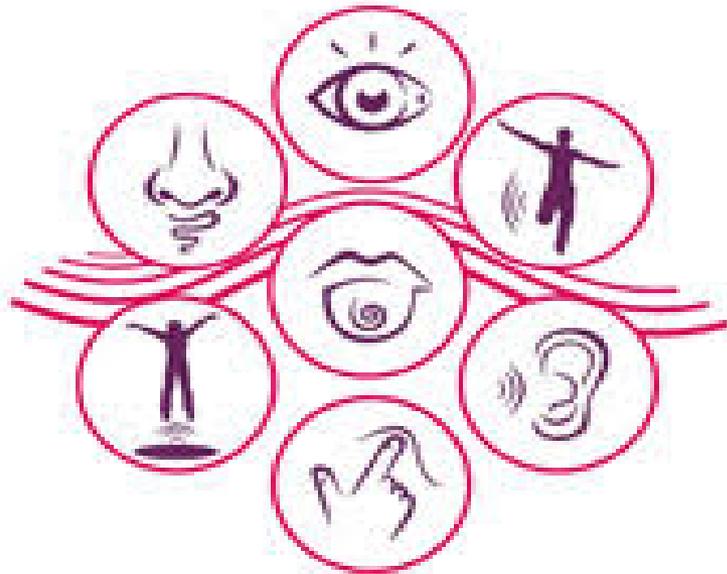


Entendiendo las Necesidades Sensoriales de su Hijo - Integración Sensorial



Presentado por : Laura Villa

Febrero 2022

Integración Sensorial y Trastorno de Procesamiento Sensorial

Sensorial se refiere a los sentidos!: vista, oído, olfato, gusto, tacto, **Vestibular** (balance y equilibrio) y de **propiocepción** (movimiento del cuerpo en el espacio).

La **integración sensorial** es un proceso innato neurológico que permite a la persona recibir, procesar y organizar las sensaciones provenientes del propio cuerpo y del medio ambiente y que hace posible que utilicemos el cuerpo eficientemente.



Trastorno de Procesamiento Sensorial - SPD

Trastorno de Procesamiento Sensorial - (Sensory Processing Disorder SPD) es una condición que hace que el cerebro procese la información sensorial de manera diferente y por esta razón la persona no tiene información correcta de su cuerpo y ni del entorno.

Muchas personas que tienen Trastorno de Procesamiento Sensorial experimentan **sobrecarga sensorial** la cual ocurre cuando uno o más de los sentidos experimenta sobre-estimulación del ambiente.

Los trastornos de procesamiento sensorial (SPD) Pueden producir dificultades sociales, en el comportamiento y en el aprendizaje.



Tres Tipos de Sensibilidad



Hipersensible/sobre reactivo: “Demasiado Fuerte”

(Defensiva sensorial) El sistema nervioso está en alerta.

Reacción negativa a uno o mas tipos de sensación.

Hay diferentes tipos de hipersensibilidad sensorial incluyendo: **tactil** (tacto), **gravitacional** (movimiento y balance), **auditiva** (oído), y **oral** (gusto, olor, textura).

Hiposensible/

Poco reactivo

Tener sensibilidad al estímulo mas baja de lo normal.



Reactividad Mixta

Combinación de hipersensibilidad e hiposensibilidad



Porque mi Hijo Hace eso?

10 Signos Comunes de Trastorno de Procesamiento Sensorial

Extra sensibles al tacto – no les gusta que los toquen o al contrario les encanta que los toquen.

Sensibles a los sonidos – puede que se cubran los oídos cuando escuchan sonidos que generalmente no molestan a otros.

Comedores selectivos o mañosos – puede que coman una o dos clases de comidas solamente todo el tiempo.

Evitan estimulación sensorial – no les gusta untarse las manos de nada mojado, pegajoso, húmedo, como pegante, arcilla-barro y no les gusta ensuciarse en general.

Se sienten incómodos con el movimiento– le tienen miedo a los parques de diversiones, de recreación y a que los pongan de cabeza.

Hiperactivos – no se pueden quedar quietos durante el día ni dormir en la noche.

Miedo a las multitudes – les molesta los lugares o situaciones donde hay mucha gente causándoles rabietas, pataletas, etc.

Habilidades de movimiento fino o grueso muy pobres – tienen agarre pobre, dificultad al colorear, escribir; pueden ser torpes incluso pateando una pelota.

Toman riesgos excesivos – pueden no tener consciencia del tacto ni del dolor lo cual puede ser interpretado como comportamiento agresivo.

Dificultad con el balance– pueden ser propensos a tener accidentes o caerse más frecuentemente que otros y tener preferencia por actividades sedentarias.

