



¿Qué es el Procesamiento Sensorial?

Taken from www.theottoolbox.com

Translated by Rebeca Bowler, Waleska Rubio, and Lilliana Ulmer

El Sistema Sensorial

El sistema sensorial está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las neuronas. Es el proceso neurológico por el cual percibimos y procesamos la información sensorial proveniente del exterior e incluso dentro de nuestros cuerpos.

Todos los sistemas que trabajan juntos le brindan el "nivel óptimo de estimulación", lo que significa que puede percibir, procesar y reaccionar a estímulos sensoriales e información de manera productiva.

Cuando una persona o un niño tiene sobrecarga sensorial o baja estimulación, esto se conoce como dificultades de procesamiento sensorial o trastorno del procesamiento sensorial. Básicamente significa que su cerebro está procesando de manera diferente y tiene dificultades para procesar la información sensorial.

Entonces, ¿qué son los 8 sentidos?

- Tacto / táctil
- Auditivo / Audición
- Visual / Vista
- Sabor / Gustativo
- Olfativo / Olor
- Propiocepción
- Vestibular
- Interocepción

También hay 3 tipos de respuestas cuando se trata de cómo responde el cerebro a la información sensorial.

Hipersensibilidad (también conocida como hiperreactividad o hipersensibilidad) - "Evitaciones sensoriales": Estos niños responden excesivamente a la información sensorial. El menor movimiento, toque o sonido podría enviarlo a usted o a un niño a una respuesta negativa de comportamiento.

Hipo-sensible (también conocido como hiposensibilidad) - "Buscadores Sensoriales" - Este niño no recibe suficiente información sensorial y está constantemente buscando que llegue al nivel "perfecto" de estimulación. Estos comportamientos pueden afectar su día porque no son capaces de enfocarse o atender a tareas hasta que estén en ese nivel justo correcto.

El Sistema Visual

Los síntomas de las sensibilidades incluyen:

- Sensible a la luz solar o luces fluorescentes
- Muy distraído por las decoraciones de la pared del salón de clases o del hogar
- Mala coordinación mano-ojo
- Dificultad para buscar en una página mientras lee
- Dificultad para copiar de la pizarra

Aquí hay algunas ideas de actividad para trabajar en estas sensibilidades:

- Disminuir decoraciones de pared
- Ajuste la iluminación en el salón de clase o en el hogar (cubra las luces fluorescentes o apáguelas y use luz natural o lámparas).
- Use una guía de lectura con apertura y / o superposiciones de colores para leer
- Asegúrese de que la pantalla y los monitores estén a la altura adecuada
- Centrarse en las actividades de coordinación ojo-mano, como jugar a atrapar

El sistema visual incluye usar nuestros ojos para ver lo que está lejos o cerca de nosotros. Una persona típica puede usar movimientos oculares suaves y precisos para echar un vistazo y evaluar visualmente su ambiente.

Las dificultades con el sistema visual es que pueden evitar que un niño enfoque y complete tareas. Las sensibilidades visuales pueden afectar la agudeza, el motor ocular, el motor visual y la percepción visual.

El Sistema Auditivo

Esto incluye escuchar, oír, interpretar, localizar sonidos y ser capaz de filtrar y prestar atención selectiva a los estímulos auditivos.

Algunos síntomas de sesnibilidades incluyen:

- Sensible a sonidos fuertes y repentinos
- Distráido por ruidos de fondo
- No habla tan bien como otros de su edad
- Tiene un historial de infecciones de oído frecuente
- Cubre sus oídos con frecuencia para bloquear el sonido. Pide a los demás que repitan lo que dijeron.
- Tiene problemas con la fonética y está aprendiendo a leer
- Frecuentemente volumen alto o bajo en su voz
- A menudo parece ignorar a padres o maestros

Algunas ideas de actividades incluyen:

- Use auriculares o tapones para los oídos para bloquear los ruidos de fondo
- Simplifique el lenguaje al dar instrucciones a su hijo o en la clase
- Haga una advertencia verbal o visual antes de los sonidos fuertes (como los simulacros de incendio) para cubrir los oídos.
- Pruebe los programas de Escucha Terapéutica (generalmente esto involucra entrenamiento especializado y un Terapeuta Ocupacional para evaluar)
- Incluye una sonaja en tu espacio sensorial o habitación
- Instrumentos musicales como agitadores o aprender a tocar un instrumento
- Música suave y calmante para fomentar la regulación y la auto-calma
- Use una máquina de sonidos de la naturaleza, ventilador, etc.
- Jugar juegos de aplaudir

