



GUÍA DE PADRES PARA COMPRENDER LA INTEGRACIÓN SENSORIAL

Programa de integración escolar



Los padres, normalmente conocen y comprenden a sus hijos mejor que nadie. Por lo tanto, ellos también conocen mejor que ningún otro, cuando sus hijos están esforzándose y/o sufriendo. Este folleto está escrito para proporcionar información sobre por qué suceden algunos de estos problemas. Esto, también significa, ayudar a comprender mejor, las razones por las que algunas de las actuaciones de los padres, ¡cómo no!, son vitales para fomentar el desarrollo óptimo de sus niños.

Integración Sensorial

Toda la información que recibimos sobre el mundo, nos viene a través de nuestros sistemas sensoriales. Debido a que muchos procesos sensoriales tienen lugar dentro del sistema nervioso, en un nivel inconsciente, normalmente no nos damos cuenta de ellos.

Estamos familiarizados con los sentidos del gusto, olfato, vista y oído, pero la mayoría no pensamos en que nuestro sistema nervioso, también sienten el tacto, el movimiento, la fuerza de la gravedad y la posición corporal. Justo a la vez que los ojos detectan una información visual y la transmiten al cerebro para interpretarla, los receptores del resto de sistemas sensoriales captan la información que ha sido transmitida al cerebro.

El sentido del tacto

- Aunque para la mayoría de la gente, los sentidos del tacto, movimiento y posición corporal son menos familiares que la visión y el oído, es importante saber que son críticos para ayudarnos a funcionar en nuestra vida diaria. Por ejemplo, el sentido del tacto hace posible que la persona encuentre una linterna en un cajón cuando las luces están apagadas. La sensación táctil también juega un papel importante para protegernos del peligro, por ejemplo, puede indicarnos la diferencia entre el tacto suave de los dedos de un niño y el desplazamiento de las patas de una araña. Aquí se relaciona no sólo en las manos si no que en la piel, lengua, pelo, etc.

El sentido del movimiento

- El sentido vestibular responde al movimiento del cuerpo en el espacio y al cambio de la posición de la cabeza. Automáticamente, coordina el movimiento de los ojos, la cabeza y el cuerpo. Si este sentido no funciona bien, podría ser imposible para un estudiante mirar a la pizarra y volver al papel para copiar, sin perder su posición en el mismo. Por ejemplo, también podría tener dificultad para andar entre un camino pedregoso sin caerse, o equilibrarse sobre un pie durante el tiempo suficiente para golpear un balón de fútbol con la otra pierna. El mismo sentido vestibular, es esencial para mantener el tono muscular, coordinar los dos lados del cuerpo, y mantener la cabeza derecha contra la gravedad. Se puede pensar en el sistema vestibular como la base para la orientación del cuerpo en relación con el espacio circundante.

El sentido de la posición corporal

- El sistema propioceptivo, está íntimamente relacionado con el sistema vestibular, y nos da conocimiento acerca de la posición corporal. La propiocepción hace posible que la persona pueda guiar hábilmente los movimientos de su brazo o pierna sin tener que observar cada una de las acciones implicadas en estos movimientos. Cuando la propiocepción funciona eficientemente, la posición corporal de cada persona se ajusta automáticamente para prevenir, por ejemplo la caída de una silla. También nos permite manipular con destreza objetos como lapiceros, botones, cucharas y peines.

Organización de los sistemas

- Los sistemas táctil, vestibular y propioceptivo comienzan a funcionar de forma muy temprana en la vida, incluso antes del nacimiento. Estos sistemas básicos están estrechamente relacionados uno con otro y forman interconexiones con otros sistemas del cerebro mientras el desarrollo continúa. La interacción entre los sistemas es compleja y necesaria para interpretar una situación con precisión, y realizar la respuesta adecuada. Se denomina integración sensorial a esta organización que tiene nuestro sistema nervioso de los sentidos para poder usarlos con eficacia y eficiencia.

