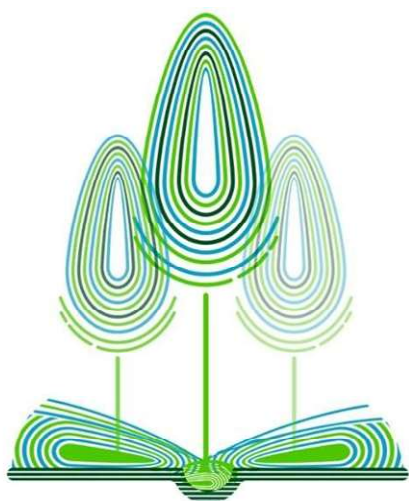




Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Manual para educadores de adultos y centros educativos sobre cómo co-crear jardines multisensoriales para adultos con necesidades especiales



CO-EDUCATION IN GREEN

IO3

**Desarrollo del manual de
cocreación de jardines
multisensoriales para adultos
con necesidades especiales**

**Supervisado por Associació
Taller Baix Camp
Septiembre 2022**

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Proyecto No: 2020-1-LT01-KA204-077953



CONTENTS

CONTENTS	2
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JARDINES SENSORIALES.....	3
3. MANUAL PARA LA COCREACIÓN DE UN JARDÍN MULTISENSORIAL	4
3.1. LISTA DE REVISIÓN – NORMAS Y DISPOSICIÓN DEL ESPACIO	4
3.2. MANUAL DE INSTRUCCIONES DE MONTAJE DE LAS ÁREAS SENSORIALES.....	5
3.2.1. Audición.....	5
Introducción	5
Instrucciones de montaje de la zona auditiva	5
3.2.2. Olfato	11
Introducción	11
Instrucciones de montaje de la zona del olfato	11
3.2.3. Gusto.....	17
Introducción.....	17
Instrucciones de montaje de la zona del olfato	17
3.2.4. Tacto	26
Introducción	26
Instrucciones de montaje de la zona del tacto	26
3.2.5. Vista	30
Introducción	30
Instrucciones de montaje de la zona visual	30
3.2.6. Psicomotricidad.....	35
Introducción	35
Instrucciones de montaje de la zona de psicomotricidad	36



1. INTRODUCCIÓN

El manual para la cocreación de jardines multisensoriales para adultos con necesidades especiales es el último resultado intelectual del proyecto Coeducación en Verde y está dirigido a los educadores de adultos y a los centros educativos para proporcionarles la información necesaria para poder llevar a cabo la construcción de un espacio verde compartido multisensorial que sea accesible e inclusivo.

La estructura de esta guía será la siguiente:

- Jardines sensoriales.
- Manual para la cocreación de un jardín multisensorial:
 - a) Lista de revisión – Normas y disposición del espacio.
 - b) Estructura del manual de instrucciones de montaje del espacio sensorial.
- Evaluación.

Este paquete de propuestas proporcionará un conjunto de herramientas para poder llevar a cabo la transformación de un espacio verde en un jardín multisensorial, desde una perspectiva de accesibilidad e inclusión.

2. JARDINES SENSORIALES

Los jardines sensoriales son zonas ajardinadas que permiten a sus usuarios disfrutar de una variedad de experiencias sensoriales, es decir, diseñadas para promover la estimulación de los sentidos (vista, olfato, oído, gusto y tacto), así como para desarrollar las habilidades propioceptivas y de equilibrio.

Estos jardines sensoriales tienen una amplia gama de aplicaciones educativas y recreativas y pueden utilizarse en la educación de personas con necesidades especiales como terapia de horticultura y como jardín terapéutico. También son óptimos para niños y adultos, especialmente para aquellos con problemas de percepción sensorial o discapacidades intelectuales o del desarrollo.

Este tipo de entorno puede convertirse en un espacio en el que los usuarios pueden sentirse seguros y cómodos para explorar sus sentidos. En este sentido, el jardín puede construirse para trabajar uno o varios sentidos, en función de las necesidades de los visitantes, y puede estar tematizado o dividido en secciones, o presentarse como un todo.

Pueden dedicarse a proporcionar una experiencia sensorial concreta y especializarse en un solo sentido (por ejemplo, un jardín que promueva el sentido del oído sería un jardín sonoro) o, por el contrario, promover varios o todos los sentidos, lo que se conocería como un jardín multisensorial.

En el proyecto Co-Education in Green, nos basamos en este último modelo, y presentamos un manual para la creación de un jardín multisensorial con el fin de que se pueda construir de forma comunitaria con el objetivo de promover la inclusión y la accesibilidad de las personas con discapacidad intelectual.



3. MANUAL PARA LA COCREACIÓN DE UN JARDÍN MULTISENSORIAL

3.1. LISTA DE REVISIÓN – NORMAS Y DISPOSICIÓN DEL ESPACIO

Dado que el jardín multisensorial que presentamos en este proyecto se basa en los conceptos de accesibilidad e inclusión, es importante definir algunas normas que hay que tener en cuenta para construirlo de forma adecuada para que pueda ser utilizado por cualquier persona, especialmente por las personas con necesidades especiales.

En primer lugar, haz un boceto del jardín multisensorial que quieres construir. Para ello, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- Υ **Entradas/salidas del jardín**
- Υ **Zonas sensoriales a incluir**
- Υ **Elementos como plantas, muebles, luces y su ubicación**
- Υ ...

Para ello, te presentamos la siguiente lista de revisión para que no se te pase ningún aspecto por alto. Una vez que la tengas hecha, puedes ir marcándola.

1. Itinerario, pavimentación y señalización accesibles:

- Υ **Itinerario ininterrumpido (sin barreras arquitectónicas).**
- Υ **Pavimento antideslizante.**
- Υ **Añadir bordillos para delimitar el itinerario o zona.**
- Υ **Evitar los desniveles.**
- Υ **Si hay escaleras, añadir un recorrido alternativo.**
- Υ **En las escaleras y rampas, añadir un pasamanos.**
- Υ **Disponer de señalización visual (señales), acústica (elementos sonoros) y táctil (braille) para hacer accesible la información del jardín sensorial.**
- Υ ...

