



Estimulación Sensorial

Carolina Delgado Ulloa

Terapeuta Ocupacional
Egresada, Universidad Austral de Chile.

Principales enfoques utilizados por la Terapia Ocupacional en salud mental infantil:

- *Teoría de Estimulación Sensorial*
- *Teoría de Juego*
- *Sicología del desarrollo*
- *Modelo cognitivo conductual*

Definiciones de términos:

Estimulación Sensorial: *es la capacidad que posee el Sistema Nervioso Central (SNC) de interpretar y organizar las informaciones captadas por los diversos órganos sensoriales del cuerpo, estas informaciones son recibidas por el cerebro y posteriormente analizadas y utilizadas para permitir entrar en contacto con el medio ambiente y responder adecuadamente.*

Sistema Propioceptivo: *se refiere a la percepción y procesamiento de los estímulos propioceptivos que corresponden al movimiento y a la posición de nuestro cuerpo en el espacio, considerando la velocidad y el ritmo de los movimientos, junto con el uso y percepción de la fuerza.*

Sistema Vestibular: *percibe y procesa los estímulos vestibulares que provienen de los movimientos del cuerpo a través del espacio (por ejemplo: girar, juegos de equilibrio) y los cambios de posición de la cabeza. En conjunto con el sistema propioceptivo, mantienen el tono muscular, coordina automáticamente el movimiento de los ojos, cabeza y cuerpo, manteniendo un campo visual estable y es fundamental en la percepción y orientación del cuerpo en el espacio.*

Sistema Táctil: *es el sistema sensorial más grande, de este modo permite tanto discriminar los estímulos del medio, como reaccionar cuando éstos son amenazantes. Participa en el conocimiento del cuerpo y también en el desarrollo del vínculo emocional y sentido de seguridad.*

Juego: *es una ocupación intrínsecamente motivada, se realiza por el placer de hacerlo, más que por el beneficio de los resultados, se logra suspensión de la realidad (imaginar o crear situaciones irreales durante el juego). Es una actividad primordial para niños y niñas siendo a través de ella que construyen su comportamiento, integran valores y se favorece su desarrollo de forma integral.*

Sugerencias para el hogar:

- Que los adultos se integren al juego de los niños, demostrando que también se pueden equivocar

- Integrar a los niños en actividades cotidianas, como ordenar ropa, limpiar, etc., incluyendo elementos de juego cuando sea pertinente (los calcetines rojos son manzanas, los verdes son sandías, etc.) y también elementos que integren tanto al adulto como al niño a la actividad (que ambos usen un delantal, o que ambos tengan una escoba, etc.)

- Crear instancias donde puedan imaginar, crear y divertirse, es decir, involucrarse en el juego de sus hijos agregando elementos nuevos y de fantasía (juego simbólico), por ejemplo agregar nuevas características a los juguetes, decir que “el elefante puede volar y necesita tomar más agua para volar más alto”, intentando que el niño comprenda lo que se le dijo, si no se le muestra como el elefante toma agua (estos son refuerzos visuales para favorecer la comprensión en los niños)

- Tener un calendario visible para los niños, donde estén sus obligaciones y actividades diarias (ordenar su pieza, tiempo para ver tv, etc.), y al final de la semana si las cumplió recibirá un premio sencillo (evitar golosinas o juegos costosos).

- Durante la semana dedicar “tiempo de calidad” a sus hijos, como organizar y realizar un paseo, plantar flores, cocinar, etc., no olviden que los niños disfrutan las actividades simples y con mucho amor, estas actividades deben quedar claras en el calendario que crearán.

- Disminuir o regular el tiempo utilizado en usar videojuegos y computador, aumentando el jugar con sus hermanos, vecinos o papás, además de participar en scouts, deportes, danza, pintura, etc.

- Poner atención en cada pequeño logro de sus hijos, reconociéndolos de inmediato con un abrazo, un beso y frases como “muy bien”, “te felicito por haberte colocado los calcetines solo”, etc. (estos son refuerzos positivos)

- Realizar juegos donde los participantes deban esperar turnos, trabajar en pareja o equipo para terminar el juego (torre de palitos-yenga, armar un puzzle, bailar, cantar, realizar galletas, etc.)

- Si sus hijos demuestran temor por jugar en altura, andar en bicicleta, columpiarse, etc., hay que entregarles seguridad, por lo que un adulto conocido para el niño debe realizar la actividad demostrándole que no es peligrosa, y cuando él niño la intente hay que reforzar positivamente cada acción, estando cerca por si necesita apoyo físico para evitar una caída.

- Si hay actividades que al niño o niña le causan temor o desagrado, intentar que sea un juego, por ejemplo: crear un juego para peinarse y cortarse las uñas, donde la peineta sea de colores o en conjunto la hayan pintado y que al peinarse le entregue poderes de un súper héroe.

- Finalmente, el tener un hijo o hija es la principal preocupación de los padres, luchan porque sea feliz y pueda avanzar cada día más, pero la última recomendación es que no olviden destinar tiempo sólo para ustedes, tanto como pareja como de forma individual, ya que el equilibrio en sus vidas permitirá que sean más felices, lo cual se reflejará en sus hijos y será una gran ayuda para que sigan creciendo en armonía.

Libros sugeridos:

- Educar las emociones, educar para la vida, autora: Amanda Céspedes, año 2008
- Niños con pataletas, adolescentes desafiantes, autora: Amanda Céspedes, año 2007
- El estrés en niños y adolescentes, en busca del paraíso perdido, autora: Amanda Céspedes, año 2010
- Problemas de aprendizaje en la infancia : la descoordinación motriz, la hiperactividad y las dificultades académicas desde el enfoque de la teoría de la integración sensorial, autora: Isabelle Beaudry, año 2003.
- La integración sensorial y el niño, autora: Jean Ayres, año 1998
- ¡A jugar!, actividades para enseñar buenos hábitos a los niños, autores: Eduardo Estivill, Yolanda Sáenz, año 2008
- ¿Lo estamos pasando bien?; El Juego Adulto, un proceso esencial, autora: Erna Imperatore, año 2002

Este texto fue escrito para el beneficio de la Agrupación de Padres Disfasia Valdivia y todos sus integrantes, amigos, y personas interesadas en esta condición.
Se le agradece a la profesional Carolina Delgado Ulloa por esta colaboración y su constante apoyo a nuestra agrupación.