Otros Signos Comunes de Problemas Sensoriales

- Reacciones exageradas: hiper o hipo sensitivos al tacto, sonidos, luces, movimiento, olores o sabores.
- Molestia por ciertas telas, marquillas o etiquetas de la prendas, etc.
- Resistencia a actividades de higiene.
- Distracción o molestia por ruidos en el ambiente.
- Facilmente saturados visualmente – fruncen el ceño, parpadean o se refregan los ojos frecuentemente.
- Buscan o evitan olores y sabores particulares.
- Problemas orales motores y de deglución –hipersensivilidad oral, babea excesivamente, aprensión pobre con la boca, dificultades del habla y del lenguaje.

Otros Signos Comunes de Problemas Sensoriales

- Problemas con la consciencia corporal (sentido de **propiocepción**) – puede chocarse contra las cosas o contra otros, romper juguetes y crayones, derramar bebidas, etc.
- Coordinación ojo-mano pobre – problemas para agarrar o arrojar pelotas.
- Dificultad procesando varias sensaciones al mismo tiempo – atención y enfoque pobres, rabietas y pataletas frecuentes, incomodidad en situaciones de grupo.

Qué hacer?

1. Evaluación médica para descartar cualquier condición como infecciones en el oído, problemas de la visión, sinusitis, etc.
2. Evaluación completa de un Terapeuta Ocupacional para crear un programa para la casa o dieta sensorial.
3. Análisis de las causas de las molestias sensoriales/ llevar un diario detallado del comportamiento.
4. Analizar qué cosas puede cambiar usted. Implementar soluciones prácticas de la vida diaria. **Prepare, minimize o evite los desencadenantes!** de la reacción.
5. Trabajar en equipo: con los maestros, terapeutas, familiares, niñeras, etc.

Qué es una Dieta Sensorial?

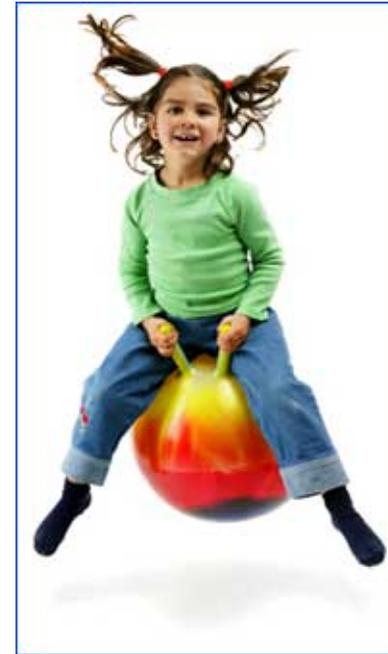
Una “**Dieta Sensorial**” es un plan personalizado de actividades diseñado especialmente para proveer la estimulación sensorial que una persona necesita para mantenerse enfocada y organizada durante el día.

****** Para planear una dieta sensorial se debe consultar con un terapeuta ocupacional (OT) para saber si el niño es hiper o hipo reactivo para proveer la “actividad correcta”******

Los efectos de una dieta sensorial son generalmente inmediatos y cumulativos; estos con el tiempo ayudan a re-estructurar el sistema nervioso del niño lo cual le permitirá ser capaz de:

- tolerar sensaciones y situaciones que antes encontraba difíciles
- regular su sentido de alerta y aumentar la atención
- limitar la búsqueda y/o evasión exagerada de sensaciones
- hacer transiciones con menos estrés

Soluciones Prácticas de la Vida Diaria



Sensibilidad al sonido



- **Protección contra sonidos fuertes:** audífonos, tapones, orejeras, áreas silenciosas de trabajo , ventanas de doble vidrio, materiales que absorban el sonido.
- **Música** clásica, rítmica, suave, canciones de cuna, (hable con un Terapeuta ocupacional y un terapeuta del habla acerca de un programa de escuchar).
- **Desensibilización progresiva** a sonidos particulares; grabar sonidos ofensivos y tocarlos en un ambiente seguro.
- **Bajar su voz** y hablar calmada y pausadamente. Minimizar la cantidad de palabras usadas.
- **Jugar a escuchar:** siéntese con su hijo en un sitio tranquilo y traten de identificar sonidos que escuchan en el ambiente (tráfico, el sonido de la nevera, una puerta que se cierra, etc.) y de dónde vienen los sonidos.