Planeamiento Motor

- La integración sensorial no sólo nos permite responder apropiadamente a las sensaciones entrantes, sino que también guía la manera en la que nosotros actuamos en el medio. Por ejemplo, el planteamiento motor es una habilidad importante que depende de la eficiencia de la integración sensorial. El planteamiento motor incluye tener una idea sobre lo que hacer, planificar una acción y finalmente ejecutar dicha acción. Las acciones nuevas que son planeadas, usan el conocimiento de experiencias y sensaciones pasadas que acompañan a cada persona.

Los sistemas táctil, propioceptivo y vestibular, son particularmente importantes para proporcionar conocimiento sobre cómo el cuerpo se mueve y cómo puede ser usado para actuar en el medio. Cuando un nuevo planteamiento motor se lleva a cabo, la persona debe organizar acciones novedosas. Por ejemplo, los preescolares, al encontrarse con un nuevo juguete para montar por primera vez, pueden figurarse cómo montarse y bajarse sin ninguna instrucción o ayuda. El planteamiento motor incluye la atención consciente en las tareas, mientras transmite la información almacenada con respecto a las sensaciones corporales inconscientes.

Desordenes en la integración sensorial

Para la mayoría de los niños, la integración sensorial se desarrolla en el curso ordinario de las actividades de la infancia. El planteamiento motor es una habilidad natural y externa del proceso de integración sensorial, así como la habilidad para responder de una manera adaptada a la entrada de sensaciones. Pero para algunos niños, la integración sensorial no se desarrolla de forma tan eficiente como debería. Cuando tiene desórdenes en el proceso de la integración sensorial, pueden hacerse evidentes problemas de aprendizaje, desarrollo, o comportamiento.

SIGNOS DE DISFUNCIÓN EN INTEGRACIÓN SENSORIAL

No todos los niños con problemas de aprendizaje, desarrollo, o de comportamiento tienen una disfunción de integración sensorial subyacente. Hay, sin embargo, ciertos indicadores, que pueden señalar a los padres si está presente dicha disfunción. A continuación, indicamos algunos signos:

Hipersensibilidad al tacto, movimiento, luces o sonidos: Esta hipersensibilidad puede ser manifestada en comportamientos tales como irritabilidad o retirada cuando se le toca, evitar ciertas texturas de ropas o de comidas, distracción, o reacciones de miedo al movimiento en actividades ordinarias, como las actividades típicas de los juegos en los recreos.

Hipo reactividad a la estimulación sensorial: En contraste con los niños hipersensibles, un niño hipo reactivo puede buscar experiencias sensoriales intensas, por ejemplo, dar vueltas sobre sí mismo o chocar adrede con los objetos. Algunos niños fluctúan entre los dos extremos de hiper o hipo reactivos.

Nivel de actividad inusualmente alto o bajo: El niño puede estar en movimiento constantemente o, puede ser lento en activarse y fatigarse fácilmente. De nuevo, algunos niños pueden fluctuar de un extremo a otro.

Problemas de coordinación: Los problemas de coordinación se pueden ver en actividades motoras gruesas o finas. Algunos niños pueden tener un equilibrio pobre, mientras que otros tienen gran dificultad en aprender a realizar nuevas tareas que requieren coordinación motora.

