

UN AULA SENSORIALMENTE INTELIGENTE PODRÍA SER ...

El aula de este maestro ha sido diseñada para satisfacer las necesidades sensoriales de sus estudiantes de 6 y 7 años de edad. Las paredes del aula están libres de carteles, imágenes y pósters que no sean del tema actual, y todo para ayudar a sus estudiantes a evitar distracciones visuales.

El único conjunto de carteles bien visibles en la parte posterior del aula nos muestran: "Maneras de mover mi cuerpo", y tienen fotos de niños que demuestran diversas posturas de yoga y ejercicios isométricos diseñados para proporcionar información propioceptiva profunda para el niño.

Justo en frente del aula, en un panel bien grande a la altura de la vista de los niños, está el horario diario en palabras e imágenes. También hay varios avisos visuales que el maestro utiliza durante todo el día: la hora de la reunión, la hora de mover el cuerpo, la hora del silencio, la hora de la música, etc.

A primera vista los pupitres en el aula pueden parecer ubicados sin sentido, pero de hecho, están cuidadosamente colocados en diferentes configuraciones: algunos en grupos, algunos de lado y en parejas, y algunos colocados individualmente o ante una pared o ante el aula. Las diferentes formaciones han sido seleccionadas para satisfacer las necesidades visuales y auditivas de los alumnos con híper o hipo sensibilidades. De esta manera consigue crear un lugar donde cada niño puede funcionar de la mejor manera, ya sea en pareja, en un grupo pequeño, o solo.

Además de la distribución de los pupitres, el maestro tiene trozos de cartón que se pueden poner en un pupitre para crear un receptáculo, o también, para utilizar el cartón para bloquear los estímulos de un lado o del otro.

También existe la posibilidad de sentarse de muchas maneras diferentes: sillas de altura apropiada (con y sin brazos), sillas que giran, balancines, cojines grandes, bolas para sentarse, y más recientemente fue capaz de adquirir un pupitre para estar de pie, para un niño buscador sensorial. Aquí no todas las sillas son iguales, y los niños pueden llevar almohadas grandes de su casa, alguna manta, etc.



¿Quién dijo que para estudiar y aprender había que sentarse en una silla rígida de madera y con los pies en el suelo? Según el nivel de alerta de cada alumno, habrá algunos que

podrán aprender mejor caminando, otros moviéndose, otros tumbados, otros cantando, otros en silencio, etc.

No se trata de crear un caos en el aula, sino que se trata de diseñar la mejor forma de sentarse, en función de las necesidades de cada alumno y respetando unos límites de orden en el aula que cada maestro deberá marcar y deberán ser respetados en todo momento por los alumnos.

Cuando los adultos hablamos entre nosotros, descubrimos que todos tenemos unas técnicas de estudio propias: unos necesitan pasear mientras estudian, otros necesitan estirarse boca arriba, otros necesitan sentarse en el suelo, o saltar para memorizar, o sentarse en un balancín, etc. Los adultos hemos descubierto cuál es la posición corporal en la que nuestro cerebro está más capacitado para memorizar, para aprender, para hacer asociaciones, etc. Así que con este artículo pretendemos desmitificar la creencia que para estudiar hay que sentarse en una silla rígida con los pies en el suelo y la espalda recta.



Si seguimos observando esta aula sensorialmente inteligente, veremos que nuestro maestro ha creado espacios en el aula donde los estudiantes pueden ir durante su tiempo libre o en los ratos de trabajo individual, para recibir o evitar una entrada sensorial determinada.

- Existe el *Rincón del Tacto*, donde encontramos 3 grandes cajas de plástico: una está llena de judías secas, una tiene lentejas (a veces pone arroz), y la otra tiene telas, gomas elásticas y ropas de diferentes texturas. También hay una mesa donde los estudiantes pueden experimentar con diversos tipos de plastilina y otros materiales táctiles.



