cucharaditas de levadura seca)

Objetivo

Estimulación sensorial táctil y propioceptiva.



Adivina la canción

Actividad

Debemos elegir una lista musical de las canciones que más conocemos con nuestros hijos.

A continuación, se escucharán los 10 primeros segundos de una canción.

El juego consiste en adivinar el nombre o continuar la canción.

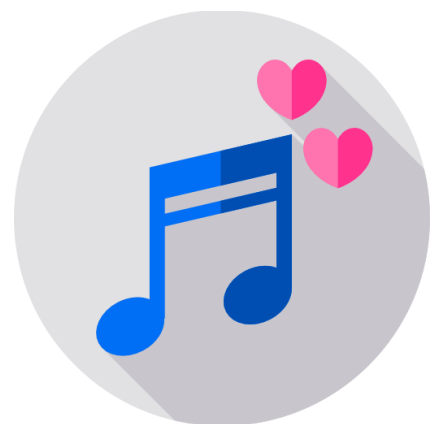
El que más adivina gana, estás preparado a escuchar.

Materiales

- Radio o celular

Objetivo

Estimulación auditiva y atención.



Reconociendo el objeto

Actividad

Una vez que recolectamos diferentes objetos los guardaremos en una caja o bolsa sin que se vean, nos vendaremos los ojos y posteriormente sacaremos un objeto el cual mediante nuestros sentidos debemos adivinar.

Materiales

- Caja o bolsa
- Objetos
- Antifaz

Objetivo

Estimulación sensorial.



Tirar de la cuerda

Actividad

Marcar el inicio y final o “meta” con la cinta adhesiva en un lugar de la casa que cuente con más espacio (ideal piso cerámico o similar).

Luego el niño puede sentarse sobre la colchoneta y tomar un extremo de la cuerda, mientras el adulto sostiene el otro extremo.

El objetivo es que el niño realice tracción con fuerza, de tal forma que vaya avanzando con la colchoneta hasta llegar a la meta (el adulto sirve de guía, el ideal es que no realice todo el trabajo por él).

También podría utilizarse una variación y tirar la cuerda de pie, donde ambos deben traccionar (niño y adulto).

Materiales

- Cuerda o soga
- Colchoneta, mat o alfombra pequeña (bajada de cama por ejemplo)
- Cinta adhesiva (tipo masking tape o similar)

Objetivo

Favorecer estimulación de tipo propioceptiva, tolerancia a la frustración, seguimiento de instrucciones.



Formas en la mesa

Actividad

Espolvorear talco sobre la mesa y elegir autos u otro juguete de interés del niño, a fin de que pase por esta superficie formando una pista de carreras u otra figura según elemento utilizado, animando a que borre esto con sus manos y vaya creando nuevas formas.

Materiales

- Talco
- Mesa pequeña
- Autos y/o juguetes de interés

Objetivo

Favorecer estimulación táctil, atención, creatividad.



Habilidades Motrices

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Pintura de dedos
- Tirar a la canasta
- Camino de manos y pies
- Laberinto
- Ping pong con globo



Pintura de dedos

Actividad

Aplicar la témpera en la yema de los dedos con ayuda de un pincel o presionar éstas sobre alguna superficie donde hayamos vaciado un poco de pintura de diversos colores.

La idea es que en conjunto puedan ir creando figuras de animales, personas, objetos, entre otras, aprovechando esta instancia para nombrar colores, nombres de las figuras e incluso crear una breve historia en torno a los personajes creados.

Materiales

- Témpera
- Plumones
- Hoja de block u hoja blanca

Objetivo

Estimulación táctil, estimulación cognitiva, motricidad fina.



Tirar a la canasta

Actividad

Para esta actividad necesitamos buscar un espacio un poco más amplio para poder movernos.

Luego con la cinta adhesiva diseñaremos un camino (para potenciar el equilibrio y concentración) o también podemos marcar algunos puntos y saltar de un punto a otro.

Posteriormente lanzaremos una pelota a un canasto, si tienes más de un canasto o caja, podemos trabajar con categorías, ya sea colores, formas, etc.

Materiales

- Cajas
- Pelotas
- Cinta adhesiva

Objetivo

Atención, seguimiento de instrucciones, tolerancia a la frustración, coordinación motriz.