2. Mobiliario e iluminación:

- Υ **Debe estar anclado al suelo.**
- Υ **Si hay mesas o fuentes o cualquier otro elemento de uso común, deben ser accesibles para personas con movilidad reducida.**
- Υ **En las zonas con jardineras, hay que dejar espacio suficiente para que pasen las personas en silla de ruedas (se recomienda una separación mínima de 1 metro).**
- Υ **No se debe colocar el mobiliario en medio del camino.**
- Υ **Proporcionar iluminación en todo el parque, especialmente a lo largo del propio recorrido.**
- Υ ...



3.2. MANUAL DE INSTRUCCIONES DE MONTAJE DE LAS ÁREAS SENSORIALES

3.2.1. Audición

Introducción

Cada momento de la vida conlleva sus propias situaciones y actividades realizadas a través de la audición, como el desarrollo del lenguaje, el juego, la amistad, la percepción del afecto y la escolarización durante la infancia.

El oído humano es el órgano que ayuda a sintetizar todos los sonidos, ruidos y diversas vibraciones sonoras del entorno. Por lo tanto, cuando hablamos del oído, también estamos hablando sobre la audición, una función de transcendental importancia en todas las fases del ciclo vital humano.

Gracias a la audición, entendemos el mundo que nos rodea, establecemos relaciones interpersonales, nos orientamos en un determinado espacio físico y adquirimos nuevos aprendizajes.

El lenguaje es una habilidad humana que nos proporciona la capacidad de comunicarnos, y lo aprendemos a través de los sentidos y de la imitación. Para que un niño aprenda a hablar, debe escuchar el lenguaje de las personas que le rodean. Por lo tanto, podemos afirmar que el oído es uno de los órganos sensoriales altamente asociados a la comunicación, lo que le confiere una importancia crucial en las relaciones interpersonales y el aprendizaje.

Por lo tanto, podemos confirmar que hay una fuerte dependencia entre la audición y el desarrollo del lenguaje, lo que nos lleva a establecer también una relación entre los trastornos auditivos y los retrasos en el desarrollo del lenguaje y dificultades escolares.

Instrucciones de montaje de la zona auditiva

¡DESCUBRE ESCUCHANDO!	
Sentido desarrollado:	El oído
Objetivo del área:	Los objetivos son los siguientes: 1. Estimular el sentido del oído y fomentar la escucha y el silencio. 2. Mejorar la experiencia sensorial a partir de las melodías.



	3. Estimular la interacción y la exploración de objetos y de la naturaleza. 4. Proporcionar una herramienta pedagógica creativa y atractiva para los usuarios. 5. Proporcionar una variedad de diferentes materiales para la experimentación. 6. Crear un entorno acústico agradable. 7. Mejorar el bienestar de los usuarios mediante un enfoque acústico. 8. Estimular la imaginación. 9. Relacionar el sonido con un ser u objeto cotidiano.
Material necesario:	Los materiales que se necesitan para construir esta zona son: - Plantas, especialmente las que producen sonidos con el viento. - Hojas secas. - Altavoces que reproducen el sonido de los grillos, de los pájaros y el zumbido de las abejas. - Fuente o cascada. - Campanas de viento (con indicaciones). - Instrumentos musicales reciclados, por ejemplo: ollas, sartenes, botellas de plástico, cañas de bambú, latas, utensilios de madera, sonajeros, etc. - Tallos de bambú.
Ideas para el montaje:	Para crear la zona, se puede usar: - Vida vegetal: Sería interesante si todo el jardín estuviese lleno de cierta clase de plantas que emitieran sonidos y, al mismo tiempo, nos permitiesen saber cuándo hace viento. Algunos ejemplos son: ➤ Hierba de los temblores, Briza máxima: una hierba que susurra al viento con cabezas de flores que parecen linternas ➤ Miscanthus oligostachyus 'Nanus Variegatus': bonito follaje en forma de bambú que produce un sonido susurrante. ➤ Maíz dulce, Zea mays: otro antioxidante que también es bueno para comer! ➤ Un bambú, Phyllostachys; bonito follaje que susurra al viento



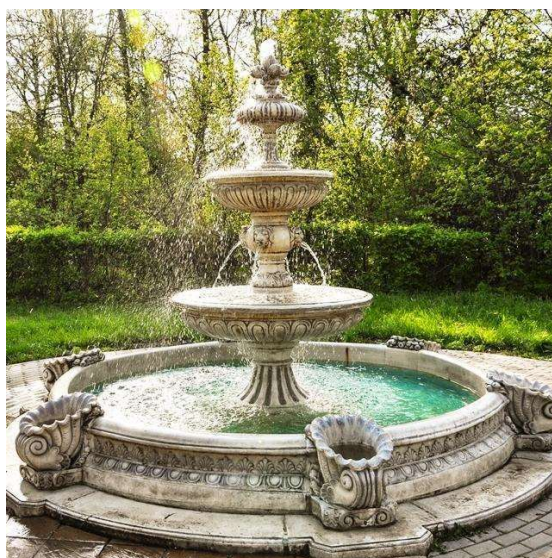
- Hierba de las fuentes, *Pennisetum alopecuroides*: hierba larga de hoja perenne con púas erizadas.



- **Hojas secas:** crearemos un sendero con diferentes clases de hojas que los usuarios podrán pisar y que, de esta manera, crearán los sonidos. Será interesante observar que estas hojas tienen diferentes tamaños y formas, por lo que emiten diferentes sonidos al ser pisadas. Además, se puede cambiar el número de hojas de cada tipo para distinguir los diferentes sonidos.



- **Cascadas/Fuentes:** el objetivo de este material es crear sonidos utilizando el sonido del agua. El agua puede producir diferentes sonidos dependiendo de la forma. Es decir, cuando el agua fluye en forma de cascada, el sonido es mucho más intenso que cuando proviene de una fuente, pero el propósito es siempre el mismo: crear sonidos a través de un elemento natural, en este caso, el agua.



- **Campanas de viento:** el uso de campanillas nos da la oportunidad de crear un sonido diferente usando un elemento natural – viento. Por lo tanto, los usuarios sabrán si hace viento dependiendo de si las campanillas suenan o no.



- **Paneles musicales:** los paneles musicales son murales con cacerolas, sartenes, botellas de plástico, cañas de bambú, latas, utensilios de madera, cascabeles, etc. Se recomienda que los tableros musicales estén formados por instrumentos de percusión, ya que así los usuarios podrán crear ellos mismos el sonido deseado.