- Encontramos también un rincón del aula con un cartel donde dice: *Rincón Acogedor*. Aquí los estudiantes no reciben luz directa y se pueden acurrucarse entre cojines de diferentes tamaños. En este rincón encontramos también un cartel que dice: "Caja del descanso". Se trata de una caja de madera grande, acolchada y abierta por un lado. Los estudiantes pueden entrar en la caja y pasar una cortina de tela para crear un espacio reconfortante.



- Nuestro maestro aprovecha para *regular la intensidad de la luz* que entra en el aula, en función de la actividad que desarrolle: puede subir o bajar las persianas (o a veces puede utilizar unas telas o las cortinas para reducir la cantidad de luz que entra al aula) dependiendo del nivel de alteración de sus estudiantes. En caso de no tener luz natural, también se puede graduar la luz artificial con telas o bombillas cálidas o de colores. Nuestro maestro sabe que en función del tipo de luz que haya en el aula, el nivel de alerta de sus alumnos puede variar mucho.
- Para la entrada auditiva, ha colocado 5 altavoces por toda el aula, y con un reproductor de música puede *reproducir cualquier tempo y volumen de música*. Hay ratos que necesita una música con ritmo binario (como el latido del corazón), y esta ayuda a sus alumnos a focalizar la atención en la actividad que él quiere llevar a cabo, o a veces puede utilizar música rápida para activar los niños, o música ambiental para crear ambientes más creativos. Casi cada día acompaña parte de sus clases con música, porque también le ayuda a regular el nivel de alerta de sus alumnos.
- Finalmente, nuestro maestro tiene una hilera de cajas, cada una de las cuales contiene objetos pequeños que los niños pueden coger y llevárselos hacia el pupitre. Son las *Cajas con Material Mágico*:



- Pequeños objetos como: mordedores, bolas para apretar con las manos, gomas elásticas, etc., Todo ello ayuda a la regulación sensorial.
- Para la estimulación motriz oral, que también ayuda a regular el nivel de alerta, nuestro maestro tiene unas cajitas con: golosinas sin azúcar de varios gustos, galletas saladas crujientes, caramelos blandos y duros, vasos, agua fría, pajitas para beber agua de varios diámetros. Nuestro maestro sabe que a través de la estimulación oral, muchos niños pueden regular su nivel de alerta: la succión les ayuda a calmarse (por eso a veces les da agua con una pajita), el masticar puede ayudar a descargar rabia y frustración (por eso tiene gomas de plástico y mordedores), beber agua puede ayudar a aumentar el nivel de alerta (sobre todo si es agua fría).
- Para hacer frente a las necesidades auditivas hay auriculares que permiten que los alumnos con más hipersensibilidades los puedan usar cuando se encuentran bloqueados y estresados en entornos muy ruidosos. A veces también se utilizan tapones para los oídos, para evitar los momentos más ruidosos.
- Para los niños que necesitan recibir una gran cantidad de estímulos propioceptivos, hay mantas con peso, plastilina y bandas de goma. Todo ello permite que los niños puedan presionar, hacer fuerza, estirar y mover las articulaciones, de esta manera recibir estímulos musculares y articulatorios que les ayudan a estar más tranquilos en el aula.
- En la última caja, la olfativa, hay unos adhesivos que huelen y botes pequeños de plástico, cada uno con una bola de algodón dentro y con unas gotas de aceite esencial de vainilla, menta y lavanda.

Lo más importante es que, desde el primer día de escuela, nuestro maestro explica a sus alumnos que cada uno tiene un sistema sensorial con unas necesidades diferentes. Les da como misión que a lo largo del curso hagan una búsqueda por su propio cuerpo, para descubrir por sí mismos qué estímulos sensoriales les ayudan en cada momento. De esta manera podrán lograr ser ellos mismos quienes autorregulen. Nuestro maestro sabe que en su aula hay 5 niños que tienen una alteración en la integración sensorial, y todos compaginan las pautas sensoriales en el aula, con la terapia externa llevada a cabo por un terapeuta ocupacional.

