

Trabajamos el tacto en Familia

Instrucciones

El **objetivo** de esta actividad es que los niños trabajen su sensibilidad a través del tacto y que se diviertan con la familia.

¿Cómo realizamos esta actividad?

1. Para los papás y mamás, entender la **explicación sobre cómo trabajar el tacto** que os pongo a continuación.
2. **Ver el vídeo** para entender actividades y materiales que se proponen.
<https://drive.google.com/open?id=15OEfcTGJFiu49xWEIG0LryfiO11fRN9j>
3. **Buscar un espacio** en el que podamos movernos. **¡OJO!**, debe ser un espacio en el que si ensuciamos algo no haya problema.
4. **Preparar el material** que vamos a emplear. A partir de la hoja número 3, tenéis una guía de **Materiales para el trabajo del tacto en Familia**. Además de estos, puedes añadir otros materiales que se os ocurran.
5. **Tenemos algunos ejemplos de actividades** en la página número 8.

¿Cómo trabajar el tacto?

Para empezar, vamos a hacer una reflexión ¿Nunca os ha pasado que después de un viaje largo en el coche se os entumecen las piernas y os cuesta empezar a caminar? Pues ahora imaginad que estáis todos los días mucho rato sentados y os mandan caminar y sentís las piernas raras. ¿Qué hacemos?. Por ello pensemos ahora en aquellas personas, que debido a diversas circunstancias no puedan tener una gran libertad de movimiento, es muy necesario que les ayudemos a **SENTIR**. Y para ello, lo primero que tenemos que hacer nosotros **es aprender a sentir y transmitirlo**.



Para trabajar el tacto, tenemos dos formas básicas principales.

Puede emplearse una de ellas o combinar ambas. Son las siguientes:

1. **Pasiva:** Otra persona tiene que ofrecer los estímulos táctiles. Es la encargada de coger el objeto y de hacer el contacto en la persona que recibe el estímulo. Por ejemplo, le damos un masaje con la pelota o le apretamos el brazo con una esponja o también podemos pasarle el cepillo de dientes suavemente por el pie.
2. **Activa:** Es la misma persona la encargada de proporcionar el estímulo y de recibirlo. Por ejemplo, me peino el pelo con el peine, introduzco mis pies en un balde con garbanzos, dibujo un sol en un balde con sal, etc.

Cuando vamos a **trabajar la sensibilidad en otra persona** lo más importante es tratar de ponernos en su lugar y/o en sus capacidades. ¿Le gustará la sensación rugosa de una lima? ¿Odiará el tacto de un algodón? ¿Diferencia entre una textura lisa y la rugosa?.

¡Tiene que ser divertido o interesante!

Por eso vamos a analizar como debemos de trabajar el tacto en otra persona:

1. **Hacer una escucha activa:** esto significa que debemos de **poner toda nuestra atención en la otra persona**. Fijarnos en si está nerviosa o tranquila, si abre mucho los ojos por excitación o si los cierra porque se relaja. Si nos damos cuenta que algo no le gusta, debemos de cesar ese contacto.
2. **Tipo de contacto:** podemos trabajar la sensibilidad con nuestras manos desnudas, con crema o con guantes. También podemos trabajar evitando que nuestras manos entren en contacto con la otra persona. Por ejemplo, podemos hacer un masaje usando una pelota para este fin.
3. **Forma de contacto:** Podemos ofrecer un masaje suave pero no solo tenemos esta herramienta. También podemos hacer:

- a) Un ligero cepillado con los distintos tipos de cepillos (tanto de dientes como de pelo y brochas).
 - b) Pases suaves en distintas direcciones y en círculos con diferentes objetos.
 - c) Diferentes presiones con esponjas o pelotas.
 - d) Abrazar, acariciar, tocar...
 - e) Dar pequeños golpeteos suaves...
4. Todas las actividades y objetos propuestos podrán emplearse para mejorar la sensibilidad de **todo el cuerpo**. Es preferible trabajar en contacto directo con la piel o con una capa fina de ropa.

Reflexión Final:

Espero que os guste mucho esta actividad de **Trabajamos el tacto en Familia** y que aprendáis lo divertido que puede ser jugar con el tacto



Materiales para el trabajo del tacto en Familia

Lo primero que necesitamos es una caja dónde vayamos a colocar el material que vamos a utilizar. A continuación, haré una serie de sugerencias con materiales que nos pueden ser útiles y que podamos tener por casa.