La introducción de estos instrumentos en el jardín es una oportunidad para introducir a los alumnos en la música en un entorno natural.



- **Flores telefónicas:** son dos flores artificiales situadas en ambos extremos del jardín. A través de cada flor, uno puede hablar y comunicarse con la otra persona que escucha a través de la otra flor. Estas flores son una réplica del juego del teléfono, pero utilizando dos flores artificiales.



- **Sonidos de animales:** el hecho de que estemos en un jardín nos incita a traer animales asociados con el jardín. Dependiendo de la estación, animales como pájaros, abejas y grillos pueden, o no, estar presentes de forma natural. Para evitar la ausencia de sus sonidos, deberíamos colocar altavoces con los sonidos apropiados. Donde haya flores, pondremos el altavoz de la abeja, donde haya árboles, altavoces con el sonido de los pájaros y donde haya plantas, altavoces con el sonido de los grillos.



3.2.2. Olfato

Introducción

El sentido del olfato es único entre los sentidos, ya que sus células receptoras son a su vez neuronas. Por tanto, el nervio olfativo está formado por neuronas con un extremo en contacto directo con el mundo exterior y el otro en contacto directo con el cerebro. Podemos percibir los olores a través de la nariz una vez que las fragancias entran mezcladas con el aire que respiramos. En este contexto, el cerebro humano puede identificar, aproximadamente, 10.000 tipos de olores. Sin embargo, este número puede llegar a un billón.

El sentido del olfato es especialmente importante cuando disfrutamos de los alimentos o de una comida porque el olfato y el gusto están estrechamente relacionados y son corresponsables de nuestra experiencia gustativa. Así, percibimos el olor de los alimentos a través de la nariz e indirectamente a través de la boca. Cuando estamos saboreando algo, el 80% de las veces lo estamos percibiendo como si lo estuviéramos oliendo.

El olor es altamente emotivo. Por ejemplo, las impresiones del sabor pueden despertar recuerdos y recordarnos experiencias gustativas pasadas, llevándonos a nuestra infancia. Los recuerdos negativos pueden estar relacionados con una sensación de repulsión por el pescado estropeado, el aceite rancio o la fruta podrida.

Además, la industria del perfume desarrolla fragancias que buscan transmitir una amplia gama de emociones y sentimientos. A nivel personal, el olfato es importante cuando se trata de la atracción entre dos personas. Este sentido puede incluso permitir el desarrollo de un mecanismo de protección.

El sentido del olfato es una gran forma de incidir en el aprendizaje, a través de actividades en el olfato para todas las edades.

Instrucciones de montaje de la zona del olfato

¡DESARROLLEMOS NUESTRO SENTIDO DEL OLFATO!	
Sentido desarrollado:	Olfato
Objetivo del área:	Los objetivos son los siguientes: 1. Estimular el sentido del olfato. 2. Elaborar el diseño del jardín: garantizar que el jardín sensorial sea un lugar seguro y accesible para todos, pensando en las personas



	que van a utilizar el jardín y teniendo en cuenta sus edades y capacidades. 3. Potenciar la sensación de bienestar, reducir el estrés y calmar la mente. 4. Animar a la comunidad a trabajar en todos los pasos del proceso de creación del jardín. Todos pueden aportar y ayudar al jardín y pueden desarrollar un sentido de asociación y pertenencia. 5. Estimular la conciencia medioambiental. 6. Desarrollar el sentimiento de explorar la naturaleza a través de diferentes materiales de experimentación. 7. Difundir el conocimiento en la comunidad. 8. Proporcionar una herramienta para los educadores de adultos y al resto de la comunidad.
Material necesario:	Los materiales que necesitas para construir esta zona son: - Para los caminos - plantas sensoriales para acercarse a los olores o aromas sin tocar la planta. Por ejemplo: naranja falsa, Philadelphus, algunas rosas, Madreselva, o la planta de Curry. - Plantas para decorar o con fines culinarios para crear un ambiente que estimule los sentidos. - Uso de plantas aromáticas, desde rosas de fuerte aroma, madreselva y jazmín hasta lavanda, salvia, peonías, hierba de las mariposas, milenrama, arbustos de las mariposas, bálsamo de abeja, flox y lirios. Por ejemplo, muchas hierbas tienen aromas maravillosos: romero, hierba luisa y menta chocolate. - Plantas de bambú.
Ideas de montaje:	En primer lugar, para elaborar el plan de creación de un jardín hay que abordar algunas cuestiones: - Ubicación del jardín; - personas que utilizarán el huerto - qué se va a cultivar en el huerto - condiciones de acceso; - materiales necesarios (tierra, agua, semillas, plantas, herramientas, etc.) - dónde se guardarán los suministros y las herramientas; - saber si se va a vender alguno de los productos; - abono; - reutilización de los materiales;



- animar a la comunidad a presentar ejemplos de ideas viables;
- cómo publicitar las actividades del huerto.

Un jardín sensorial que estimule los sentidos del olfato podría ser una mezcla de diferentes plantas aromáticas, desde rosas fuertemente perfumadas, madreselva y jazmín hasta lavanda, salvia, peonías, arbusto de mariposas, milenrama, arbusto de mariposas, melisa, flox y lirios. Muchas hierbas tienen un aroma maravilloso: el romero, la hierba luisa y la menta chocolate, por ejemplo.

Hay que tener varias cosas en cuenta al seleccionar las plantas. Deben ser no tóxicas, no alergénicas y sin uso de pesticidas. Deben ser resistentes y duraderas y tener diferentes alturas, colores, texturas y aromas. Además, las plantas deben prosperar en sus condiciones de cultivo, ya sea al sol o a la sombra, con mal o buen drenaje, o en cualquier tipo de suelo..

Además, hay plantas con propiedades especiales que pueden proporcionar una experiencia especial. Por ejemplo, las plantas de regaliz emiten su fragancia cuando aplastas las hojas o los pétalos. O plantar bulbos de jacinto en otoño para que emitan una dulce y fuerte fragancia en primavera..

Sin embargo, algunas plantas no deben plantarse demasiado juntas para no asfixiar las flores fragantes; deben espaciarse por todo el jardín. Las plantas espinosas, como las rosas, deben colocarse fuera del alcance en la parte posterior de los parterres..