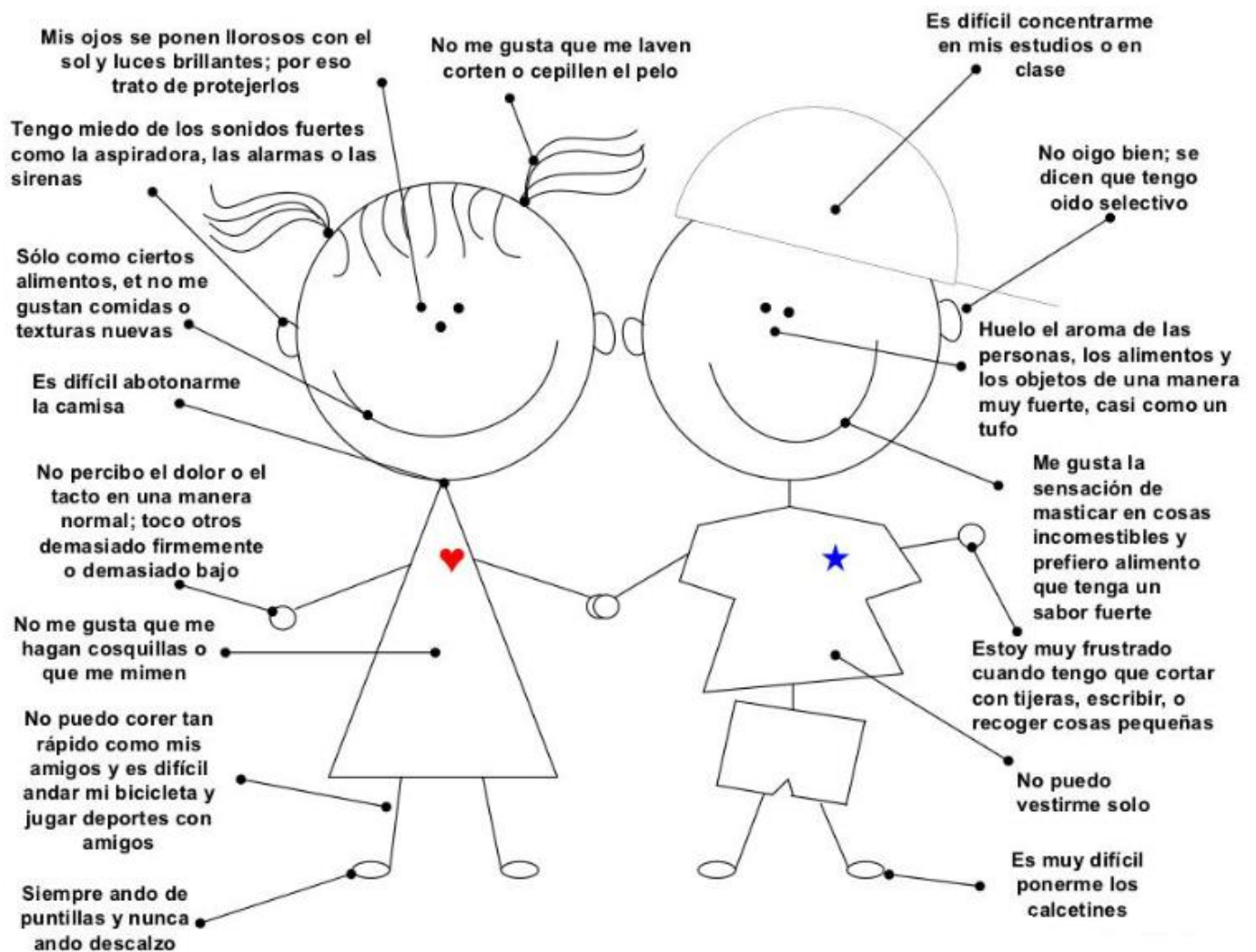
Retraso en el habla, lenguaje, habilidades motoras o rendimiento académico: Estos signos pueden ser evidentes, ya en preescolar como signos de una integración sensorial deficitaria. En la edad escolar, puede haber problemas en algunas áreas académicas a pesar de una inteligencia normal.

Pobre organización del comportamiento Los niños pueden ser impulsivos o de fácil distracción y mostrar falta de planeación al abordar las tareas. Algunos niños tienen dificultad al ajustarse a una nueva situación. Otros pueden reaccionar con frustración, agresión, o huir o rechazar cuando se dan cuenta de que fracasan.