También desde el primer día de clase, nuestro maestro da permiso a los niños para que exploren, prueben, experimenten y descubren que a cada uno le gusta una cosa u otra, y estas diferencias son del todo normales. Nuestro maestro ha creado una cultura dentro del aula en la que el hecho de buscar diferentes soluciones sensoriales es un hecho normal que ayuda al buen funcionamiento del aula y el bienestar de todos.

¿COMO ES UN DIA NORMAL EN NUESTRA AULA SENSORIALMENTE INTELIGENTE?

Antes de que los estudiantes lleguen, el maestro selecciona cuidadosamente la música de relajación para ser escuchada durante la rutina de la mañana, y controla cuidadosamente la cantidad de luz que entra en el aula, así hay menos información visual cuando los niños entran en esta.

Cuando llegan, cada niño tiene su propia rutina: guardar las mochilas y los abrigos para mantener el aula libre de desorden, coger su silla y llevarla hacia cada pupitre (recibiendo así una entrada propioceptiva profunda). Entonces tienen que comprobar el corcho para determinar qué actividades hay disponibles para elegir durante el día. Al comenzar el día

hay varias opciones que tienen como finalidad satisfacer las necesidades sensoriales de los niños cuando llegan a la escuela. Antes de iniciarnos en tareas de aprendizaje académico, primero hay que crear un buen nivel de alerta.

Algunas de las opciones iniciales que pueden elegir son: mirar libros en el *rincón acogedor*, jugar a una de las tres cajas sensoriales, hacer estiramientos corporales con la ayuda de unas tarjetas de yoga, utilizar cualquiera de los rincones o cajas sensoriales, saltar sobre las bolas de goma. Estas actividades disponibles se adaptan a las necesidades sensoriales de cada niño.

Cuando faltan unos minutos para finalizar este rato de exploración de la mañana, el maestro da avisos verbales y visuales a los niños, advirtiéndoles que la hora de trabajo libre acabará enseguida, así los niños se preparan para terminar sus actividades y tienen tiempo para recogerlo todo.

También pide que cada estudiante se mueva como un animal en concreto hacia la siguiente actividad (p.e. caminar como un animal concreto para proporcionar información propioceptiva antes de la actividad de grupo). Al terminar este rato libre, el maestro siempre hace una reunión en la parte posterior del aula para hablar de las clases que harán a lo largo del día. Durante este rato, los niños se sientan todos juntos en círculo. Pueden sentarse en sillas pequeñas, en sillas que son un balón, cojines, alfombras, o simplemente sentados en el suelo o sobre una manta.

La primera actividad de grupo por la mañana es siempre una actividad propioceptiva como caminar como algún animal, posturas de yoga, bailar, tirar bandas de goma, o hacer paseos en el carro. Al finalizar la actividad propioceptiva, el maestro comprueba cómo se siente el cuerpo de cada niño, y entonces ya puede iniciar el trabajo académico. En la mesa de cada estudiante hay una tarjeta que dice: "Necesito una pausa." Los niños pueden utilizar esta tarjeta cuando lo necesiten, y el maestro les autoriza a ir a un punto de descanso definido (el *rincón acogedor* o a una caja de descanso) durante unos minutos, y luego volver a su mesa. En la mesa del maestro hay un contador de tiempo visual bastante grande, que informa a los alumnos sobre el tiempo que queda para finalizar la hora de trabajo académico.

Durante este rato, se permite que los niños puedan utilizar soportes sensoriales como cartones doblados en forma de "U" para crear una barrera visual para los estudiantes que se distraen fácilmente, acceso a la *caja táctil* (para manipular objetos o morder objetos si esto hace que los alumnos estén más centrados), acceso a mantas de peso para las piernas, y acceso a auriculares de reducción de ruido, todo según las necesidades sensoriales de los estudiantes. Lo más importante es que los niños aprendan a sentir su cuerpo, y aprendan a elegir qué necesitan para estar mejor dentro del aula.