Camino de manos y pies

Actividad

En una hoja, cartulina o el material que tengas en casa, dibujaremos manos y pies, las cuales posteriormente recortaremos y pegaremos en otra superficie.

Puedes elegir si las pegas de 3 imágenes por lamina o directamente haces un camino.

Materiales

- Cartulina, cartón u hojas
- Lápices, plumones
- Tijeras
- Pegamento

Objetivo

Atención, seguimiento de instrucciones, planificación motora.



Laberinto

Actividad

Por la cara interior de la tapa de la caja de zapatos, pueden dibujar un laberinto simple guiándose por algún ejemplo o como dispongan.

Luego recortar trozos de bombilla en base a las líneas anteriormente trazadas como se ve en la imagen y pegarlas sobre éstas, de tal forma de armar el laberinto indicando una “partida” y una “meta”, donde a través de los movimientos que pueden ir regulando en conjunto, se logre avanzar en la dirección deseada.

Pueden pintar la caja, forrarla y/o decorarla, según su interés.

Materiales

- Tapa de caja de zapatos
- Bombillas
- Bolita
- Silicona líquida

Objetivo

Potenciar coordinación, motricidad y concentración.



Ping pong con globo

Actividad

Pegar un palo de helado en un plato de cartón, simulando una paleta de pin pon, repetir esto, a fin de obtener 2 paletas de ping pong.

Con estas podrán golpear el globo procurando lanzarla al compañero(a).

Pueden utilizar variaciones en el espacio y distancia en la que se ubiquen los jugadores.

Materiales

- Platos de cartón
- Palos de helado
- Globos
- Pegamento

Objetivo

Favorecer coordinación y motricidad.



Autismo Feliz

Habilidades Cognitivas

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Encontrando las estrellas
- Buscando la palabra contraria “Antónimo”
- Pintando un mandala
- Encuentra las diferencias
- A contar
- Asociación
- La bolsa negra



Encontrando las estrellas

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

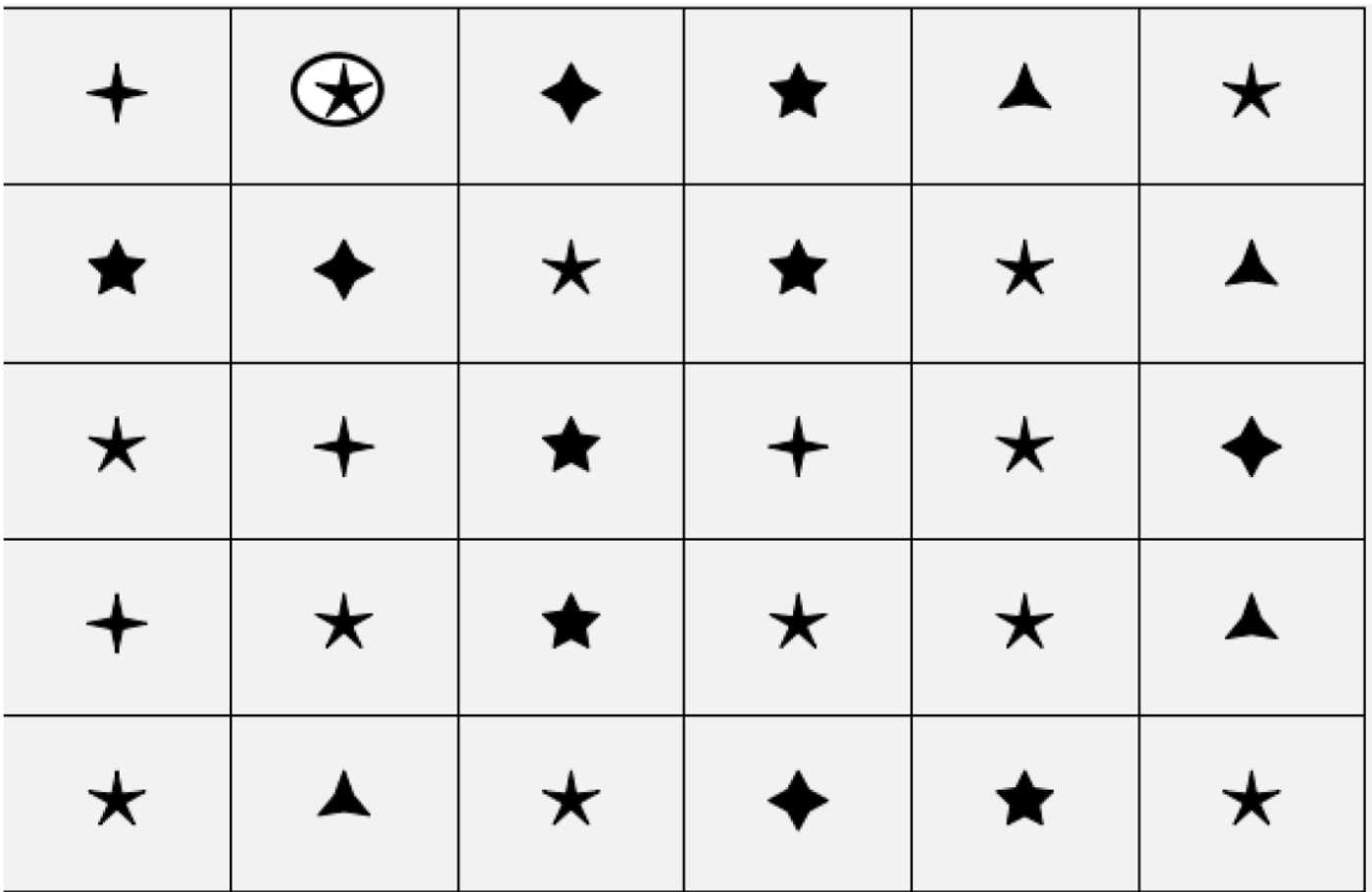
Pídele a tu hijo o hija que encuentre y marque todas las estrellas iguales al modelo

