

Ejercicios de Integración Sensorial y Destreza

Separando Arroz y Lentejas con los Ojos Vendados



¿Qué es la Integración Sensorial?

La integración sensorial es la capacidad del cerebro para procesar, interpretar y organizar toda la información que recibimos a través de nuestros sentidos: tacto, vista, oído, olfato y propiocepción.

Este proceso neurológico es fundamental para el desarrollo de habilidades motoras finas, la coordinación corporal y la respuesta adaptativa al entorno.

¿Por qué es importante?

- Mejora la coordinación y el equilibrio
- Facilita la concentración y atención
- Potencia la autonomía personal

Objetivo del Ejercicio



Discriminación Táctil

Mejorar la capacidad de identificar texturas, formas y tamaños usando exclusivamente el sentido del tacto, sin apoyo visual.



Destreza Manual

Desarrollar la coordinación fina de los dedos, la precisión en los movimientos y la habilidad de manipular objetos pequeños con una sola mano.



Concentración Sensorial

Fomentar la atención plena, la paciencia y la capacidad de mantener el foco en una tarea desafiante durante períodos prolongados.



Materialos Necesarios

1

Cuenco Grande

Recipiente amplio y cómodo donde se mezclará el arroz y las lentejas. Debe ser lo suficientemente grande para permitir el movimiento de la mano.

2

Arroz Crudo

Una taza de arroz blanco o integral. Su textura lisa y forma alargada contrasta con las lentejas.

3

Lentejas Crudas

Una taza de lentejas (verdes, rojas o marrones). Su forma redondeada y plana facilita la discriminación táctil.

4

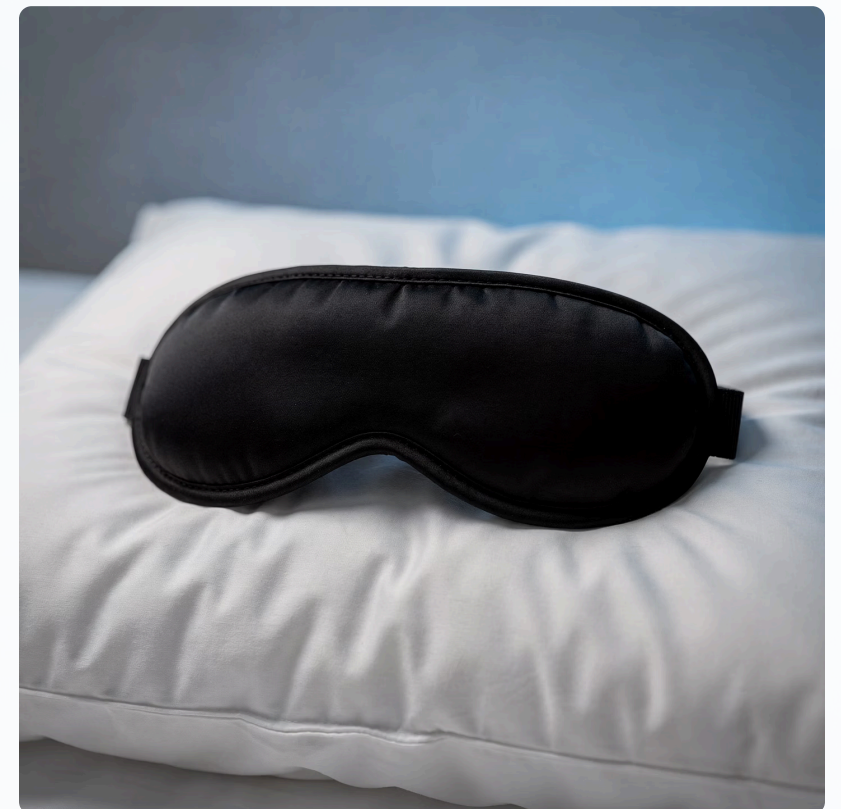
Tazas de Separación

Dos recipientes vacíos claramente identificables para depositar cada tipo de grano por separado.

5

Venda para Ojos

Pañuelo o antifaz cómodo que elimine completamente la visión sin causar incomodidad.