Pobre autoestima A veces, un niño que experimenta los problemas que acabamos de mencionar, no se siente bastante bien. Un niño listo con estos problemas puede saber que algunas tareas son más difíciles para él que para otros niños, pero puede no saber por qué esto es así. Este niño puede parecer perezoso, aburrido, o desmotivado. Algunos niños

pronto encuentran maneras de evitar esas tareas que son duras o embarazosas. Cuando esto ocurre se suele considerar al niño como problemático o testarudo.

Cuando un problema es difícil o incomprensible, padres e hijos pueden sentirse, ambos, culpables. La tensión familiar, el pobre autoconcepto, y en general el sentimiento de desesperanza prevalece. Típicamente, un niño con desorden en integración sensorial presentará más de uno de estos signos.



QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PROMOVER LA INTEGRACIÓN SENSORIAL EN SUS NIÑOS

Probablemente la manera más importante de que un padre pueda facilitar la integración sensorial de su hijo, es reconociendo que este proceso existe y que juega un papel importante en el desarrollo del niño. Entonces, considerando la manera en la que un niño puede experimentar varios tipos de entrada sensorial, un padre puede proporcionar un medio enriquecedor que fomente un crecimiento maduro y saludable.

Un segundo punto importante en la facilitación de la integración sensorial es reconocer que cada niño tiene unos intereses, respuestas y necesidades únicas. **No es como una receta**, en la que se digan todas las actividades correctas para el desarrollo del niño. Los padres pueden analizar las necesidades individuales de sus niños observando las respuestas que tienen a las diferentes situaciones. Consideren, por ejemplo, las maneras diferentes en las cuáles a un niño le afecta el tacto, el movimiento, las luces, sonidos, olores o las alturas. A veces los movimientos rápidos pueden poner al niño en alerta o pueden hacer que incremente el lenguaje verbal. Otras veces, o para otro niño, el mismo movimiento puede excitarle y provocarle desorganización o puede darle miedo. Es importante para un padre ver cómo responde su hijo a una actividad y estar preparado para alterar la actividad según la respuesta que quiera conseguir.

Finalmente, los padres necesitan saber que la integración sensorial no es lo mismo que la estimulación sensorial. Aunque, es apropiado a veces proporcionar actividades que incluyan una variedad de tipos de entradas sensoriales, también es importante, reducir o bloquear ciertos tipos de estimulación sensorial. Las respuestas a las entradas sensoriales varían de un niño a otro. Por ejemplo, un niño puede buscar una gran cantidad de abrazos mientras a otros niños les gusta ser cogidos sólo ocasionalmente. Además, las respuestas varían en el mismo niño, de un día para otro, y a veces, incluso de una parte del día a otra. Considerar las maneras en las cuáles las entradas sensoriales pueden variar, así como también las reacciones individuales de cada niño, puede ayudar a los padres a guiar al niño en las actividades que serán más beneficiosas para su desarrollo.

Recordar todos los sentidos

El tacto y el movimiento son al menos tan importantes como la visión y la audición, y ayudan a un niño a aprender sobre el mundo. Conforme un niño va creciendo, la visión y la audición se hacen más críticas para el aprendizaje; esto no quiere decir que en la infancia nos limitemos a satisfacer necesidades relacionadas con luces y sonidos; sino que, el tacto y el movimiento deberían ser tenidos en cuenta.

Por ejemplo, un padre bien intencionado puede colocar a un niño en un asiento para niños cerca del salón, de tal manera que el niño pueda escuchar y ver las actividades familiares. Una alternativa sería pasar una cantidad de tiempo sustancial cogido, meciéndolo, llevando al niño en tus brazos, en una mochila o en un balancín para niños.

El contacto físico es particularmente importante, no sólo por la sensación que le proporciona sino también por la oportunidad que ofrece para mejorar la relación entre padres-hijo.