Por eso, a la hora de diseñar el jardín, es importante pensar en las personas que lo van a utilizar y tener en cuenta su edad y sus capacidades. Además, el jardín sensorial debe ser un lugar seguro y accesible para todos. Si es necesario, deben hacerse algunas adaptaciones, ya que los parterres elevados y las cestas colgantes son más fáciles de alcanzar para las personas mayores que los parterres a nivel del suelo. Los asientos y los pasillos del jardín también deben tener espacio suficiente para que las sillas de ruedas quepan junto a ellos, pero también deben ser adecuados para las personas mayores.

Proyecto de jardín sensorial de la Escuela Vera Cruz:

En el caso de la Universidad de Aveiro, se seleccionó el espacio disponible en la Escuela de la Vera Cruz para el desarrollo de un jardín sensorial que responderá a las necesidades de la comunidad escolar.

El jardín sensorial estará dividido en dos áreas: la primera dedicada a la exploración de todos los sentidos a través de un camino del conocimiento, y la segunda a un jardín de diferentes especies vegetales.

Identification of the area



Por lo tanto, el primer paso dado por el equipo de la Universidad de Aveiro fue escuchar al alumnado e identificar las necesidades de la escuela comunitaria a través de reuniones con padres y profesores para transformar el espacio disponible en un espacio verde compartido.

Además, se prepararon dos encuestas diferentes para conocer las perspectivas de los alumnos, sus padres y los profesores sobre los espacios compartidos y sus ideas para el jardín sensorial.

Identification of the community needs



Para el jardín sensorial del colegio Vera Cruz se eligieron aromas terrosos y florales para estimular el sentido del olfato. Los niños pueden explorar



olores sutiles y fuertes, aromas delicados y olores embriagadores tanto directamente (metiendo la nariz en la flor) como indirectamente (por ejemplo, pisando una cubierta aromática del suelo como el tomillo rastrero o tocando las plantas con los dedos y oliéndolas). Para atraer a los niños más pequeños, también se consideraron las hierbas aromáticas para el jardín porque son multisensoriales y también estimulan el sentido del gusto.

Además, durante el desarrollo del jardín se han previsto actividades artesanales sobre temas medioambientales.

Por lo tanto, el jardín se creará reutilizando materiales almacenados en la escuela, concretamente palés de madera y cajas de madera. El uso de estas estructuras de jardín es muy sencillo. Sólo hay que poner los palés en el suelo y cubrirlos con tierra. Luego sólo hay que regar y abonar para plantar las semillas.



Ejemplos de jardines con palets de madera. Fuente:
<https://comoplantarecuidar.com.br/como-fazer-horta-com-pallets/>



Actividades de difusión e implantación del huerto sensorial en el Colegio Vera Cruz



3.2.3. Gusto

Introducción

El sentido del gusto es uno de los sentidos humanos más importantes, ya que nos permite identificar valiosos nutrientes para obtener la energía adecuada, algo vital para nuestra supervivencia. Este sentido nos permite separar comidas desagradables de que aquellas que son nutritivas y también está estrechamente ligada a las funciones emocionales y de comportamiento primitivas de nuestro sistema nervioso. Si este sentido está dañado, puede afectar a la ingesta de alimentos, lo que puede llevarnos a un cambio en nuestro estado nutricional y, en consecuencia, en nuestro estado de salud.

Hay cinco tipos específicos de gusto que los receptores de nuestra boca pueden identificar: dulce, salado, amargo, agrio y sabroso. A continuación, hay algunos ejemplos de cómo estimular estos sabores particulares al montar un jardín sensorial.

Instrucciones de montaje de la zona del olfato

¡ENTRENEMOS LAS PAPILAS GUSTATIVAS!	
Sentido desarrollado:	Gusto
Objetivo del área:	El principal objetivo de esta área sensorial es fomentar la estimulación de las papilas gustativas probando productos frescos del jardín. La experiencia del sabor surge de la mezcla de múltiples señales sensoriales, como el olor, el sabor, la temperatura, el aspecto. El placer sensorial del sabor determina nuestra ingesta de alimentos: si disfrutamos de los sabores, las texturas, la sensación en la boca, no solo disfrutamos de la experiencia de comer, sino que también ingeriremos lo que necesitamos. El ser humano puede degustar 5 sabores con su lengua. Esto se debe a que las sensaciones táctiles pueden ayudarnos con los sabores, y la nariz juega un importante papel en la experiencia del gusto, ya que puede detectar miles de olores distintos. La combinación de estos sentidos nos permite identificar y reconocer elementos tanto familiares como nuevos. Si nos resulta familiar, podemos anticipar las consecuencias metabólicas de la ingesta de alimento. Si es nuevo, podemos utilizar las señales sensoriales para conocer los resultados fisiológicos de la ingestión. Si el resultado es positivo, el gusto indicará placer y recompensa – tanto directamente por la calidad del placer del propio sabor, como por las consecuencias metabólicas asociadas.



Material necesario:

El material para desarrollar esta área puede ser muy variado, ya que para poder cultivar plantas comestibles tenemos que preparar diferentes áreas del espacio que tenemos para diferentes plantas.

Podemos usar elementos naturales tales como:

- Madera
- Recipiente con abono
- Cubiertas de plástico transparente
- Plantas variadas (vegetales, frutas, bayas, etc.)
- Suelo para plantar



- Agua
- Estructura de plástico/madera para construir un invernadero



Ideas de montaje:



Con el fin de estimular el sentido del gusto, hay que tener en consideración muchas cosas, como que varias plantas comestibles necesitan cuidados distintos (por ejemplo, parterres cálidos, lugares soleados, etc.). A continuación, algunas sugerencias de cómo hacer el montaje de un jardín sensorial para estimular el sentido del gusto:

- Parterres cálidos/invernadero: construir un invernadero con una estructura de madera/metálica/de plástico y cubrirla con una lámina de plástico transparente para cultivar las plantas, como pepinos, tomates, guindillas.
- Parterres elevados: hacer algunos parterres elevados con palets/madera, para separar varias plantas.



Preparar un área de Descanso, con una mesa y sillas donde los visitantes puedan relajarse y degustar frutas/vegetales variados en el jardín.



Los siete sabores más comunes en los alimentos que se detectan directamente con la lengua son: dulce, amargo, agrio, salado, carnoso (umami), fresco y picante. Las plantas siguientes podrían utilizarse para estimular varias papilas gustativas:

- Para sabores dulces: fresas, frambuesas



- Sabores amargos: verduras de hoja verde, hierbas y especias





- Sabores agrios: grosellas, grosellas espinosas, acedera, etc.