Sistema Olfativo

Cuando comemos, olemos algo primero. Si huele bien, es más probable que lo intentemos comer. Si huele mal, envía una advertencia de que puede que no nos guste o que sea peligroso para nosotros comer. El olfato viaja a través de receptores químicos con conexiones neuronales directas al sistema límbico (responsable de la memoria emocional). A menudo, esta es la razón por la cual nuestras emociones están ligadas a olores y alimentos.

Si tiene un hijo con sensibilidad en el olfato, puede notar lo siguiente:

- Muy sensible a ciertos olores y los evita
- Dieta limitada (amordazar o evitar)
- Explora objetos oliendo
- Desea ciertos olores o texturas
- Cubre la nariz para evitar los olores, incluso si no hueles nada
- Evita las comidas que la mayoría de los niños de su edad disfrutan

Aquí hay algunas ideas y actividades para ayudar con las sensibilidades del olfato:

- Plastilina de diferentes olores, probar diferentes textura de comida con la mano, sin la expectativa que traigan estas a la boca o plasticinas sensoriales
- Use marcadores o calcomanías con diferentes aromas
- Crea botellas olorosas con diversas especies o artículos para introducir nuevos olores
- Use burbujas diferentes olores
- Artículos masticables de diferente sabores
- Evite jabones perfumados, lociones, perfumes y aceites
- Visita un jardín de hierbas

Sistema del Tacto

El sistema del tacto es a menudo el sistema sensorial más comúnmente reconocido del cuerpo. También es la que la mayoría de las personas notan más a menudo si un niño tiene un sistema del tacto hiperactivo o poco activo. Cualquier cosa que toques o sientas es parte de este sistema.

Puede notar algunos de estos síntomas sensoriales si su hijo tiene sensibilidad al tacto:

- Evita las manos, la cara o simplemente ensuciarse en general
- No saben si las manos o la cara están sucias
- Tiene dificultad con ciertas prendas de vestir, como etiquetas
Puede evitar vestirse o solo usar ciertos tipos de ropa
- Necesita tocar todo (rozar las paredes mientras camina, recoger todo)
- Busca el contacto físico y el tacto
- Evita abrazos o contacto físico con otros
- La necesidad de inquietarse para enfocarse o cuando se aburre
- Altamente sensible a los cambios de temperatura o puede evitar o anhelar ciertas temperaturas (calientes o frías)
- Muy sensible a pequeños cortes o rasguños (tolerancia baja o alta al dolor)
- Evita tareas de cuidado personal como cepillarse los dientes, cepillarse el cabello, cortarse el pelo o recortar las uñas

Aquí hay algunas actividades para ayudar con las sensibilidades táctiles:

- Contenedores sensoriales con varias texturas
- Use mantas o almohadillas plisadas
- Jugar con masa o pintar con los dedos
- Presión profunda ya sea haciendo rodar una pelota de ejercicio en la espalda o apretando las manos
- Usar una bola de estrés para apretar las manos o mover la mano
- Ponga pintura con los dedos en una bolsa de plástico y pídale que pinten desde el exterior de la bolsa moviendo la pintura en la bolsa con los dedos.
- Usar ropa sin etiqueta
- Masajear su cuero cabelludo antes de los cortes de pelo (masaje de presión profunda en el cuero cabelludo)
- Chaleco con peso cuando visita el dentista u otros lugares para reducir o inducir ansiedad que incluyen entrada del tacto
- Pintura para dedos con crema de afeitar (escriba sus nombres, copie formas o letras / números)

Sistema Vestibular

El sistema vestibular se encuentra en el oído interno y le ayuda a detectar cambios en lo que respecta a la gravedad. ¿Estás sentado, de pie, acostado, boca abajo, girando, parado, etc.? A menudo se lo conoce como el sistema de posicionamiento global interno de tu cuerpo. También está muy relacionado con la propiocepción, la audición y los sentidos visuales del cuerpo. Es por eso que cuando una persona o un niño tiene problemas de procesamiento sensorial, el terapeuta ocupacional a menudo comenzará abordando cualquier problema que tenga con su sistema vestibular.