Otro aspecto para considerar es la variedad de posiciones corporales que el niño experimenta a lo largo del día. Por ejemplo, desde bebés somos a menudo colocados tumbados hacia arriba en el hospital, a veces, esta es la manera en que los padres continúan colocando a sus niños en las cunas en casa. Sin embargo, al tumbar a un niño sobre su estómago recibe sensaciones diferentes que un niño que es tumbado sobre su espalda o de lado. Proporcionar una variedad de posiciones corporales para jugar, dormir, y abrazar ayuda al niño a dominar la gravedad, el movimiento y el control corporal.

Ser sensible a las reacciones de tus hijos en las actividades

Es importante conocer y comprender cómo percibe cada niño las diferentes experiencias y como le afectan. Mientras el tacto suave puede ser agradable para algunos niños, para otros puede ser irritante o le puede distraer. Similarmente, algunos niños pueden reaccionar negativamente a ruidos altos o ciertos tipos de sonidos, o pueden tener problemas para dejar en segundo plano algunos sonidos de fondo, y poder atender a sonidos específicos (por ejemplo, la voz de la profesora entre los distintos sonidos de la clase).

Algunos pueden exhibir respuestas negativas a las alturas o a ciertos tipos de movimiento, mientras que otros pueden parecer buscar excesivas cantidades de movimiento. Es importante reconocer cómo son las reacciones del niño a ciertas situaciones y que estas pueden ser debidas a cómo ellos perciben su mundo, y no necesariamente, a problemas de comportamiento.

Una vez que comprendemos cómo el niño está percibiendo el mundo, un padre puede responder también, más efectivamente, a las necesidades y a las demandas de ayuda del niño para hacer frente a ciertas situaciones adaptándose o evitándolas. Por ejemplo, niños que se irritan al tocarlos suavemente, a menudo responden muy positivamente al tacto firme o la presión profunda. Los abrazos calman a la mayoría de los niños. Para niños con dificultades para filtrar ruidos secundarios y poder atender a las tareas, se podría establecer un lugar especialmente tranquilo en las horas específicas de clase y de realización de los deberes.

Buscar pistas sobre tu niño/a

Los niños a menudo buscan el tipo de experiencias sensoriales que su sistema nervioso necesita. Si un niño parece estar buscando entradas sensoriales, de tacto, movimiento, sabores, luces o sonidos, puede ser una pista para saber que desea recibir cierto tipo de sensaciones. Si un niño busca una gran cantidad de movimiento, tacto, presión, vibración, estímulos visuales o auditivos, intenta proporcionarle algunas de esas sensaciones en las actividades de juego normal. **Por ejemplo, si el niño parece querer un montón de abrazos y presión firme, un padre podría intentar juegos como la sogá, juegos de arrollar y rodar, o esconderse y buscarse bajo grandes almohadas, todas las actividades que proporcionen una propiocepción profunda.**

Conocer las habilidades del niño

Considerar las demandas de un niño para procesar las sensaciones y responder. Un niño que se divierte con el movimiento y que tiene un buen equilibrio puede hablar o imaginar cosas mientras se columpia. Un niño con miedo al movimiento, sin embargo, puede necesitar concentrarse mucho simplemente para mantener el equilibrio, de tal manera, que no puede hablar y columpiarse al mismo tiempo. Recuerda que un niño con dificultades para procesar la información sensorial, tampoco responde tan automáticamente como otro niño.

Fomentar el espíritu de juego

La entrada sensorial puede ser una fuerza poderosa. Puede actuar para “revolucionar” o incrementar el nivel de atención, o puede tener el efecto contrario atenuándola. Las sensaciones pueden tener un impacto dramático en el sistema nervioso, especialmente para los niños pequeños. Cuando pruebas actividades nuevas, es importante atender a ambos, al efecto inmediato y al efecto a largo plazo del niño, ya que, **experiencias sensoriales nuevas o diferentes pueden afectar al sueño, dormir, comer, control de la vejiga y del estómago y estado de organización.** Una buena regla es no intentar cualquier actividad que parece estar fuera del ámbito de un juego normal.