- Fresco: menta



- Picante: pimientos picantes







3.2.4. Tacto

Introducción

La tangibilidad de la realidad es un elemento crucial, y forma parte de la experiencia que a menudo se pasa por alto en la vida cotidiana, porque muchas acciones y actividades forman parte de la rutina de las personas. Con el sentido del tacto identificamos nuestro propio cuerpo, así como cualquier objeto que entre en contacto con él, a través de los receptores de la piel y los tejidos profundos.

El órgano más grande del cuerpo es nuestra piel, y es el órgano sensorial del tacto gracias a una variedad de terminaciones nerviosas que responden a diversos tipos de presión, temperatura, texturas, etc. La piel es importante también en la propiocepción, es decir, la capacidad de percibir la posición y el movimiento de las partes de nuestro cuerpo.

En este sentido, la importancia de percibirnos y ponernos en relación con el mundo, tocando y experimentando los diferentes objetos y cosas que existen, y que no solemos "ver", es una parte crucial de la experiencia para apreciar el mundo y sus facetas.

Cuando definimos el sentido del tacto, podemos basarnos en acciones como la manipulación, la exploración de texturas, la práctica de la identificación, ir descalzo, cerrar los ojos y desarrollar la imaginación, emparejar objetos y formas, básicamente, para adquirir una experiencia rica en el entorno y fomentar la conciencia de la complejidad de nuestro propio cuerpo.

Instrucciones de montaje de la zona del tacto

¡TOCA MI JARDÍN!	
Sentido desarrollado:	Tacto
Objetivo del área:	Los objetivos son los siguientes: 1. Estimular el sentido del tacto con diferentes texturas y materiales. 2. Potenciar la experiencia sensorial de los materiales utilizados. 3. Estimular la interacción mediante la búsqueda de diferentes materiales disponibles en la vida cotidiana.



	- Proporcionar la comprensión de las diferentes cuestiones relativas a los materiales disponibles (madera, latas, plásticos, etc.). - Estimular la imaginación mediante la construcción de nuevas estructuras simples. - Comprender cómo los diferentes objetos de un jardín pueden cambiar la textura del suelo.
Material necesario:	Los materiales que necesitas para construir esta área son: - Pequeñas plantas, especialmente con diferente consistencia de hojas - Heno seco - Madera/plástico/caucho/cartón para reciclar - Una impresora 3d (opcional) - Una azada, un rastrillo, una pala
Ideas de montaje:	Para crear el área puedes usar: - Materiales que puedas obtener de los participantes, por ejemplo: puedes pedir a cada persona que traiga algún objeto que no utilice, como madera, cartones u otros objetos de plástico, para crear la zona de delimitación. - Antes de instalar el área, es importante planearla con una idea de diseño básica, con el fin de saber qué materiales se van a utilizar y cómo montarlos. - Para cada material de trabajo (azada, rastrillo etc.), hay que permitir que los usuarios toquen el suelo y comprueben que la textura es diferente según la herramienta utilizada. La particularidad del terreno da lugar a diferentes posibilidades en términos de intercambio de nitrógeno y oxígeno. - De cada material, es importante saber las diferentes características técnicas (abrasividad, flexibilidad, compresión, etc.) - Como herramienta, se puede utilizar una impresora 3D para planificar un objeto y reflexionar sobre los materiales biodegradables (como PLA), con el fin de desarrollar diferentes objetos que puedan añadirse al jardín sensorial (como pequeñas esculturas etc.) - Si fuese posible, añadir algunos estanques pequeños o fuentes para crear un refrescante contraste en el jardín



- Mediante el uso de heno, se puede crear la base de un jardín sinérgico, y puede ser una forma de proteger el jardín del calor extra

1. Se planifica la zona y se eligen los diferentes materiales que se van a tocar, debatiendo sobre su consistencia



2. Se puede experimentar las distintas consistencias del suelo mediante el uso de diferentes herramientas





3. Se puede usar una impresora 3D para añadir algunos materiales y reflexionar sobre las distintas consistencias de los elementos



4. ¡Luego se plantan los pequeños vegetales para crear nuestro propio jardín con los materiales reciclados!





3.2.5. Vista

Introducción

El sentido de la vista está universalmente considerado muy importante porque ayuda a compensar cuando se pierde o, por la razón que sea, se carece de uno o más del resto de los sentidos. Además, nos hace ver la diferencia entre la comida buena o mala, nos permite crear impresiones, encontrar pareja, percibir e identificar señales de peligro, en general. Cuando no tenemos el sentido de la vista es muy difícil interactuar con nuestro entorno y relacionarnos con los que sí lo tienen.

El sentido de la vista es particularmente importante debido a las siguientes razones:

1. **Para evitar el peligro:** la vista es el principal sentido utilizado para comprender el entorno. Sin visión, es bastante complicado distinguir si hay situaciones potencialmente peligrosas delante, por lo que la vista ofrece la posibilidad de evitar situaciones y materiales peligrosos.
2. **Entablar relaciones:** la primera vez/lugar de contacto entre dos personas se produce de forma visual y es vital para la interacción social. Nuestros ojos juegan un papel muy significativo en la atracción respecto a cosas como la expresión facial, los gestos y el lenguaje corporal.
3. **Ayudar cuando otros sentidos no funcionan:** cuando los otros sentidos no funcionan por una u otra razón, la vista juega un papel fundamental para compensar la pérdida. Si, por ejemplo, nuestro sentido del olfato está mermado por culpa de un resfriado, solo podemos saber si la comida está podrida o no antes de probarla mirándola.

