

Dieta Sensorial

Lic. María J. Rivera Suárez Terapeuta Ocupacional Departamento de Educación
Centro de Servicio de Educación Especial Región Educativa de Humacao

"Muchos de mis problemas de conducta y mis rabietas eran ocasionadas por mi hipersensibilidad al sonido y al tacto. Mi sistema auditivo era como un micrófono puesto a todo volumen. El vestirme era una tortura porque la ropa interior se sentía como papel de lija en terminales nerviosos expuestos"

Temple Grandin

Tactil

Frotar la piel con texturas variadas (al bañarse, antes de comenzar el día, antes del almuerzo...): cepillos, cremas, foam, aceites, toallitas...

- Masajes orales antes de cada comida
- Tocar alimentos de texturas variadas (hacer galletas, un emparedado, adobar carnes...)
- "Añadir información táctil a los materiales en el salón (lija, fieltro, escarcha...)
- Exponer la piel a: arena, grama, tierra, losetas
- (caminar descalzo, ir a la playa, trepar un árbol...)

Modificaciones

- Evitar ponerle ropa que le moleste (quitarle las etiquetas, comprar ropa de telas suaves, holgada...)
- No obligarlo (a) tocar algo que le moleste en exceso
- Evitarle exceso de información táctil: estar en medio de una fila, en un lugar del salón donde hay mucho tránsito...
- Usar un toque firme, acercársele de frente, avisarle cuando lo van a tocar

Propioceptivo

- Masaje con presión
- Chalecos de peso o presión
- Almohada pesada en la falda
- Toalla pesada para secarse o colocar en la espalda mientras esta sentado/a
- Actividades motoras fuertes, que den resistencia: caminar en carretillas, juego rudo, sostener sus peso con sus manos, empujar un niño en el columpio o halarlo en un vagón
- Caminatas cargando algo pesado (bolsas de compra, mochilas, libros...)
- Ejercicios aeróbicos o con pesos
- Tomar líquidos espesos utilizando soberto
- Masticar algo que tenga "rebote" como por ejemplo, caramelos, goma de mascar, apretar una gomita o juguete de goma. Esto cuando tenga que hacer una tarea de concentración.

Modificaciones

- Proveer recesos frecuentes durante el día donde pueda recibir información propioceptiva.
- Usar asientos de "bean bags", almohadas pesadas, una toalla doblemente pesada, "beany babies"
- Añadir peso a los materiales que utiliza en el salón
- Colocar pesas en muñecas y tobillos durante tareas en que utilizará manos o pies, por ejemplo, al escribir o brincar

Vestibular

Juegos o ejercicios que envuelven mover el cuerpo en diferentes planos: aeróbicos, juegos musicales, bailes...

- Usar equipo de juego que se mueve: columpios, hamaca, trampolín
- Patinar, correr bicicleta, nadar
- Jugar con juguetes que giran, dar vueltas, y que se mueven de un lado a otro.

Modificaciones

- No obligar al niño(a) a usar un equipo de juego que le ocasiona miedo extremo.
- Comenzar moviéndose en actividades que están cerca del piso (arrastrarse, rodar, sentarse en el piso y mover otras partes del cuerpo).
- Colocar un escalón en el piso para que los pies toquen superficie estable al estar sentado (en el inodoro, pupitre, en la silla)
- Evitar moverlo bruscamente o cambios súbitos de posición
- En actividades de movimiento: pegar el cuerpo al cuerpo del niño y guiarlo por la actividad haciendo presión en sus articulaciones y tocándolo con firmeza.*
- Limitar el espacio: evitar espacios abiertos
- Colocar matress en el piso.
- Sentarlo en un sillón o sobre una bola pequeña durante el trabajo de escritorio.
- Colocar peceras, adornos que se mueven con el soplar del viento, burbujas, trompos....

Visual

Trabajar con juguetes o materiales que tienen luces, colores brillantes, que se mueven o giran. Utilizando una linterna o un "penlight", hacer tareas que envuelvan localizar, seguir una luz en movimiento.

- Juegos o ejercicios que envuelvan mover el cuerpo en diferentes planos: aeróbicos, juegos musicales, bailes...
- Usar equipos de juego que se mueve: columpios, hamacas, caballitos, trampolín...

***Modificaciones**

- Utilizar claves visuales para orientar al niño@ (programa de tarjetas, letreros, láminas, muebles, colores, sellitos...)
- Eliminar distractores: carteles, adornos usar divisores.

- Utilizar una caja oscura y una linterna para llamar la atención del niño@ o trabajar en un lugar sin luz.
- Utilizar guías para disminuir la información visual.

Auditivo

Trabajar con materiales que tienen sonido: localizando el sonido, imitando el uso de productores de sonido, pareando sonidos iguales, imitando secuencia de sonidos.

- Campanas, pitos, caja de música, maracas, palitos, panderos....
 - Cantar canciones apropiadas a su edad.
- ### Modificaciones
- Evitar lugares donde hay mucho ruido.
 - Evitar hablar en voz alta o muchas personas a la vez.
 - Colocarles bloqueadores de sonido en los oídos.
 - Colocarles headphone con música o sonido suave.
 - Utilizar claves auditivas para dar instrucciones: entonación, canciones, una campana o pito.
 - Evitar sentarlo cerca de las puertas o ventanas.

Gusto y Olfato

Bañarlo o frotar el cuerpo con materiales que huelen a frutas o ingredientes de cocinar: vainilla, manzana, canela, etc.

- Exponerlo a olores de alimentos.
- Utilizar materiales que huelen: marcadores, crayolas, plastilina, alimentos (recao, canela, perejil, cebolla, cascara de china..)
- Mantener las manos mojadas con cremas de olores.
- Tener una cajita de olores variados o un pañuelo con perfume.
- Masajes orales con sabores variados.
- Ofrecer todo líquido por sorbeto, específicamente líquidos fríos y espesos

Modificaciones

- Evitar estar en lugares donde hay olores fuertes.
- Exponerl@ poco a poco a nuevos sabores y olores.
- Evitar cambiar de perfume o usar perfumes fuertes.
- No obligarl@ a comer alimentos que no acepta o le provocan náuseas.
- Combinar sabores conocidos con sabores nuevos.
- Permitir traer a la escuela los alimentos que acepta en casa.