Beneficios de su uso

- Estimula el cerebro.
- Apoya procesos de aprendizaje temprano.
- Reduce la ansiedad y favorece la regulación emocional.
- Fortalece la autoestima al lograr pequeños retos.
- Favorece la motricidad fina.
- Rutinas más tranquilas y organizadas.
- Favorece la comunicación y expresión de las emociones.
- Fortalece el vínculo afectivo.

Importante



- Utilizar siempre con supervisión.
- No forzar el uso; respetar el interés y los tiempos de la persona.
- Revisar que no haya piezas rotas antes de usar.
- Presentar un estímulo a la vez.
- Preferir sesiones diarias y breves (5–10 min).
- Valora el esfuerzo más que el resultado.
- Guardar el set ordenado después de cada uso.
- Acompañar con cariño, respeto y sin presión.

GS GOBIERNO DE SANTIAGO

SET DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL

CUIDANDO a quienes CUIDAN

¿Qué es?

Es un conjunto de herramientas y materiales que ayudan a la **autoregulación de emociones,** mejorar la concentración, la exploración sensorial y mejorar el bienestar diario.



Cómo usar en casa

1 Elige un lugar cómodo, con buena iluminación y libre de distracciones.

2 Siéntate junto a la persona y permite que explore libremente cada objeto antes de dar indicaciones. Observa sus preferencias, señales de agrado o rechazo.

¿Dónde usarlo?

- ✓ En el hogar.
- ✓ Durante viajes (para mantener la entretención y calma).
- ✓ Espacios terapéuticos.
- ✓ Espacios educacionales (recreos o en aula).
- ✓ Momentos de juego o descanso o estudio.

Actividades

- Pop-it o tablero de presión: Presionar siguiendo colores, contar burbujas o crear patrones.
- Gusano articulado: Formar letras, números o figuras.
- Pelotas sensoriales: Clasificar por color, tamaño, hacer juegos de conteo o apretar para liberar tensión.
- Figuras geométricas encajables: Armar formas, torres, copiar patrones de colores o juego libre.
- Juguetes de presión o estiramiento: Usarlos para relajación en momentos de tensión. respirar profundo mientras se aprieta e incorporarlos en pausas de regulación.