Instrucciones de montaje de la zona visual

¡UN ESPECTÁCULO PARA LOS OJOS!	
Sentido desarrollado:	Vista
Objetivo del área:	Los principales objetivos de desarrollar esta zona sensorial son los siguientes: 1. Fomentar el compromiso de todos los usuarios, especialmente aquellos que necesitan estimulación de la vista, 2. Desarrollo del sentido de la vista mediante la percepción de diferentes colores intensos • de elementos naturales como plantas, flores, vegetación, etc.,



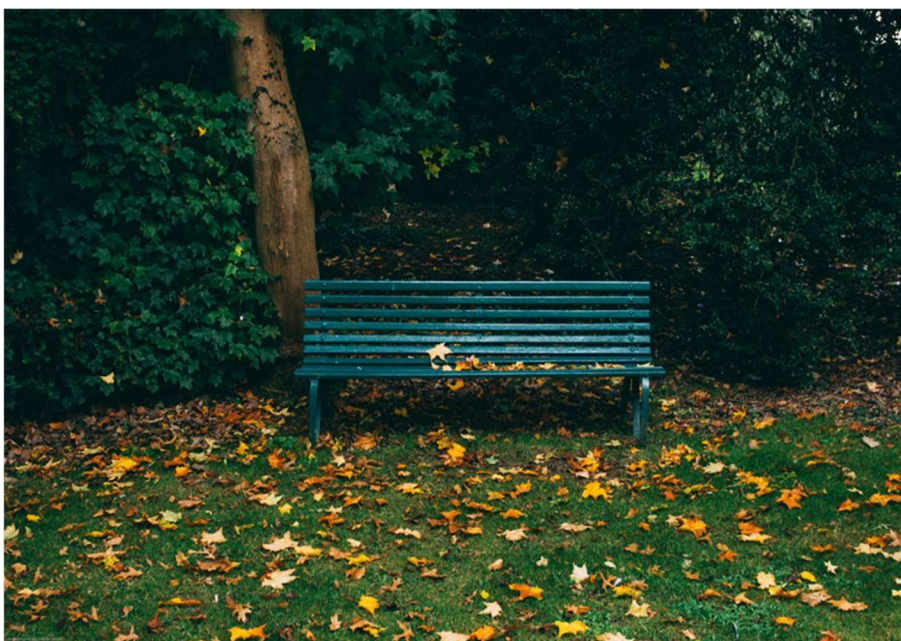
	• de materiales inertes como rocas, madera, grava, arena etc. • mediante la síntesis de ambos y otros, 3. Ejercicios y experiencia educativa para usuarios y visitantes, 4. Fomentar la creatividad y la imaginación 5. Proporcionar actividades recreativas y sociales y tiempo de ocio Crear un sentido de comunidad y pertenencia mediante la implementación de una vibrante y colorida zona verde compartida.
Material necesario:	A la hora de considerar el material, necesitas desarrollar tu área sensorial dedicada a la vista, primero debes decidirte por: ✓ el espacio disponible, ✓ la priorización de tus ideas, ✓ los colores que quieres que sean predominantes, ✓ así como los elementos naturales o no naturales que consideres interesantes o adecuados y que deberían incluirse. ✓ Asegurarte de comprobar las diferentes texturas de las diferentes plantas, con el fin de crear patrones. Puedes utilizar elementos naturales como: ✓ Flores autóctonas para garantizar la adaptación al clima y la longevidad ✓ Plantas autóctonas ✓ Césped autóctono o vegetación disponible o fácil de integrar en tu espacio ✓ Fuentes de agua o elementos fáciles de elaborar con agua, si es posible ✓ Suelo para plantar, si ya existe, o trae uno a tu espacio compartido ✓ Madera en cualquier forma apropiada o disponible ✓ Piedras, grava o rocas, si hay disponibles o fáciles de encontrar O puedes usar algunos tipos de materiales como: ✓ Macetas hechas de plástico reciclado o reutilizado, u otros materiales ecológicos, de diferentes tamaños, formas y colores ✓ Pintura ecológica para utilizar en varios materiales u objetos ✓ Neumáticos usados ✓ Tejidos de colores brillantes u oscuros para varios usos Ropa reciclada
Ideas de montaje:	En el área de visión de tu jardín sensorial, hay innumerables sugerencias que se pueden ofrecer para darte ideas, de cómo estimular, desarrollar o ejercitar el sentido de la vista. Los que mostramos a continuación están indicados y orientados a despertar tu creatividad, imaginación, cooperación y espíritu comunitario: Énfasis en el color En lo que respecta al color, si pretendes estimular la vista puedes usar colores “calientes” tales como rojo y naranja tanto para elegir cualquier tipo



de plantas o flores como sus macetas, como para definir zonas con estructuras de colores ya hechas o hechas por uno mismo.

Para asegurarte de que incluyes personas con discapacidad visual, se aconseja aplicar colores de contrastes tales como negro y blanco o rojo y amarillo. O, por ejemplo, puedes jugar con luces y sombras, creando túneles o incluso zonas más oscuras o más claras.

Por otro lado, si tienes la intención de crear una zona de actividades tranquilizadoras, relajantes y recreativas para los usuarios, deberías elegir tonos verdes o azules para plantas y otros elementos, como bancos o, tal vez, baúles usados como asientos. También puedes asociar determinadas áreas con sonidos específicos. Por ejemplo, zonas para actividades relajantes pueden “emparejarse” con ciertos sonidos, así como un pequeño estanque con peces puede proporcionar un determinado sonido que se asociará con el color “verde” o “azul”. Etc.



[Fuente de imagen](#)

Atractivo visual

Siempre puedes elegir construir esta zona sensorial de tu jardín compartido, interesante e intrigante, mediante la creación de una aventura visual para los usuarios. Esto puede conseguirse usando plantas elegidas no solo por sus colores, ¡sino también por sus costumbres! Sin embargo, no solo las plantas, sino también materiales duros pueden proporcionar una riqueza de colores y texturas. Si piensas en piedras, viejos puentes, etc o materiales simples que pueden usarse para crear patrones de colores, como mosaicos y baldosas.



Es decir, plantas que trepan o se mantienen erguidas para elaborar un marco, plantas que se arrastran, siguen un rastro o hacen arbustos para definir caminos, ayudándoles a aprovechar su inclinación natural mediante estructuras de soporte de diversos materiales

Otra idea es incorporar en tus planes plantas autóctonas con diferentes colores de floración, hojas, cortezas y tallos que aumentan la "aventura" y la emoción del tiempo que se pasa entre ellas. Paralelamente, puedes idear varias formas de delimitar estas "exóticas colonias" con cenefas hechas con troncos o banderas hechas por uno mismo con telas de colores.