Sensibilidad Tactil



- **Aprenda acerca de técnicas de desensibilización táctil** con un terapeuta ocupacional como por ejemplo la de presión táctil profunda y cepillado antes de vestirlo.
- **Evite el toque inesperado.** NUNCA le pegue ni le de una palmada a su hijo. NUNCA!
- **Haga actividades divertidas** como “sandwich de almohadas o cojines”, (dos almohadas o cojines son el “pan” y su hijo es lo que se le hecha al sandwich por dentro: lo que el quiera - atún, pavo, ensalada de huevo, mermelada, mantequilla de maní, etc.) “burrito,” y “harina de galletas”
- **NO force a su hijo** a experimentar sensaciones táctiles intolerables (*pegante, pintura, arcilla*).
- **Reconozca y haga adaptaciones necesarias** como por ejemplo: usar un pincel en vez de pintar con los dedos, tener pañitos para limpiarse a la mano , explorar texturas incómodas como espuma de afeitar en ambientes y contextos seguros.
- **Explorar texturas:** crear un cajón sensorial (colocar arroz, frijoles, arena, etc. en un contenedor plástico con tapa que se pueda quitar y colocar juguetes plásticos dentro).
- **Usar plastilina,** juguetes para manos inquietas, velcro y otras clases de telas debajo de la mesa del comedor.

Soluciones de la Ropa

- **Lavar la ropa nueva** varias veces en agua caliente para suavizarla.
- Considere un detergente y un suavizador de ropa sin fragancia.
- **Dé a su hijo un sentido de control apropiado.** Lleve a su hijo de compras con usted. Déjele escoger sus prendas.
- **Evite o remueva los irritantes** en la ropa como etiquetas, nombres, hilos de nylon que producen rasquiña, o elásticos en los puños, la cintura o los tobillos. Evite cuellos apretados o camisas de cuello tortuga y marquillas que raspan.
- **Compre solo telas suaves:** de algodón, dulce abrigo, franela, etc. Evite el poliéster.
- **Aplique una loción hidratante** que tenga glicerina o lanolina preferiblemente antes de vestir a su hijo especialmente durante el invierno que es cuando la piel se pone mas reseca y produce piquiña.
- **Explore opciones** como medias sin costuras, medias pantalón, pantalones o camisolas suaves debajo de la ropa. Use alternativas de ropa como sudaderas o polainas en vez de blue jeans.

Sensibilidades del Gusto



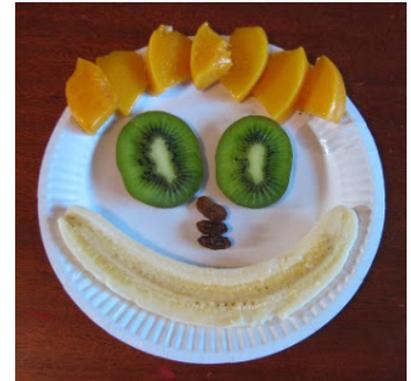
- Reconozca que un sonido fuerte, cierto sabor u olor puede ser experimentado como *amenazante* por el niño.
- A menudo **las dificultades de un comedor selectivo** son causadas por sensibilidades táctiles, reflujo, problemas de fuerza muscular en la lengua y la mandíbula o un reflejo nauseoso exagerado.

Trabaje con terapeuta ocupacional o del habla para desensibilizar la boca por dentro a texturas usando vibradores orales como juguetes o cepillos de dientes especiales que puede encontrar en catálogos de terapia. Use comfortadores orales que no sean comida como tubos para masticar, o joyería masticable



Sensibilidad al Gusto

- Use botellas con boquillas o pitillos/sorbetes (como las de los deportes).
- Use pitos o juguetes de soplar, burbujas y técnicas de respiración de yoga.
- Trate de untar comidas nuevas en las salsas favoritas de su hijo como salsa de tomate o de queso derretido.
- Incluya a su hijo en la preparación de las comidas.
- Juegue con la comida (un comedor selectivo estará mas dispuesto a comer rocas y árboles que albóndigas y broccoli).
- Escoja una nueva comida para presentar. Comience con algo que su hijo tolere y después añada otras mas. Recuerde que es posible que tenga que intentar muchas veces antes de que su hijo trate algo nuevo.
- Use cosas tostaditas y tipo goma como zanahorias y meriendas de vegetales deshidratados, (la goma de mascar GLEE no tiene gluteína ni caseína).



Sensibilidad del Olfato

- Proteja la nariz sensitiva; tenga en cuenta que ciertos olores pueden estimular, calmar o producir que su hijo tenga una descarga sensorial.
- Recuerde: que los olores fuertes pueden causar una respuesta de estrés.
- Use esencias de aceites.
- Huela con su hijo! Explore olores con su hijo para encontrar los que trabajen mejor para alcanzar sus metas (para calmarlo o despertarlo /ayudarlo a ponerse mas alerta). Las esencias de vainilla y rosa son generalmente calmantes y las cítricas y de menta son de alerta



Sensibilidad Visual y a la Luz

- Use difusores de luz como filtros de luz .
- Baje las luces (use atenuadores de luz).
- Evite la descarga visual: desocupe las areas de trabajo, reduzca la cantidad de juguetes, evite un entorno lleno de patrones y colores.
- Recuerde que los oídos sensibles pueden percibir los sonidos de las luces fluorescentes.
- Apague los bombillos y use lámparas de mesa o al nivel de los ojos de su hijo.
- Use lentes de sol para afuera o con tintes especiales para adentro.
- Use viseras, o gorras como las de beisbol.



