



## A STEP AHEAD

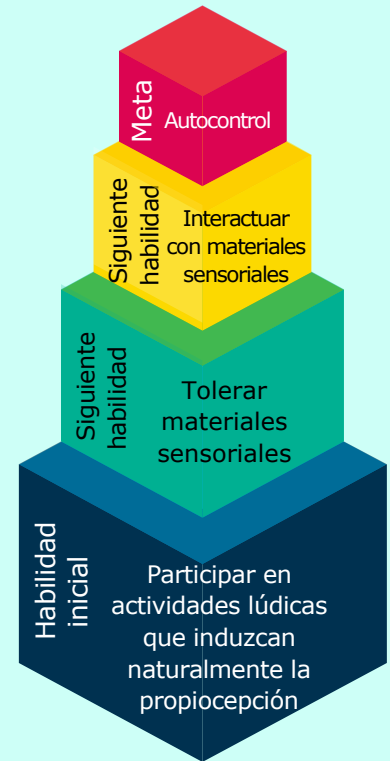
### Procesamiento sensorial: conceptos básicos

#### Cuando los niños tienen dificultades para procesar la información sensorial, pueden catalogarse como:

**Defensivos sensoriales:** evitan tocar / comer ciertas texturas, o evitan sonidos, movimientos, sabores o luces brillantes.

**De baja receptividad:** no se dan cuenta de las cosas que suceden a su alrededor, no responden ante sonidos o visiones, no se dan cuenta cuando tienen hambre, sueño o necesitan ir al baño.

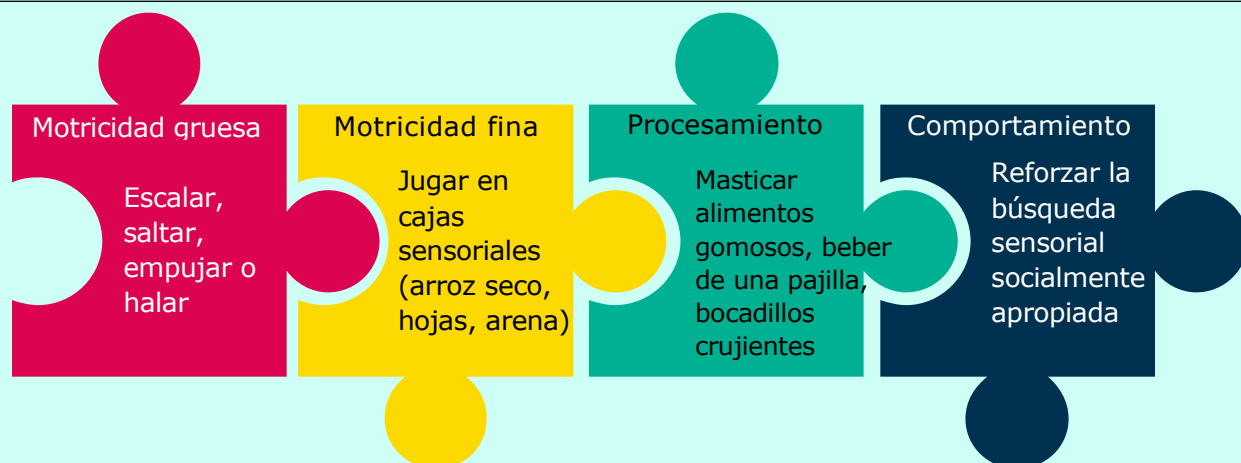
**En búsqueda sensorial:** los niños que tienen baja receptividad pueden buscar experiencias sensoriales intensas para "conectarse" con el estímulo, de manera que puedan obtener la misma información sensorial que los demás. Pareciera que siempre se encuentran en movimiento o muestran poca atención.



#### ¿Qué es la propiocepción y por qué es importante?

Los propioceptores son receptores sensoriales que se encuentran en la piel, las articulaciones y los músculos. Ellos nos dicen dónde se encuentra nuestro cuerpo en el espacio. Las actividades propioceptivas le dicen a nuestro cerebro que mantenga la calma, se organice y prepare para recibir nueva información sensorial. Algunos niños no responden a los estímulos propioceptivos, lo cual significa que necesitan estímulos más intensos para ayudar a su cerebro a organizarse, calmarse y prestar atención.

En el caso de los niños que tienen diferencias sensoriales, podemos utilizar el trabajo pesado (estímulo propioceptivo), con el fin de ayudarlos a prepararse para aceptar nueva información sensorial y procesarla de manera que sean capaces de mantenerse autocontrolados, no solo a lo largo del día, sino también cuando se encuentren con sensaciones que les hagan sentir incómodos (tocar o comer diferentes texturas, sonidos, luz) o que no puedan registrar normalmente.



El objetivo de participar en actividades sensoriales es hacer que la reacción del niño ante la sensación esté en conexión con el nivel del estímulo.

Por ejemplo: voltearse para mirar cuando se oye un sonido fuerte en lugar de llorar y huir, o no darse cuenta en absoluto.

### **Consejos para la resolución de problemas:**

Permita que su hijo tenga momentos y espacios tranquilos para escapar de experiencias sensoriales abrumadoras en un área relajante. Podría ser una gran caja con almohadas, un rincón tranquilo con una manta suave y libros, una carpa pequeña o una hamaca debajo de una mesa o una litera.



### **Referencias:**

Trastorno del Procesamiento Sensorial: Actividades de trabajo pesado (estímulo propioceptivo)... They Need Them, They Crave Them! (¡Los Necesitan, Los Anhelan!)

<https://www.sensory-processing-disorder.com/heavy-work-activities.html>

### **Actividades de trabajo pesado:**

#### **Motricidad gruesa:**

- Cargar objetos como mochilas pesadas, comestibles, mover o apilar libros o sillas.
- Empujar o halar objetos como carritos de compras lleno de juguetes, cestos de ropa, tira y afloja, cavar con pala.
- Saltar en trampolín, sobre almohadas o sobre un balón terapéutico.
- Emulación de movimientos de animales (paso del cangrejo, gateo del oso, salto del canguro).
- Apretar entre dos almohadas o mantas pesadas.

#### **Motricidad fina:**

- Trabajar sobre una superficie vertical (pizarra de tiza, caballete).
- Comprimir plastilina, pellizcarla, extenderla, empujarla a través de un dispositivo extrusor.

#### **Motricidad oral:**

- Comer alimentos masticables (fruta seca, carne seca de res, *bagels*, barras de granola).
- Chupar paletas, tomar bebidas con una pajilla, y que las pajillas sean delgadas, largas y rizadas.
- Actividades de soplado (burbujas, sopladores sonoros para fiestas, molinetes).

### **Recursos:**

Libro: El Niño Desincronizado: Reconociendo y Enfrentando el Trastorno de Procesamiento Sensorial  
<https://out-of-sync-child.com/>

Juego sensorial en casa: Juegos Propioceptivos  
<https://www.youtube.com/watch?v=SWtmkjd45so>  
(recuerde que nunca debe forzar los estímulos propioceptivos. ¡háqalo divertido v voluntario!)