El maestro sabe que la parte académica del día puede ser más difícil para los niños con dificultades de procesamiento sensorial y alienta especialmente estos niños para que utilicen los soportes sensoriales disponibles. El maestro también ha enseñado a los niños a hacer ejercicios musculares en la silla cuando empiezan a sentirse alterados o dormidos. Entre asignatura y asignatura, hay unos 5-10 minutos dedicados al movimiento, donde los estudiantes pueden acceder a los materiales sensoriales varios que hay en el aula, así como participar en una actividad de movimiento del grupo.

Un recreo durante la mañana divide el trabajo académico. Cuando los niños esperan en la fila para salir al patio, el maestro pide a los que cree que pueden sentirse "inquietos" que

cojan un juguete para jugar mientras esperan en la fila. El juguete permite que el niño pueda hacer algo con sus manos mientras se espera. Una vez en el patio, el maestro vigila los niños, pero sólo interviene si hay algún problema. Puede llegar a dirigir a un niño a una actividad que él sabe que le es reguladora, o animar a los estudiantes a comprometerse unos con otros para mantener su cuerpo en movimiento. Después pueden seguir un buen rato haciendo más actividades académicas, siguiendo las mismas indicaciones que por la mañana.

La hora de comer en el comedor con todos los demás alumnos en la escuela puede ser una parte difícil del día para algunos niños, y el maestro ha aprendido con el tiempo que no todos pueden tener éxito en el comedor. Se ofrece a los que lo necesitan la oportunidad de comer en el aula. Este pequeño grupo se llama la "pandilla de la comida." También se permite la posibilidad de utilizar auriculares o tapones para los oídos, para la reducción de ruido. Incluso se permite que algunos niños que lo necesitan, puedan beber el yogur con una pajita (que es una acción muy reguladora debido a la succión).

Al terminar de comer hay otro descanso, que es muy parecido al primer descanso, con los mismos soportes sensoriales. El maestro sabe que la tarde es un momento muy difícil para que los niños se concentren, a no ser que participen a través de sus sentidos, de manera que cada tarde tiene varias opciones para realizar actividades de aprendizaje. Algunas de estas actividades incluyen la ciencia (con una aproximación manual), arte, educación física y música. Durante estas actividades por la tarde, el maestro constantemente controla cada alumno y hace sugerencias sensoriales si ve que un estudiante tiene dificultades. De vez en cuando para la actividad y hace una pausa breve de movimiento con estiramientos, saltos, correr en el lugar o hacer posiciones de yoga. El maestro termina el día con una reunión en el aula con la misma configuración de círculo que había por la mañana. En esta reunión, el maestro informa a la clase de cualquier cambio en el horario del día siguiente para preparar a los estudiantes para el día siguiente. Posteriormente, los estudiantes siguen la rutina final del día ordenando las sillas y el aula, toman su abrigo y la mochila y hacen una fila donde vuelven a tener disponibles los juguetes para las manos mientras esperan.

Un aula con un enfoque en el autocontrol, la autorregulación y el aprendizaje, representa una forma ideal para dirigir las necesidades sensoriales de los estudiantes. Algunas actividades requieren un equipamiento especial, sin embargo, muchas necesidades sensoriales requieren muy poco o nada de equipamiento. Todo lo que se requiere para empezar a hacer funcionar un aula sensorialmente inteligente es la voluntad de mirar en el aula y su rutina a través de las lentes de las necesidades sensoriales del niño, y la creatividad y la motivación para intentar hacer las cosas diferentes.

Cada vez tenemos más maestros en las escuelas que tienen esta visión global de sus alumnos, y que saben que la educación no sólo se puede centrar en la parte académica, sino que aplican ya una visión centrada en el desarrollo sensorial, en la inteligencia emocional y en la pedagogía sistémica. A todos estos profesores, y también a los terapeutas ocupacionales que promueven la integración sensorial, ¡muchas gracias por vuestro trabajo!

Idea original: <http://www.spdfoundation.net/newsletter/2011/02/feature-article.html>
Artículo diseñado por Bàrbara Viader i Vidal, con el apoyo de la publicación: El Aula sensorialmente inteligente. (Christina Sparker&Tiffany Sparks-Keeney, MOT, OTR/L