Movimiento: Propiocepción / Trabajo Pesado

La estimulación propioceptiva se puede obtener levantando, empujando o halando objetos pesados, incluyendo el propio peso.

****** En general, el movimiento lento, rítmico y repetitivo es relajante y el rápido y errático es activante. ******

Antes de la escuela y de una actividad que requiere un cuerpo calmado y enfocado provea oportunidad de movimiento intenso con un período de enfriamiento por ejemplo:

-**saltar** en un mini-trampolín, o sobre cojines, o hacer saltos de tijera.

-**empujar y halar**: empujar una pared, hacer lagartijas en el piso o empujar un cochecito de bebé o el carrito de compras.

-**cargar algo pesado**: su hijo puede cargar una mochila o una bolsa canguro llena de juguetes (no muy pesada). Haga que su hijo limpie una mesa, una repisa o mostrador con un pañito, haga que pase la ropa mojada de la lavadora a la secadora.

Movimiento: Propiocepción / Trabajo Pesado

Trate las siguientes actividades para ver si calman el sistema nervioso de su hijo. Estas pueden ser calmantes para algunos niños pero activantes para otros!

- Sentadillas, vueltas/botes (la posición de parada de cabeza puede ser calmante para algunos niños).
 - Mece al niño de lado a lado o hacia adelante o hacia atrás sentado sobre una pelota de terapia grande o en una posición de pronación.
- ** Use el movimiento para reorganizar el cuerpo y el cerebro – un descanso de cinco minutos le puede ahorrar horas! ****



Vestibular

- Cualquier clase de movimiento puede estimular el sentido



vestibular pero dar vueltas, columpiarse o colgarse con la cabeza hacia abajo provee un efecto mas intenso y duradero.

- **Trate de mecer a su hijo lentamente en una mecedora, un columpio o una hamaca, etc.
- Anime a su hijo a mecerse en los columpios en el parque de juegos y trate de mecerlo de varias maneras (varios tipos de movimientos).
- Vueltas: dé vueltas a su hijo (puede usar una silla de oficina) o jugar al avión.



Consejos /Sugerencias Generales para los Padres

- Divida las tareas o actividades grandes en pasos pequeños mas manejables.
- Piense *Cómo* y *Cuándo* disciplinar a su hijo; pregúntese: “ Mostró mi hijo señas o indicios de sobre-carga o sobre estimulación sensorial antes de tener la rabieta?” “Estoy castigando una reacción a una estimulación sensorial que mi hijo no puede controlar?”
- Aprenda a reconocer los signos de un problema inminente. Retire al niño de la situación *antes de que él experimente la sobrecarga incluso si es solamente para que tome un descanso corto para moverse.*

Estrategias Generales para Calmar a los Niños

- Baje/reduzca las luces .
- Lea el libro favorito de su hijo.
- Haga que su hijo respire 10 veces (use la técnica: huele la flor—sopla la vela o las burbujas).
- Asegúrese de que su hijo no tiene calor; quítele el suéter o tráigalo junto al aire acondicionado o a un ventilador.
- Ofrezca un abrazo de oso o un abrazo suave pero firme, rítmico y un masaje en la espalda con presión hacia abajo en los hombros.
- Dé agua a su hijo o algo que el chupe como una chupeta o caramelo duro.
- Las cosas tostaditas como saltinas, pescaditos dorados o pretzels también pueden calmarlo.

Estrategias Generales para Calmar a los Niños

- Disminuya la estimulación visual usando una sección del cuarto relativamente vacía, usando un divisor o biombo o lleve al niño a la parte más vacía del cuarto.
- Provea un “espacio seguro” o “rincón acogedor” o un sitio donde se pueda esconder que se parezca a la “atmósfera del útero”, como por ejemplo una carpa pequeña llena de cojines, silla de semillas, luces suaves o tenues, libros, una cobija, animalitos de felpa, etc. donde el niño se pueda relajar por unos minutos y se pueda auto-regular.
- Provea un juguete para estrujar con las manos como una pelotita Koosh.
- Lleve a su hijo afuera por unos minutos para que saque la energía o haga que suba y baje las escaleras varias veces.
- Repita una frase que le calme como “todo va a estar bien” o “todo está bien.”



RECUERDE!

Usted **NO QUIERE** que su hijo se sienta así...



Usted puede **AYUDAR** a que su hijo se sienta así!