Algunas ideas para trabajar en casa los problemas sensoriales

Para la hipersensibilidad al Tacto

- Juegos con espuma de afeitarse, espuma de jabón y plastilina.
- Actividades de trabajo pesado: arrastrar una caja por la casa, jugar al sandwich, llevar la compra...
- Actividades vestibulares: rodar con pelotas, columpiarse en hamaca o sábanas.

Para Hiposensibilidad olfativa, táctil y propioceptiva:

- Aromaterapia: uso de aceites y masajes. La asociación repetida de un olor a una sensación de relajación puede enseñar al niño/a a relajarse.
- Acompañar el masaje o momento de relajación con música o palabras “clave” ayudará a entrar en un estado de relajación si en una situación de ansiedad para el niño/a escucha la música o palabra.

Hipersensibilidad visual:

- No utilizar luces fluorescentes.
- Utilizar lámparas en lugar de focos.
- Usar gafas coloreadas.
- Usar bombillas de bajo voltaje.

Para Desensibilizar la boca

Juguetes que vibran, juguetes para la boca que vibran, depresores de lengua con sabores u otras cosas agradables para la boca como:

- Tubos u objetos para mascar
- cepillos de dientes que vibran
- chupar una paleta
- comer alimentos tostados como pretzels
- mascar chicle, u otra clase de alimentos que promuevan la masticación como gomitas o una clase de pan, etc.

