

# Sensory Strategies for Children who are Sensory Seeking

Every child can benefit from sensory-rich experiences and environments; however, not all suggestions and strategies are appropriate and individualized for your child. Some children are sensitive to sensations while others are sensory seeking. Here are some tips of what to look for in your child:

- Active children tend to be *sensory seekers* and are always on the go. They might crave intense forms of sensory experiences and engage in movement activities such as jumping, falling, crashing, and pushing.
- Sensitive, fearful, or defensive children tend to be *sensory avoidant* and have a difficult time participating in every day routines. They might be fearful of falling, state that a tag on their shirt is painful, avoid certain textures or smells of foods, or walk on their tip toes.

Here are some sensory strategies for children who are seeking sensory input through experiences including touch, taste/smell, movement, sounds, and light.

## Tactile (touch)

- Steam roller: roll a large ball over a child's back while he's lying on the floor face down.
- Massage: gently squeeze the child's limbs, the top of his head, and shoulders; and or provide grading firm hugs.
- Burrito game: roll your child in a blanket or foam mat while applying grading pressure.
- Use firm touch for grooming activities; have your child help with dressing, brushing, and drying her body with a towel.
- Monitor messy play with finger paints, shaving cream, water and sand, or anything that provides textures.
- Play with child-friendly modeling materials including Model Magic, PlayDoh, and Kinetic Sand.
- Provide sensory bins (i.e., bins filled with various materials) for your child to run her fingers through to look for toys
- Walk barefoot on different surfaces
- Climb on play structures, run on various surfaces, jump on a trampoline, and walk like different animals

## Oral

- Provide heavy chewing foods such as baguettes, licorice, and taffy; and crunchy foods such as banana chips, apples, and rice crackers.
- Use vibrating toothbrushes to enhance their teeth-brushing experience.
- Consider chew toys or objects that meet the oral seeking need.
- Offer various methods to drink/eat fluid consistencies (e.g., suck smoothies from a bottle, drink applesauce or yogurt through a fun straw, etc.).
- Provide mineral water or flavored bubbly water to experience bubbles in his mouth
- Offer extreme flavored (e.g., very sweet, sour, or salty) foods.
- If your child is old enough, allow her to chew gum.
- Blow balloons.

## Movement

- Allow movement breaks between activities
- Jump on trampolines
- Create obstacle courses to jump over, crawl under, roll under, and squeeze between objects
- Swing on playground swings
- Rock on a horse
- Spin on a chair

## Auditory (sound)

- Go outdoors and listen to the waves crash, the birds chirp in the forest, or the thunder roar
- Play games and have your child identify different environmental sounds
- Encourage play with musical instruments (e.g., piano, drums, harmonica, etc.)
- Fill empty water bottles halfway with different objects (e.g., rocks, sticks, sand, beans, etc.) and let your child explore the sounds

## Visual (sight)

- For children that need visual input
  - Fill empty water bottles halfway with different objects (e.g., colored water and oil with a floating surfer figurine or water and jelly crystals) for a visual experience
  - Provide visual scavenger hunts in pictures or the environment
  - Offer large, bright, and colored pictures during activities
  - Use visual boards or stickers to keep your child motivated
  - Use learning toys that light up
- For children that are overstimulated by visuals and have a hard time calming down, here are some activities
  - Provide a dimly-lit area with calming music.
  - Reduce stimulation by dimming the light, providing solid colored clothing or environmental furniture, and use muted colors



# Estrategias Sensoriales para Niños cuáles son Buscadores Sensoriales

Todos los niños pueden beneficiarse de experiencias y entornos ricos en información sensorial; sin embargo, no todas las sugerencias y estrategias son apropiadas e individualizadas para su hijo. Algunos niños son sensibles a las sensaciones, mientras que otros buscan sensorialmente. Aquí hay algunos consejos sobre qué buscar en su hijo:

- Los niños activos tienden a ser *buscadores sensoriales* y siempre están en movimiento. Podrían anhelar formas intensas de experiencias sensoriales y participar en actividades de movimiento como saltar, caer, chocar y empujar.
- Los niños sensibles, temerosos o defensivos tienden a ser *evasivos sensoriales* y tienen dificultades para participar en las rutinas diarias. Pueden tener miedo de caerse, afirmar que una etiqueta en su camisa es dolorosa, evitar ciertas texturas y olores de alimentos, o caminar en puntillas.