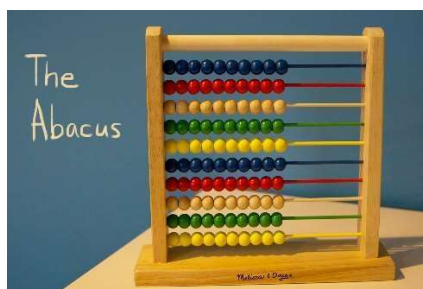


[Fuente de imágenes](#)

Otros elementos visuales atractivos, al diseñar esta zona sensorial en tu jardín, serían elevar los parterres, facilitando también el acceso, o instalar uno o dos elementos de agua, si es posible, por ejemplo, un sistema de recogida de agua de lluvia, fácilmente ideado con tanques y tuberías de bricolaje de plástico y neumáticos reciclados, pintados de colores.

Espíritu lúdico

Puedes considerar la posibilidad de hacer manualidades y/o instalar actividades lúdicas, obras de teatro y juegos en los elementos naturales de esta zona sensorial. Una sugerencia sería un ábaco hecho con tuberías usadas y botellas de plástico pintadas, elaborado en función del tamaño real de los adultos y colocado adecuadamente en la sección de "juegos".



[Fuente de imagen](#)



Otra sugerencia sería instalar o fabricar columpios con materiales reciclados, como madera, paneles o vigas de plástico o metal, neumáticos usados y tejidos reciclados. Puedes considerar la posibilidad de plantar vegetación especial para el suelo del espacio dedicado, en términos de color y textura para delimitarlo y facilitar su acceso y uso



[Fuente de imágenes](#)

¡Disfruta!



3.2.6. Psicomotricidad

Introducción

Cuando alguien piensa por primera vez en el desarrollo psicomotor, lo primero que le viene a la mente es la imagen de niños que pasan de ser bebés indefensos con habilidades cognitivas y de motricidad gruesa limitadas a jóvenes adultos completamente operativos.

Los niños desarrollan la motricidad gruesa a medida que adquieren movimiento y desarrollan la motricidad fina con grupos musculares más pequeños.

Sin embargo, el desarrollo psicomotor no es algo exclusivo de los bebés y los niños; estas habilidades pueden adquirirse a lo largo de toda la vida.

Pero, ¿qué son exactamente las habilidades psicomotrices? Son tareas de movimiento que requieren procesos tanto cognitivos como motores que ayudan a los individuos a conocer el entorno que les rodea y a ser capaces de manipular dicho entorno. Es importante entender que el proceso de adquisición de estas habilidades puede ser muy largo y laborioso.

La Taxonomía de Bloom del dominio psicomotor señala siete habilidades básicas como parte del dominio, enumeradas desde las más simples hasta las más complejas:

- Percepción o conciencia
- Predisposición
- Respuesta guiada
- Mecanismo o destreza básica
- Respuesta manifiesta compleja
- Adaptación
- Creación

Por otro lado, a medida que se desarrollan las habilidades motrices gruesas, también se comienza a trabajar en otro tipo de habilidades motrices, concretamente en las habilidades motrices finas. Éstas son aquéllas que se refieren a los movimientos del cuerpo y/o de las extremidades que requieren una mayor precisión y destreza, ya que exigen una mayor conciencia de aplicación, especialmente con las manos.

Además, este tipo de habilidades motoras se pueden desarrollar de diferentes maneras. Una de ellas, y que la mayoría de las personas aprenden desde una edad temprana, es la escritura. Asimismo, el deporte o las actividades de destreza manual son esenciales para trabajar la coordinación y favorecer el desarrollo de la motricidad fina. Hay que destacar que este tipo de habilidades motrices deben empezar a trabajarse desde la infancia para que su evolución en el tiempo sea mucho más fructífera.



Instrucciones de montaje de la zona de psicomotricidad

¡COGER CON CUIDADO!	
Sentido desarrollado:	Psicomotricidad
Objetivo del área	El objetivo principal de esta área es desarrollar el sentido de la coordinación entre los pequeños músculos, como los de las manos, las muñecas y los dedos, en coordinación con los ojos. La motricidad fina tiene como objetivo principal la participación de los pequeños músculos del cuerpo que permiten realizar funciones como escribir, agarrar objetos pequeños, etc. La motricidad fina combinada con la fuerza, la motricidad gruesa y la motricidad fina puede ser útil en la vida en general. La debilidad de la motricidad fina puede afectar a la capacidad de una persona para comer, escribir o incluso pasar las páginas de un libro.
Material necesario:	Las actividades de psicomotricidad pueden realizarse sin equipo especial. En las ideas de montaje encontrarás varios ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de un niño o un adulto. Algunos materiales que se pueden utilizar para las actividades son: - Marcadores - Lápices - Plastidecors - Pegatinas - Abalorios - Limpiadores de pipa o hilos - Bolas pequeñas/ canicas - etc.
Ideas para el montaje:	En el área de desarrollo psicomotor, se pueden desarrollar varios ejercicios e ideas específicamente para la motricidad fina. A continuación se presentan algunas sugerencias: - Un mapa del tesoro en color Esta actividad consiste en fortalecer las manos. Las instrucciones son sencillas: 1. Dibujar un camino de puntos. 2. Añade pegatinas de puntos entre ellos.

3. Añade algunos "extras" al mapa del tesoro, como una gran X, una calavera, etc., para hacerlo más realista e interactivo.
4. Dibuja un cofre del tesoro al final.

A continuación, el alumno sigue la línea de puntos con el rotulador hasta un círculo de color. Cuando llegue al círculo, deberá encontrar un objeto del mismo color. Continúe siguiendo la línea de puntos hasta llegar al

siguiente círculo de color, y así sucesivamente hasta que lleguen al cofre del tesoro.



- Enhebrado con abalorios y limpiapipas



Es una actividad que promueve el desarrollo de la motricidad fina. Requiere concentración, capacidad de pensamiento, promueve el uso de la pinza entre el pulgar y el índice y fortalece los pequeños músculos de la mano.

En lugar de limpiapipas, también se pueden utilizar hilos; sin embargo, un limpiapipas se puede manipular con cualquier forma.

- Clasificador de formas

Esta actividad es estupenda y un juguete estupendo para la motricidad fina. Está dirigida a niños y niñas pequeños, sin embargo, depende de cómo el adulto ajuste la actividad. Cuando el alumno intente introducir un bloque cuadrado en un agujero redondo y vea que no funciona, puede pensar en cómo conseguir que el bloque pase y probar con otra ranura.