•
Los síntomas de la sensibilidad vestibular o la información necesaria incluyen:

Inseguridades se alterarán mucho cuando se les obliga a moverse
Intolerancia al movimiento: incómodo con un movimiento rápido o giro
Anhelos girando o balanceándose

No le gustan los pies despegados del suelo, temeroso de las alturas, miedo a caerse

Tiene dificultad para mantenerse quieto: se mueve constantemente

Propenso a ser mareado o mareado por el movimiento, esto también puede manifestarse como quedarse dormido inmediatamente en un automóvil, autobús, bote o avión)
Se mareo fácilmente o nunca se mareo

•
Las ideas de actividad incluyen:

Usar pelota de ejercicio como silla o un cojín lleno de aire para actividades que se requiere estar sentado

Use roturas de movimiento jugar que siga al líder

Saltando en un trampolín

Balanceo

Montando una bicicleta

Posturas de yoga

Usando un tablero de patineta

Sentarse y girar sillas

Rodando por una colina

Equilibrar vigas de equilibrio

Saltar la cuerda

Sistema Proprioceptivo

El sistema propioceptivo o propiocepción es uno de los sentidos internos del cuerpo que proviene de las articulaciones, los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos. El sistema de propiocepción le permite saber dónde están sus partes del cuerpo y qué están haciendo sin necesariamente mirarlos. Los receptores están en las articulaciones, los músculos, y tendones y perciben contracción, estiramiento y compresión.

Síntomas de Sensibilidad

Poco sentido del cuerpo - saber
donde están su cuerpo o partes del cuerpo en el espacio

Mala coordinación: se mueven
torpe o rígido

Dificultad para clasificar la cantidad de presión
- usar fuerza excesiva sobre un objeto
(como romper un lápiz o pone mucha presión lápiz
al escribir o colorear o no
suficiente presión)

Puede empujar, golpear, morder o golpear
otros niños

Evita o anhela saltar, estrellarse,
empujando, tirando, rebotando o
colgando

Mastican la ropa u objetos más
que otros niños

Tiene que mirar lo que están haciendo
(mirándose los pies mientras camina o
corriendo)

Actividades de sugerencias

Chalecos con pesas

Silla terapéutica para sentarse
Actividades pesadas de trabajo

Nadando

Kárate

Alpinismo

Jugar en una caja de arena

Llevar comestibles

Usando licra

Silla mobibles

Bailando

Lavando el carro

Rodando una pelota

Estiramientos de yoga

Peleas de almohadas

Masticar chicle

Usando las barras para colgarse
de los juegos en el parque (patio)

Sistema Interoceptivo

Si nunca has oído hablar de este octavo sentido, no te preocupes. Ni siquiera sabía que existía hasta hace un par de años cuando me enteré en una clase de educación continua.

El problema es que no se ha investigado mucho sobre la intercepción. Así que hoy quiero ayudar a responder la pregunta "¿Qué es la intercepción?" Y ayudar a simplificar un poco este 8º sistema sensorial.

La intercepción es la sensación de saber lo que está sucediendo DENTRO de nuestros cuerpos.

Cosas como sentir

- Hambre
- Sed
- Cansancio
- Sintiendo dolor
- Temperatura (sentir frío o caliente, etc.)
- Usar el baño
- Cualquier otra sensación interna

Entonces, ¿cuáles son algunas "señales" de que un niño puede estar luchando con la entrada de intercepción?

- Dificultad para ir al baño (orinarse en la cama y accidentes).
- No se puede dejar de atender la hidratación, digerir los alimentos de manera que no se pueda sentir más sed o hambre
- Dificultad para reconocer y comunicar estados corporales internos o sensaciones (sensación de calor / frío, dolor, etc.).
- Dificultad para regular las emociones y los sentimientos (no sentir que están enojados antes de atacar verbal o físicamente).
- Distráido por la entrada sensorial interna, como escuchar el latido de su corazón.
- Incapaz de decir qué tan fuerte es su voz en el ambiente. Puede usar el sonido para cubrir estímulos sensoriales no deseados.