Aquí hay algunas estrategias sensoriales para niños que buscan información sensorial a través de experiencias que incluyen tacto, gusto/olfato, movimiento, sonidos y luz.

## Táctil (tocar)

- Rodillo de vapor: haga rodar una pelota grande sobre la espalda de su niño mientras esta acostado boca abajo en el piso.
- Masaje: apriete suavemente las extremidades del niño, la parte superior de la cabeza y los hombros, y brinde abrazos firmes.
- Juego de burritos: enrolle a su hijo en una manta o tapete de espuma mientras aplica presión de nivelación
- Use un toque firme para las actividades de aseo, haga que su hijo/a lo ayude a vestirse, cepillarse y secar su cuerpo con una toalla.
- Controle el juego desordenado con pinturas para los dedos, crema de aceitar, agua y arena, o cualquier cosa que proporcione texturas.
- Juegue con materiales de modelado amigables para los niños, incluidos Model Magic, PlayDoh y Arena Cinética.
- Proporcione contenedores sensoriales (es decir, contenedores llenos de varios materiales) para que su hijo pase los dedos para buscar juguetes
- Camine descalzo en diferentes superficies
- Suba en estructuras de juego, corra en varias superficies, salte en un trampolín, y camine como diferentes animales.

## Oral

- Proporcione alimentos pesados para masticar, como baguettes, regaliz y chicloso, y alimentos crujientes como chips de plátano, manzanas y galletas.
- Use cepillos de dientes vibrantes para mejorar su experiencia de cepillando los dientes
- Considere juguetes de masticar y objetos que satisfagan la necesidad de búsqueda oral.
- Ofrezca varios métodos para beber/ comer consistencia líquida (por ejemplo, chupar licuados de una botella, beba puré de manzana o yogur con un popote divertido, etc.)
- Proporcione agua mineral o agua burbujeante con sabores para experimentar burbujas en la boca
- Ofrezca alimentos con sabores extremos (p. Ej., dulces, agrios o salados)
- Si su hijo/a es de edad, permítale masticar chicle
- Soplar globos

## Movimiento

- Permitir pausas de movimiento entre actividades
- Salta sobre trampolines
- Crea recorridos de obstáculos para saltar, gatear, rodar y apretar entre objetos
- Columpie en columpios
- Girar sobre una silla

## Auditivo (sonido)

- Salga al aire libre y escuche el estruendo de las olas, el canto de los pájaros en el bosque o el rugido de los truenos.
- Juegue y haga que su hijo identifique diferentes sonidos ambientales
- Anime a jugar con instrumentos musicales (por ejemplo, piano, batería, armónica, etc.)
- Llene botellas de agua vacías hasta la mitad con diferentes objetos (por ejemplo, rocas, palos, arena, frijoles, etc.)

## Visual (vista)

- Para niños que necesitan información visual
  - Llene botellas de agua vacías hasta la mitad con diferentes objetos (p. Ej., agua y aceite coloreados con una figurita de surf flotante o cristales de agua y gelatina) para una experiencia visual
  - Proporcione búsquedas de tesoro visual en imágenes o en el entorno
  - Ofrezca imágenes grandes, brillantes y de colores durante las actividades
  - Use tableros o pegatinas visuales para mantener a su hijo motivado
  - Use juguetes de aprendizaje que se iluminan
  - Para niños que están sobre estimulados por imágenes y tienen dificultades para calmarse, aquí hay algunas actividades
- Proporcione un área poco iluminada con música relajante. Reduzca la estimulación al atenuar la luz, proporcionando ropa de colores sólidos o muebles ambientales y use colores apagados.