Una vez dominado el concepto básico de encajar las piezas correctas en sus ranuras correspondientes, también pueden utilizar los clasificadores de formas para practicar la identificación de colores y formas.





¿NOS MOVEMOS?	
Sentido desarrollado:	Psicomotricidad
Objetivo del área:	Los beneficios del ejercicio regular para adultos mayores y personas de la tercera edad son muchos, pero lamentablemente sólo el 30% de las personas practican 20 minutos de actividad física. En los casos en los que las habilidades motoras gruesas de una persona se han visto gravemente afectadas debido a un accidente cerebrovascular u otro evento médico, es importante trabajar para recuperar las habilidades más básicas.
Material necesario:	Las actividades de psicomotricidad pueden llevarse a cabo sin necesidad de utilizar ningún equipo específico. En las ideas de montaje se pueden encontrar diferentes ejercicios para desarrollar la motricidad fina de un niño o un adulto. En el caso de la motricidad gruesa algunos materiales indicativos podrían ser: ✓ Una pelota ✓ Aros (<i>Hoola hop</i>) ✓ Cuerdas
Ideas para el montaje:	En la zona de desarrollo psicomotor (tanto para la motricidad gruesa como para la fina) se pueden desarrollar diferentes ejercicios e ideas. A continuación encontrará algunas propuestas: - Pasos a realizar en la vida diaria para la motricidad gruesa 1) Caminar 2) Subir las escaleras (o un escalón cada vez) 3) Saltar de un lado a otro para desarrollar el equilibrio y ganar control corporal. Localizar una línea a lo largo del suelo de la casa o en el exterior y luego practicar el salto de un lado a otro de la línea 4) Chutar una pelota: se puede ganar control muscular 5) Colocar una pelota de goma en el suelo y apuntar a un objetivo 6) Lanzar una pelota 7) Aguantar todo el peso en un pie y luego en el otro para ayudar a mantener y mejorar el equilibrio - Actividades divertidas para que los mayores refuercen su motricidad fina La motricidad fina ayuda a utilizar los pequeños músculos de nuestras manos, dedos o muñecas. Actividades rutinarias como abotonar una camisa,



	escribir, cortar o utilizar un tenedor son parte de las habilidades motoras finas . a) Origami: El arte de doblar papel para crear figuras y objetos se conoce como origami. No requiere un equipo especial ni un papel específico. Se pueden utilizar periódicos, hojas de papel, papeles de libros o revistas que no se necesiten. b) Puzles: unir las piezas de un puzzle puede desarrollar la capacidad de agarre. c) Doblar ropa: d) Juegos de mesa: juegos de tablero, cartas, papel y lápiz, de estrategia, etc.
--	--



LOS JUEGOS DE ANTAÑO	
Sentido desarrollado:	Psicomotricidad
Objetivo del área:	El principal objetivo de esta zona es desarrollar y trabajar con todas las partes del cuerpo utilizando lo que conocemos como habilidades motrices gruesas, es decir, con movimientos generales y habituales, tales como caminar, correr, saltar y otras actividades que pueden fortalecer el propio cuerpo. Además, en consonancia con los ejercicios de habilidades motrices gruesas, se trabajará la propiocepción directamente, lo que favorecerá el fortalecimiento de las articulaciones para evitar y prevenir lesiones de distinta índole. Todo ello se conseguirá mediante ejercicios de coordinación, agilidad y equilibrio.
Material necesario:	En muchos casos, los ejercicios de estimulación motriz pueden llevarse a cabo sin usar ningún tipo de equipamiento. En este caso, en la sección siguiente “ideas de montaje”, propondremos diferentes actividades en las cuales los siguientes materiales, entre otros, pueden usarse para trabajar en las habilidades motrices gruesas: Podemos usar elementos naturales como: - Madera - Césped artificial o natural



	- Piedras - ... O podemos usar otro tipo de materiales como: - Pelotas - Telas/Lonas - Distintos materiales de plástico (conos, aros...) - Pintura de colores - Cubos de diferentes tamaños - ...
Ideas de montaje:	Se proponen a continuación diferentes ejercicios que pueden incluirse en la zona de desarrollo psicomotor: - Bolos locos Delimita un área donde se pueda jugar a este magnífico juego de bolos. Para hacerlos, puedes coger diferentes troncos y tallarlos de manera que tengan el mismo tamaño y grosor. Para jugar, se puede usar una bola para tirarlos. Como recomendación, construye 10 bolos y colócalos como prefieras (normalmente en forma de pirámide) y sitúate a unos 5 metros para intentar derribarlos. Para fomentar el desarrollo de otros sentidos, los bolos podrían pintarse de diferentes colores, y tienes que colocarlos en el suelo donde está la marca pintada del mismo color.  - Parchís viviente Este es el clásico juego del parchís, pero a lo grande. En este caso, diseñaremos un cuadrado hecho, por ejemplo, con lona blanca para poder pintar sobre ella. La lona puede ser tan grande como quieras para

montar el parchís, aunque se recomienda hacerla de 5x5. El tablero puede hacerse con pintura, y algunos materiales reciclados (latas de conserva, tapas de cubos de pintura, etc.) o materiales naturales como madera, piedras (que se pueden pintar para tener los 4 colores del juego) podrían usarse para contar.



- **Gymkhana**

Aquí es importante dejar volar tu imaginación. Las gymkhanas pueden ser muy personalizadas y dependiendo del público al que va destinada puedes crear variantes distintas. En este caso, recuerda que la gymkhana tiene que ser inclusiva y adaptada a personas con discapacidad.

Puedes hacer un circuito con conos, aros y otros tipos de materiales que supongan un obstáculo a superar para alcanzar la línea de meta.

Una gran idea es llevar a cabo la gymkhana en césped natural o artificial, así los usuarios pueden jugar descalzos y rodar por el suelo sin lastimarse gracias a que el suelo es blando y evitando elementos como las piedras.

- **¡Encéstame!**

Reutiliza todo tipo de cubos de diferentes tamaños para que sirvan de canastas para las pelotas (también de diferentes tamaños).

Coloca las “canastas” a diferentes Alturas, algunas más cerca, otras más lejos, e indica qué pelota debería usarse para cada una de las canastas. Además, para crear una atmósfera de competición, se puede obtener diferente puntuación dependiendo de la canasta en la que se enceste.