Materiales

- Hoja

Objetivo

Atención selectiva y seguimiento de instrucciones.



Buscando la palabra contraria

Actividad

Leeremos una palabra a la vez y daremos el tiempo para pensar y decir que sería lo contrario, ejemplo: Grande, lo contrario sería pequeño.

Le preguntaremos a nuestros hijos si ya entendieron o podemos dar otro ejemplo.

Materiales

- Hoja

Objetivo

Atención y memoria.

Las palabras son:

- a) Oscuro
- b) Cerca
- c) Alto
- d) Fácil
- e) Rápido
- f) Limpio
- g) Blando
- h) Calor
- i) Feliz
- j) Arriba

Pintando un mandala

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

Colorear la figura según el color que indica cada número.

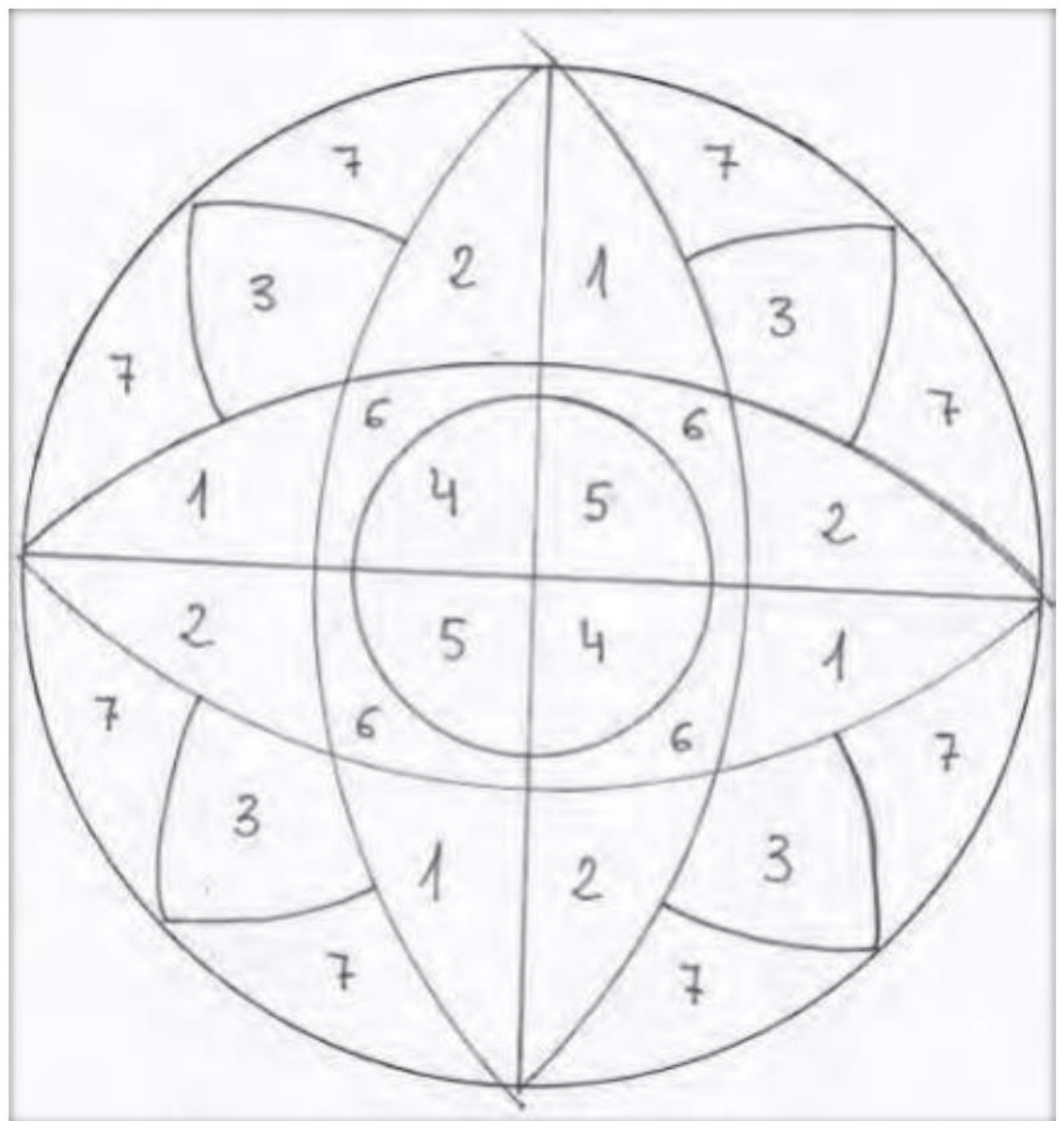
1. ROJO
2. AZUL
3. VERDE
4. NARANJA
5. AMARILLO
6. MORADO
7. ROSA

Materiales

- Hojas
- Lápices de colores

Objetivo

Favorecer la atención y el seguimiento de instrucciones.



Encuentra las diferencias

Actividad

Imprimir las imágenes adjuntas, posteriormente encontrar las diferencias que hay entre una imagen y otra.

