

MI MOCHILA SENSORIAL : RECURSOS PARA REGULARNOS EN EL COLE

Cuando el cuerpo se calma, la mente aprende

Disponer de **materiales sensoriales** en el aula favorece a **regular el sistema nervioso** del alumnado, mejorando su atención y participación. Estos promueven el movimiento controlado, reducen la sobrecarga sensorial y fomentan el bienestar emocional. Adaptar el entorno con recursos accesibles favorece una **inclusión real y respetuosa** con las necesidades individuales de cada persona.

Siempre teniendo en cuenta la **evaluación y valoración previa**, ya que **no todos los productos sirven para todo el mundo**. No hay una “receta” única.

A continuación mostramos algunos ejemplos:

Cojines de aire dinámicos, puffs y pelota bobath



Cintas elásticas, balancín, reposapiés dinámico y rodillo de movimiento



Mantas con lastre



Aislantes o reductores de sonido



Fidgets manipulativos