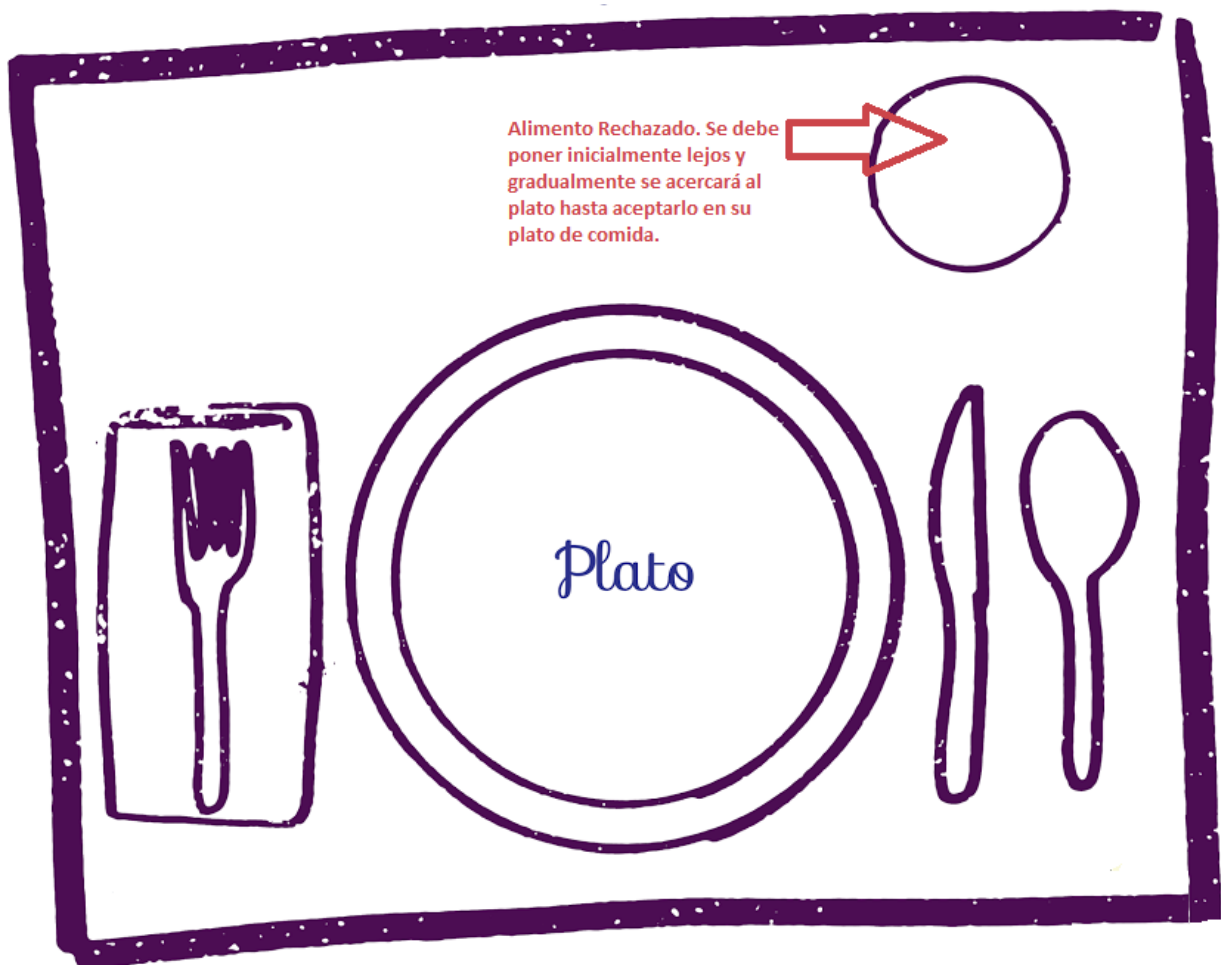
Desensibilización sistemática

Los programas de desensibilización sistemática se utilizan en niños/as para **abordar rechazos, miedos o fobias presentes en situaciones concretas y a diferentes lugares**. La técnica de desensibilización sistemática es utilizada para reducir las respuestas de ansiedad y su objetivo es extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.

Este programa puede ser utilizado en casos de rechazo alimentario, el no querer cortarse el pelo, uñas, bañarse, utilizar un color que no es de su agrado, etc.

La desensibilización sistemática consiste en exponer a la persona al estímulo que le provoca la reacción de ansiedad **a una intensidad tan baja que esta reacción no se produzca**. A medida que vaya tolerando ese estímulo se puede ir incrementando muy gradualmente la intensidad del mismo, tomando la precaución de no provocar una respuesta emocional. Lo que buscamos es que se produzca una habituación. Esto se realizará mediante pasos:

1er paso: Acercar el elemento que produce rechazo a su campo visual. Por ejemplo, si es un alimento el que no quiere, en el momento de almorzar, pondremos en otro plato el alimento que no quiere de manera lejana, **SOLO CON LA FINALIDAD DE INTEGRARLO A SU ESTRUCTURA VISUAL**.



2do paso: El acercarlo gradualmente dependerá de la tolerancia de cada niño/a. Es ideal que ese estímulo esté siempre en el mismo plato, con la finalidad de flexibilizar la estructura visual que tiene del alimento.

3er paso: Integrarlo en el plato del cual se alimenta, pero sin darle a comer.

4to paso: Comenzar a mezclar de a poco el alimento con los otros ingredientes.

5to paso: Hacer el juego del avión con el alimento que no quiere comer. Esto se debe realizar sin el objetivo de que coma aún, sólo para acercarlo a su cara.

6to paso: intentar darle de comer 1 o 2 bocados. Luego de varios días dándole esta cantidad, ir aumentando de 2 en dos hasta completar el plato.

Muchos niños/as tienen dificultades para soportar estímulos **debido a cambios en la percepción sensorial**, dificultando así el correcto proceso de la información que recibe del exterior. La presencia de hiposensibilidades o hipersensibilidades hacen que situaciones cotidianas como ir a un supermercado, ir a una peluquería, comer un alimento o cortarse las uñas se conviertan en actividades muy estresantes.

Los resultados con los programas de desensibilización son realmente buenos. Cuando un niño se ha desensibilizado a una determinada situación o lugar es muy probable que sus niveles de estrés no vuelvan a aparecer, pudiendo exponerse con tranquilidad a dicha situación.

Los programas de desensibilización sistemática deben ser personalizados para cada niño/a, no obstante, los pasos a seguir para su realización son siempre los mismos.