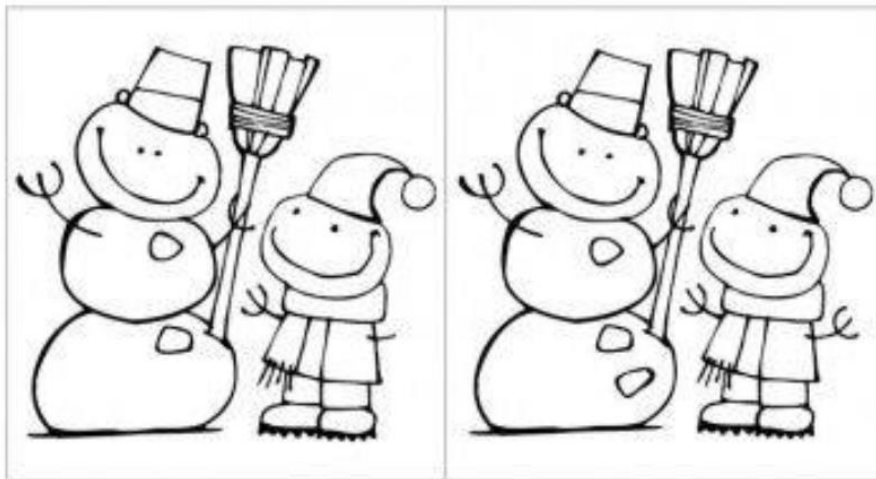
Materiales

- Hojas
- Lápiz

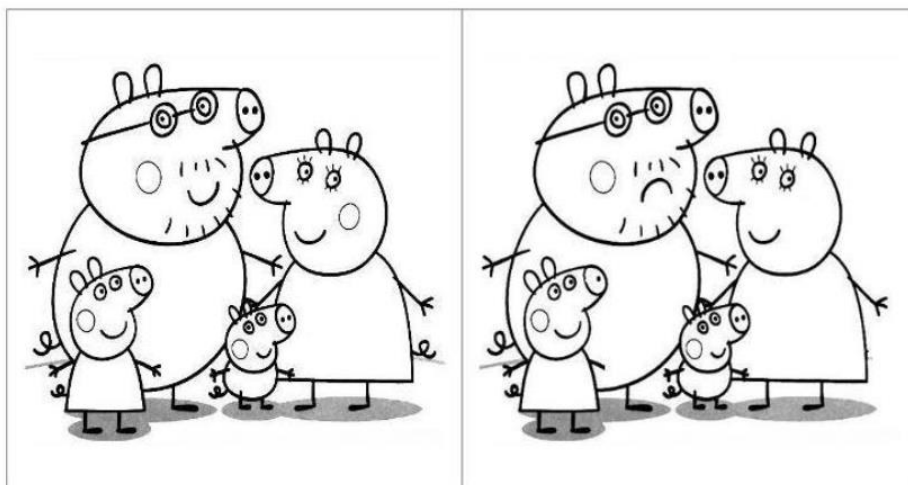
Objetivo

Potenciar atención.

Encuentra las 5 diferencias



Encuentra las 5 diferencias



A contar

Actividad

Imprime las siguientes imágenes adjuntas.

Posteriormente debemos buscar y contar las imágenes que son iguales en la primera imagen, y unir las imágenes iguales en la segunda.

Materiales

- Hoja
- Lápiz

Objetivo

Percepción visual, atención.



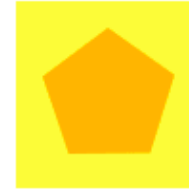
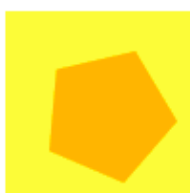
A contar

Nombre: _____

Percepción visual



Unir figuras iguales



www.edufichas.com

A contar

Actividad

En una hoja en blanco colorear círculos de colores a elección, puede ser con témpera o con lápices de colores, realizando filas de manera horizontal juntando 3 en cada fila como muestra la imagen.

Posteriormente dibujar y recortar círculos del mismo tamaño y color en la goma eva, cartulina y papel lustre, estos irán pegados sobre los palos de helado formando las mismas variaciones que se realizaron en la hoja, de tal forma que los niños puedan ir asociando y ubicando los palitos sobre la hoja en el lugar que corresponda.

Materiales

- Hoja blanca
- Goma eva, cartulina o papel lustre
- Pegamento
- Palos de helado

Objetivo

Favorecer atención, identificación de colores y/o números (cantidad), asociación y seguimiento de instrucciones.



La bolsa negra

Actividad

Introducir, sin que el niño vea, los objetos dentro de la bolsa.

Luego, el niño deberá introducir su mano, sin mirar (uso de vendas u ojos cerrados) deberá tocar y sentir qué objeto está tocando.

Una vez que esté seguro, podrá sacarlo y comprobar si logró reconocerlo.

Materiales

- Objetos cotidianos que el niño vea dentro de la casa a diario.
- Una venda o trabajar con ojos cerrados.
- Un bolsa de género oscura

Objetivo

Fomentar el desarrollo de gnosias, seguimiento de instrucciones y concentración.



CURSOS SOBRE AUTISMO ONLINE

**Esperemos que hayas disfrutado realizando estas
actividades con tu pequeño o pequeña.**

**Si quieres acceder a todo el material te invitamos a
suscribirte en Autismo Feliz.**

En Autismo Feliz entregamos cursos online sobre autismo. Todos los días
una nueva clase, todas las semanas un nuevo curso.

¡SUSCRÍBETE AHORA!



AutismoFeliz

<https://www.autismofeliz.com/>

