

# Lista de verificación para festividades sensorialmente amigables



La temporada festiva puede ser una época difícil para los niños que tienen dificultades con el procesamiento sensorial. Utilice esta lista de revisión de seis semanas para ayudarlos a disfrutar más de los días festivos. Complete las fechas de cada semana. Puede agregar sus propias “tareas pendientes” en las líneas en blanco.

## Semana 1: \_\_\_\_\_

- Crear un plan con las actividades que realizará y las personas que visitará.
- Buscar recetas de comidas que le gusten a su hijo. Inclúyalas en su menú u ofrézcase a llevar uno de esos platos a la reunión en casa de otra persona.
- Usar ropa cómoda para las celebraciones. Por ejemplo, una malla de color oscuro con un suéter holgado puede lucir elegante y ser cómodo a la vez.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Semana 2: \_\_\_\_\_

- Si a su hijo le molesta la luz, busquen imágenes de decoraciones navideñas. Acuerden con su hijo qué adornos le gustaría que usaran.
- Decidir cómo se realizará la entrega de regalos este año. Intercambiar regalos puede ser estresante para algunos niños, al igual que ir de compras. Si va a comprar regalos, hacerlo en línea puede ayudarlos a evitar las multitudes.
- Establecer una zona “no navideña” en la casa en donde su hijo pueda relajarse. Ese lugar no tendrá decoraciones navideñas, olores de comida ni personas.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

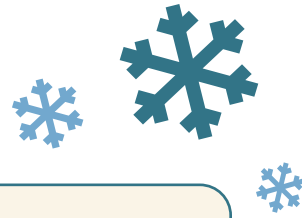
## Semana 3: \_\_\_\_\_

- Enviar una nota a los amigos y familiares que visitarán esta temporada. Explíqueles que es posible que llegue tarde o se vaya temprano. Dígalos todo lo que necesitan saber sobre las necesidades sensoriales de su hijo.
- Practicar maneras de saludar con su hijo. Por ejemplo, puede que su hijo se sienta más cómodo asintiendo con la cabeza y sonriendo que dando un abrazo o un apretón de manos.
- Crear un “kit de supervivencia” divertido con objetos que calmen a su hijo. Una idea es una botella sensorial con temática navideña.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Lista de verificación para festividades sensorialmente amigables



**Semana 4:** \_\_\_\_\_

- Elegir horarios en los que no haya mucha gente, cuando vaya a eventos religiosos u otros eventos públicos.
- Proponer una señal de “escape” que su hijo pueda usar para indicarle: “¡Necesito un descanso!”
- Ver juntos la película navideña favorita de su hijo. Acurrucarse es una manera excelente de proporcionar información sensorial a los niños que lo disfrutan.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Semana 5:** \_\_\_\_\_

- Visitar lugares con decoraciones navideñas. O ir al cine a ver esa película que estrenaron hace poco, ahora que hay menos gente.
- Descansar de las actividades navideñas. Disfrute pasar tiempo a solas con su hijo.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Semana 6:** \_\_\_\_\_

- Reunirse con personas que no vio durante la temporada navideña, en encuentros simples y de poca duración.
- Una vez terminada la temporada navideña, es hora de prepararse para empezar las clases. Retome el horario de sueño habitual. Y hablen de las metas para la próxima mitad del año escolar.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

