

Tips for Parents

Helping your child develop sensory regulation and fine motor skills: Settle the wiggles and increase regulation

- Add heavy work to daily tasks – pushing and pulling heavy objects like a loaded laundry basket, stack of books, or folded blankets/towels
- Have your child wear a backpack for a short time with a 2-5 lb bag of rice or beans inside
- Try “wheelbarrow walking” with your child walking on their hands while an adult holds their legs up
- Roll your child up in a blanket like a burrito and have them work to roll out
- Initiate activities like crawling up and down slopes and over objects. This helps strengthen the arms and hands as well as provide strong input to their body and muscles.
- Practice activities that involve lifting, pushing, and pulling such as moving furniture for mealtimes or cleaning
- Give big hugs and squeezes. These offer support and help dysregulated or wiggly children feel grounded.
- Provide a “wobble seat,” rocking chair, or allow standing to focus the child for “seated tasks” and allow an outlet for excess energy

Helping your child develop sensory regulation and fine motor skills: Writing and hand strength

- Break crayons in half and use the shorter size. This encourages a mature fingertip grasp.
- Let your child trace shapes or letters with their finger on a vertical surface, such as on taped paper on the wall, or in shaving cream on a table, or on a window
- Have your child lie on their stomach for coloring or cutting activities. This is a stable position that helps bring the elbows and wrists into a good position.
- Let your child rip paper or pages out of a magazine or lettuce for a salad. Try ripping paper in shapes for added fun.
- Let your child draw on the sidewalk or on an outdoor wall with chalk
- Give your child Play-Doh or putty to play with – use tools such as rolling pins and plastic utensils
- Hide small objects (pennies/buttons) in the Play-Doh and have your child find them with their hands
- Let your child help with stirring cookie dough, carrying laundry totes, opening jars, and wiping down tables with damp paper towels
- Let your child squeeze sponges and squeeze-toys, use them in water.
- Have your child use their fingers to pop bubble wrap

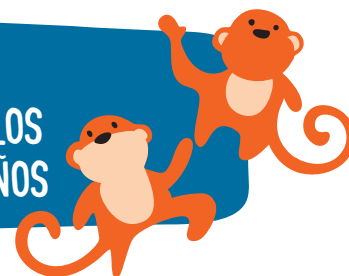
MATERIALS PRODUCED IN PARTNERSHIP WITH



**NAZARETH
COLLEGE**



www.GetReadyToGROW.org



Consejos para padres

Ayudar a su hijo a desarrollar la regulación sensorial y los movimientos finos: Resolver las ondulaciones y aumentar la regulación

- Agregue trabajo pesado a las tareas diarias: pedir al niño que empuje y jale objetos pesados como una cesta de ropa cargada, una pila de libros o mantas/toallas dobladas
- Hacer que su niño use una mochila por un corto tiempo con una bolsa de arroz o frijoles de 2 a 5 libras adentro
- Intente que el niño "camine en carretilla" con su niño caminando sobre sus manos mientras un adulto le sostiene sus piernas en alto
- Enrolle a su niño en una manta como un burrito y pídale que trabaje para salir de la manta
- Iniciar con el niño actividades como subir y bajar pendientes y sobre objetos gateando. Esto ayuda a fortalecerle los brazos y las manos, así como también proporciona una fuerte entrada de información a su cuerpo y músculos.
- Pedir al niño que practique actividades que impliquen levantar, empujar y jalar, como mover muebles para la hora de comer o limpiar
- Dele abrazos y apretones grandes a su niño. Estos ofrecen apoyo y ayudan a los niños desregulados o inestables a sentirse en contacto con el suelo.
- Proporcione un "asiento móvil o tambaleante," una mecedora (sillín), o permita que el niño se pare para enfocarse en "tareas sentadas" y permitir una salida para el exceso de energía

Ayudar a su hijo a desarrollar la regulación sensorial y los movimientos finos: Escritura y fuerza de la mano

- Deje que su niño trace formas o letras con el dedo en una superficie vertical, como papel pegado en la pared, crema de afeitar en una mesa o en una ventana.
- Haga que su niño se acueste boca abajo para actividades de colorear o cortar. Esta es una posición estable que ayuda a colocar los codos y las muñecas en una buena posición.
- Deje que su niño arranque papel o páginas de una revista o lechuga para una ensalada. Pídale que trate de rasgar papel en formas para mayor diversión.
- Deje que su niño dibuje en la acera o en una pared exterior con tiza
- Dele a su niño Play-Doh o plastilina para que juegue; use herramientas como rodillos y utensilios de plástico
- Esconda objetos pequeños (monedas/botones) en Play-Doh y haga que su niño los encuentre con sus manos
- Deje que su niño ayude a revolver la masa de las galletas, llevar bolsas de ropa sucia, abrir frascos y limpiar las mesas con toallas de papel húmedas
- Deje que su niño apriete esponjas y juguetes para apretar, utilícelos en agua
- Haga que su niño use sus dedos para hacer estallar el plástico de burbujas

