

Dieta sensorial para desarrollar en casa

Para niños y niñas con dificultades para procesar o modular el estímulo vestibular: el sistema vestibular es la porción del oído interno que regula el sentido del propio movimiento que procesa la información acerca de la fuerza de gravedad y movimiento en estrecha asociación a los sistemas propioceptivos y visual.

Las actividades en las que se indica el aumento de nivel de alerta sirven para ustedes como padres noten que su hijo(a) se encuentra desconectado del ambiente




Los de organización y efecto calmante sirven para los episodios de descompensación o irritabilidad.

Actividades vestibulares

<p>En skate o sobre una base que tenga ruedas en posición prono (de guatita) avanzar con ambas manos (buscar extensión de cabeza y brazo) los padres pueden acompañar el movimiento del objeto si el alumno no lo logra realizar de manera individual.</p>		<p>Aumenta el nivel de alerta</p>
<p>Juego de rodar, puede ser en colchoneta, goma Eva, o una manta sobre el piso, realizar juegos de rodar en familia.</p>		<p>Aumenta el nivel de alerta.</p>
<p>Juego de "mecer", se puede realizar con frazadas, plumones tomando las precauciones para no sufrir una caída. El movimiento debe ser lineal y tranquilo. También un adulto puede tomar en brazos al niño, y realizar el movimiento adelante y atrás, siempre manteniendo el mismo ritmo.</p>		<p>Efecto calmante, disminuye el nivel de alerta.</p>

Actividades propioceptivas

Para niños y niñas con dificultad para procesar o modular el estímulo propioceptivo: la propiocepción se origina a partir de movimientos pasivos y activos de músculos. Articulaciones y tendones, es la conciencia del movimiento y posición corporal. Son las sensaciones percibidas sobre la posición estática o la velocidad del movimiento, ya sea impuesto o generado voluntaria mente se diferencian estas sensaciones en cenestésico (consiente) y propioceptivo (inconsciente)

<p>Lanzar pelotas o bolsas con arena de diferente peso, a un contenedor</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>
<p>Pasar un "rodillo" por el cuerpo.</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>
<p>Taparlo con frazadas y que él juegue a salir de esa situación</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>

Actividades táctiles

Para niños y niñas con dificultad para procesar o modular el estímulo táctil: El sentido del tacto proporciona información sobre nuestro cuerpo en relación con el medio ambiente. Debido a los receptores ubicados en la piel, los cuales brindan un área muy grande de recepción y detección sensorial.

<p>Moldear objetos con masas play-doh</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>
<p>Juegos con perros de ropa para estimular la prehension tridigital necesaria para la escritura.</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>
<p>Masajes de tacto profundo, se debe ejercer un grado de presión sobre la piel.</p>		<p>Organiza y Regula, respuesta adaptativas.</p>



Previniendo una crisis emocional

El sistema nervioso no es tan estable como el de los otros niños, por esto, los vuelve frágiles emocionalmente. Demasiados estímulos, movimiento, gente, confusión, cambios de horario, ruido, exigencias o enfermedad, pueden ser la causa de que pierda el control de sus emociones. Esto es especialmente cierto si el niño es táctilmente defensivo o gravitacionalmente inseguro. Aprenda a sentir cuando su hijo (a) está a punto de perder el control de si mismo. Cuando usted sienta que el niño no podrá manejar ciertos estímulos, retírelo de ese ambiente o reduzca la cantidad de estímulos del ambiente. A los niños no les gusta perder el control de si mismos, pues cuando lo pierden sienten peor con ellos mismos, apartándolo de las situaciones que pueden abrumar su sistema nervioso. También lo puede ayudar si usted misma conversa la calma, formando una parte importante del entorno de su hijo (a).

En lugar del castigo

Si su hijo pierde los estribos o el autocontrol, lo que se debe realizar es reducir la sobrecarga sensorial y después proporcionar sensaciones que ayuden a la organización. Un juguete, un peluche o la manta favorita. Para algunos niños es mejor que los abracen y los carguen. La acción de una mecedora puede ayudar. En el caso de un niño más pequeño, un baño tibio puede resultar calmante.