Cuando trabajamos la estimulación, nuestra mejor herramienta siempre será la imaginación. Dando una nueva utilidad a un objeto que ya tenemos. No hay que ser un manitas para hacer materiales que nos sirvan. Os puedo demostrar que no es necesario ser una persona muy habilidosa para poder tener un material de estimulación táctil.

Ejemplos de material que podemos emplear:

- **Pelotas** de distintos tamaños y distintas texturas. Podemos emplear también piezas de fruta como naranjas o manzanas. También podéis fabricar una como esta pelota que he hecho con gomas de oficina.



- **Guantes:** Este material es muy interesante. De distintas texturas, como puede ser un guante exfoliante, la parte interna de un guante de borreguito o uno de algodón o tipo nórdico.



- **¿Cómo hacerte un guante casero con una textura distinta a la que tiene?** A un guante le podemos coser alguna textura distinta en la palma de la mano para que cuando toquemos con ese guante la textura sea distinta. Si no sabes coser, también puedes pegarlo o usar un velcro en el guante y en la textura que quieras pegar para conseguir el mismo resultado.



- **Esponjas** de distinto tamaño y profundidad. Las podemos emplear tanto para presionarlas como para hacer un masaje con ellas. Estas son de zapatos pero también podríamos usar las esponjas de baño.



- **Brochas** de maquillaje o de pintura que ya no empleemos. De distintos tamaños y de distinta dureza.



- **Cepillos o peines:** en este caso también nos fijaremos en que las púas sean distintas tanto de tamaño como de grosor y forma.



- **Cepillos de dientes**



- **Limas:** más rugosas o más finas. Sobre todo las utilizaremos de forma pasiva para ponerlas encima de una parte del cuerpo y hacer algo de fricción.



- **Telas:** se pueden usar para tocarlas. Aunque también las podemos emplear para vendar los ojos. Hacer esto nos puede ayudar a aislar el sentido del tacto.



- **El trabajo del reconocimiento de objetos a través del tacto se llama esterognosia.** Podemos jugar a adivinar objetos sin verlos. Podemos usar una venda o podemos hacer una caja opaca con una abertura en la que podemos sacar objetos (**Caja de Esterognosia**).

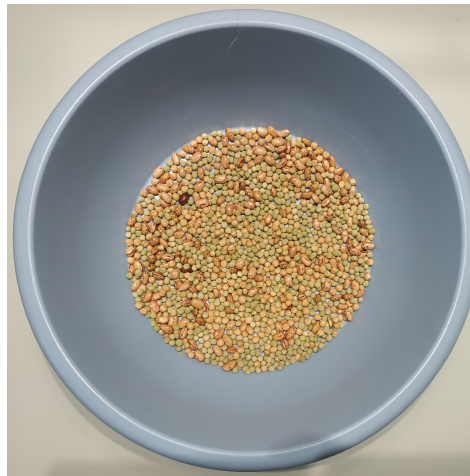


- **Lápiz de ojos:** (en este caso cuánto más barato mejor, porque se borra con más facilidad). Con el podemos hacer diferentes trazos finos en el cuerpo. Jugar a hacer un mapa de ruta, delimitar zonas del cuerpo que nos gustan o que preferimos que no nos toquen, etc.



Finalmente, quería proponeros una actividad en la que necesitamos un balde grande. En este balde podemos introducir todo tipo de texturas, como por ejemplo guisantes, alubias, arroz, harina, pan rallado... (Incluso podemos meter algún alimento cocido como pueden ser los espagueti), etc. Cualquier textura que se os ocurra será buena de trabajar de esta forma.

En el balde podemos introducir nuestras manos o nuestros pies. Intentando notar las diferentes texturas. Podemos jugar a empujar la textura hacia un lado u otro del balde. Podemos intentar aplastarlos con las manos o los pies, o incluso intentar coger o sacar alguno del balde sin tirarlo todo.



Podemos trabajar la motricidad fina con esta actividad. Necesitaremos una textura que nos permita dibujar en ella, como puede ser la sal o el pan rallado.





CPEE LATORES
Fisioterapia
Bárbara Ruiz Llames

Para trabajar la sensibilidad de los pies si tenemos buen equilibrio podemos trabajar el tacto de pie haciendo un circuito de texturas.

