

8 Activities to Boost Body Awareness and Self Regulation on the Playground



1. Swinging (back and forth or in circles)

Helps kids feel calm (back and forth) or more alert (circles) by giving their body a gentle movement boost. A true regulation superstar!

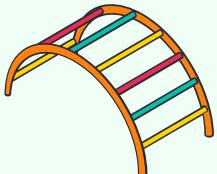


2. Climbing (ladders, rock walls, platforms or monkey bars)

Builds strength, balance, and helps kids learn how to move their bodies safely. Using both sides of their body helps the brain grow to make new and stronger neural pathways!

Playground Activities

Enjoy this page full of engaging and helpful activities for kids with autism to utilize in a playground setting. We also emphasize the importance of playgrounds for children and reminders of how important play is as a children's occupation!



3. Crawling through tunnels

Helps kids understand where their body is in space and practice using both sides of their body together. Crawling even helps strengthen small hands for handwriting readiness!

4. Jumping off small steps or platforms

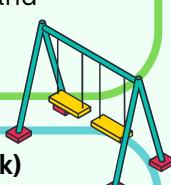
Gives muscles a good workout and helps kids feel steady and confident in their movements. It sends important information to the brain to improve body stability and sensory regulation.

5. Playing in sand, wood chips, grass or on different textures

Lets kids explore with their hands and feet, helping them get used to new textures and can help desensitize touch sensitivities.

6. Balancing on beams or rails

Strengthens core muscles and improves balance, which helps with everyday activities. Encourages focus and attention, because maintaining balance requires concentration!



7. Pushing, pulling, or carrying things (Heavy Work)

Builds muscle and coordination, and can even help kids focus better! Gives kids a healthy way to release energy and manage big feelings.

8. Taking turns, playing games, or going through obstacle courses

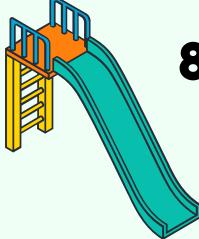
Teaches social skills, following directions, and problem-solving, all while having fun!

Importance of Playgrounds

Play is how children learn about the world, their bodies, and how to interact with others. Playgrounds are more than just fun. They provide a safe space for kids to explore, climb, run, balance, and challenge themselves. Through play, children build strength, coordination, social skills, and independence, while also learning to manage their emotions and practice problem solving. For children with autism, playground play can be especially powerful: it helps regulate their senses, develop motor skills, build confidence, and practice social skills in a positive, natural setting. Play helps kids grow in every way—physically, emotionally, and socially!

Village Care Family Services resources page





8 actividades para fomentar la conciencia corporal y la autorregulación en los parques infantiles

1. Columpiarse (de adelante hacia atrás o en círculos)

Aquí encontrará una página llena de actividades divertidas y significativas para que los niños autistas puedan disfrutarlas en un entorno de juego al aire libre. También destacamos la importancia que tienen los parques infantiles para el desarrollo y recuerden que ¡jugar es una ocupación esencial en la infancia!

2. Trepar (escaleras, muros para escalar, plataformas o pasamanos)

Ayuda a fortalecer el cuerpo, mejorar el equilibrio y que los niños aprendan a mover su cuerpo de forma segura. ¡Usar ambos lados del cuerpo estimula el cerebro y apoya la creación de nuevas y más fuertes conexiones neuronales!

3. Gatear por túneles

Ayuda a que los niños comprendan dónde está su cuerpo en el espacio y practiquen cómo usar ambos lados del cuerpo al mismo tiempo. ¡Gatear también fortalece las manos pequeñas y las prepara para la escritura!

4. Saltar desde escalones o plataformas pequeñas

Ejercita los músculos y ayuda a que los niños se sientan firmes y seguros en sus movimientos. Además, envía información importante al cerebro que mejora la estabilidad corporal y la autorregulación sensorial.

5. Jugar en la arena pasto u otras texturas

Permite que los niños exploren con las manos y los pies, los familiariza con diferentes sensaciones y puede reducir sensibilidades táctiles.

6. Mantener el equilibrio en barras o rieles

Fortalece los músculos del tronco y mejora el equilibrio, lo que favorece las actividades cotidianas. Además, fomenta la concentración y la atención, ya que mantener el equilibrio requiere enfoque.

7. Actividades como empujar, jalar o cargar objetos (trabajo pesado)

En moderación, según lo que el niño pueda tolerar, estas actividades favorecen el desarrollo muscular y la coordinación, además de mejorar la concentración. También brindan una manera saludable de liberar energía y manejar emociones intensas.

8. Participar en juegos por turnos o en circuitos de obstáculos

Refuerza habilidades sociales, fomenta el seguimiento de instrucciones y estimula la resolución de problemas, ¡todo mientras se divierten!



Actividades en los parques infantiles

Actividades en los parques infantiles
Aquí encontrará una página llena de actividades divertidas y significativas para que los niños autistas puedan disfrutarlas en un entorno de juego al aire libre. También destacamos la importancia que tienen los parques infantiles para el desarrollo y recuerden que ¡jugar es una ocupación esencial en la infancia!



Importancia de los parques infantiles

El juego es la forma en que los niños aprenden sobre el mundo, su cuerpo y cómo interactuar con los demás. Los parques infantiles son mucho más que diversión. Ofrecen un espacio seguro donde los niños pueden explorar, escalar, correr, mantener el equilibrio y ponerse a prueba. A través del juego, los niños desarrollan fuerza, coordinación, habilidades sociales e independencia, además de aprender a manejar sus emociones y resolver problemas. Para los niños con autismo, en especial, el juego en el parque puede ser muy valioso. Ya que ayuda a regular sus sentidos, desarrollar habilidades motoras, aumentar su confianza y practicar habilidades sociales en un entorno natural y positivo. ¡El juego ayuda a los niños a crecer en todos los aspectos: física, emocional y socialmente!