Preparación del Ejercicio

01

Mezclar los Granos

Vierte en el cuenco grande una taza de arroz crudo y una taza de lentejas crudas. Mezcla ambos ingredientes con las manos hasta que estén completamente integrados y distribuidos de manera uniforme.

03

Crear el Ambiente

Asegúrate de trabajar en un lugar tranquilo, bien iluminado (para el observador) y sin distracciones. Elimina ruidos innecesarios que puedan interferir con la concentración sensorial del participante.

02

Preparar el Espacio

Coloca el cuenco con la mezcla en el centro de una mesa o superficie estable. Sitúa las dos tazas vacías a ambos lados, a una distancia cómoda y accesible para depositar los granos separados.

04

Colocarse la Venda

El participante debe colocarse la venda de forma segura y cómoda, verificando que no pueda ver absolutamente nada. La eliminación total de la visión es fundamental para el éxito del ejercicio.

Instrucciones Paso a Paso



Eliminar la Visión

Colócate la venda firmemente sobre los ojos para eliminar por completo el sentido de la vista. Respira profundamente y prepárate para confiar únicamente en tus manos.



Usar Una Sola Mano

Introduce solo una mano en el cuenco. La otra mano permanece inmóvil o descansa sobre tu regazo. Esto aumenta la dificultad y la concentración requerida.



Identificar por Tacto

Toma un grano entre tus dedos. Explora su textura, forma y tamaño. El arroz es más largo y suave, mientras que las lentejas son redondeadas y planas.



Clasificar y Depositar

Una vez identificado el grano, deposítalo cuidadosamente en la taza correspondiente. Desarrolla un ritmo constante: toca, identifica, clasifica y deposita.



Repetir el Proceso

Continúa el ejercicio grano por grano hasta que hayas separado completamente toda la mezcla. Mantén la paciencia y la concentración durante todo el proceso.

Beneficios Sensoriales y Motrices



Estimulación Táctil

Activa y refina los receptores sensoriales de la piel, mejorando la capacidad de discriminar texturas sutiles y desarrollando la sensibilidad táctil fina.



Concentración Profunda

Potencia la atención sostenida, la paciencia y la capacidad de mantener el foco mental en una actividad específica sin distracciones externas.



Motricidad Fina

Fortalece los músculos pequeños de las manos y dedos, mejorando la coordinación, la precisión en los movimientos y la destreza manual esencial para tareas cotidianas.



Autoconfianza

Favorece la autonomía personal y la autoestima al completar con éxito una tarea desafiante sin depender de la vista, desarrollando confianza en las propias capacidades.

Consejos para Maximizar el Aprendizaje

Ambiente Tranquilo

Realiza el ejercicio en un espacio silencioso, sin interrupciones ni distracciones auditivas o visuales. La calma ambiental favorece la concentración sensorial y permite una mayor conexión con las sensaciones táctiles.

Exploración Digital

Anima a usar diferentes dedos para explorar las texturas: índice, pulgar, medio. Cada dedo tiene distintas sensibilidades y experimentar con todos enriquece la experiencia táctil y el aprendizaje sensorial.

Práctica Repetida

Repite el ejercicio varias veces en diferentes sesiones. Con cada repetición mejorarás la precisión, la velocidad de identificación y la eficiencia en la separación. La práctica constante consolida las conexiones neuronales.

Ajuste de Dificultad

Adapta el nivel de desafío según el progreso. Comienza con materiales muy diferentes y gradualmente introduce granos con texturas más similares para aumentar la complejidad del ejercicio sensorial.

Variaciones y Adaptaciones

Incrementa el Desafío

- **Materiales Alternativos**

Sustituye arroz y lentejas por otras combinaciones: frijoles blancos y negros, garbanzos y judías, semillas de calabaza y girasol, o pasta de distintas formas.

- **Uso de Ambas Manos**

Avanzado: permite usar las dos manos simultáneamente, duplicando la velocidad pero también la complejidad de coordinación bilateral.

- **Contra Reloj**

Incorpora un temporizador para trabajar la rapidez y precisión bajo presión temporal, desarrollando la toma de decisiones rápidas.

- **Integración Multisensorial**

Combina con ejercicios de equilibrio (realizar la actividad de pie sobre un cojín) o técnicas de respiración consciente para una experiencia sensorial más completa.

