Herramientas y estrategias de la Integración sensorial

La integración sensorial es la capacidad de nuestro sistema nervioso para recabar, organizar y procesar la información que obtiene por medio de los sentidos. El proceso de integración sensorial permite al individuo responder adecuadamente a las sensaciones del entorno; mientras mantiene un apropiado nivel de alerta y activación.

Cuando existe un desarrollo adecuado de la integración sensorial, el individuo responde de manera adaptativa al ambiente, es decir, con propósito y de acuerdo al estímulo recibido.

De esta manera, la integración sensorial forma parte del día a día del individuo, y se encuentra en habilidades como la lectura y escritura, pues el proceso de integración sensorial le permite sentir, comprender y organizar la información que proviene del entorno y de su propio cuerpo.

Los niños o adolescentes con una disfunción en la integración sensorial pueden encontrar difíciles o estresantes las actividades cotidianas como planificar tareas, la alimentación o relacionarse con otros niños.

La intervención en integración sensorial tiene como principal objetivo permitir al niño participar activamente en actividades de la vida diaria que poseen un componente sensorial, por ejemplo, la alimentación y el vestuario. También busca regular los niveles de alerta y mejorar la atención del niño a estímulos como el habla y la interacción social. Además, permite mejorar las destrezas motoras como el equilibrio, la coordinación y la escritura.

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Regular los niveles de alerta y mejorar la atención

Es fundamental que como padres, terapeutas o cuidadores primarios conozcamos qué estrategias y herramientas ayudan a nuestro peque a regular sus niveles de alerta y mejorar la atención hacía los estímulos presentados. Para esto, a continuación, te presentamos una serie de herramientas que puedes utilizar en casa. Las mismas fueron adaptadas de la herramienta The Regulator 2.0; Autism Level Up.

En primer lugar, será necesario que observes a tu peque y marques sí el estímulo presentado lo relaja o lo alerta, le gusta o le disgusta, etc. Esta será información muy valiosa para utilizar en momentos de crisis, frustración o enojo. Además, te permitirá enseñarle a tu hijo/a o paciente aquellas herramientas que le permiten autorregularse. Como adulto, deberás incorporar dichas herramientas para mejorar la atención y el nivel de alerta de tu peque a lo largo del día. Por ejemplo, si tu peque tiene dificultades para permanecer sentado durante la realización de tareas escolares, deberás incorporar una herramienta que le permita sentirse calmado.

Paso #1: lleva a cabo las herramientas en casa y marca la reacción de tu peque a cada una de estas (lo calma o lo alerta, le gusta o le disgusta).

Paso #2: incorpora estas herramientas en momentos específicos, por ejemplo, antes de realizar una actividad que requiere de atención sostenida o durante una crisis sensorial.

Paso #3: explica a tu hijo/a las herramientas utilizadas y narra lo que está sucediendo. Esto le permitirá ser consciente y empezar a utilizarlas de manera autónoma.

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema propioceptivo:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Recibir un abrazo apretado						
Somatar los pies en el piso						
Cargar cosas pesadas						
Chupar por medio de una pajilla/ popote						
Usar un mordedor						
Apretar las manos en puño						
Apachar pelotas con las manos						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Hacer lagartijas						
Respiraciones profundas						
Juegos de jalar (ej. jalar una cuerda)						
Usar un chaleco de peso						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema táctil:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Recibir un masaje						
Frotar un objeto suave						
Pintar con los dedos o dibujar						
Dar chócales						
Jugar con peluches						
Jugar con texturas						
Usar una pelota o juguete con texturas						
Jugar con una caja sensorial						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema vestibular:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Aletear con las manos						
Columpiarse						
Dar saltos						
Hacer ejercicios de estiramiento						
Bailar						
Subir y bajar escaleras						
Mecerse						
Caminar						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema auditivo:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Escuchar música con un ritmo estable						
Cantar una canción						
Escuchar música de la naturaleza						
Salir y escuchar los ruidos de la ciudad o de la naturaleza						
Jugar con tambores						
Usar audífonos para reducir el ruido de ambiente						
Ir a un lugar sin ruido/ silencioso						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema Gustativo:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Comer comida salada						
Comer comida dulce						
Comer comida picante						
Comer comida acida						
Masticar chicle o alimentos chiclosos						
Masticar alimentos “duros”, por ejemplo, apio						
Tomar una bebida						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Sistema visual:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	neutral	alerta	sí	neutral	no
Jugar con un caleidoscopio						
Ver el cielo y contar las nubes o las estrellas						
Leer un cuento						
Armar un rompecabezas o armar bloques						
Usar botella de la calma						
Jugar y ver burbujas						
Jugar con fidget spinner						

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Olfato:

	¿Cómo cambia mí nivel de energía?			¿Me gusta?		
	calma/relaja	**neutral**	**alerta**	**sí**	**neutral**	**no**
Oler algo que le guste						
Oler grama o flores						
Oler cosas de menta						
Oler un juguete o persona favorita						
Jugar con plasticina que tenga olores						

Fuente de consulta: The Regulator 2.0; Autism Level Up

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.