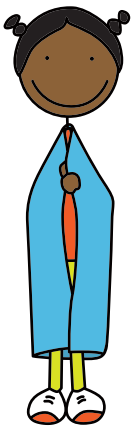
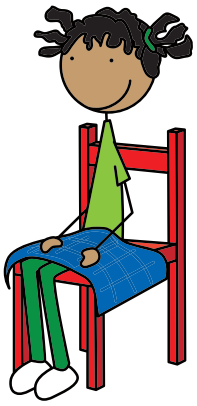
Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres





Usando Materiales con Peso

por Tara Calder, OTR/L

Cuando los niños usan un chaleco con peso, una bufanda con peso, o una almohadilla de falda, su lapso de atención puede mejorar, tanto como su habilidad de mantenerse involucrado, ocupado en su tarea, y quedarse en su asiento. Los materiales con peso pueden ayudar a disminuir los comportamientos de conducta auto-estimulantes como la repetición de sonidos (palabras, reírse) y de movimientos (meciéndose, aplaudiendo). Los materiales con peso proveen propiocepción (un toque de presión profundo) lo cual es calmante en el sistema nervioso.

Cómo usar materiales con peso

El peso del chaleco y el tiempo que lo tiene puesto será diferente para cada niño/a. Algunos niños se benefician del uso de materiales con peso durante todo el día; otros niños se acostumbran al uso y necesitan que un horario de uso sea establecido. Algunos niños se ponen o se quitan independientemente los materiales con peso a través del día (esto es generalmente más fácil con una bufanda con peso o una almohadilla de falda, que con un chaleco). La mayoría de los niños necesitan un horario al empezar el uso de productos con peso.

Use la cantidad de peso mínima necesaria para obtener los resultados deseados. Cuando use un producto con peso con un niño/a, no se debe sobre pasar de un 5 a 10% del peso del cuerpo del niño/a. Use la gama más mínima para una bufanda con peso o la almohadilla de falda y la gama más alta para los chalecos con peso.

Si está creando un horario de uso para el chaleco, use la cantidad de tiempo mínima para obtener los resultados deseados, generalmente de 30 – 60 minutos durante una actividad, con por lo menos una hora de descanso. Trate de no quitarle el chaleco durante una actividad (permita que el niño/a termine la actividad antes de quitarselo).

Tiempos típicos para usar un producto con peso incluyen:

- Al comienzo del día
- Después del recreo
- Durante “especiales” (música, arte, gimnasio)
- Durante el trabajo escrito
- Durante las actividades de lectura
- Durante la tarea
- Antes de la hora de dormir
- Durante las actividades de tensión (citas, al ir de compras, al conocer personas nuevas)

Tipos de materiales con peso

- Chaleco
- Cobija
- Almohadilla de falda
- Guante
- Sombrero
- Bufanda con peso
- Pesas para las muñecas de las manos y los tobillos
- Pesa para el lápiz

Consulte con un terapeuta ocupacional para determinar el tipo de producto con peso para usar, la cantidad de peso a usar, y crear un horario de uso. Solo use productos con peso bajo la supervisión de un adulto.

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

(cont.)

Horario para el uso de materiales con peso

Esta página provee una forma que usted puede usar para establecer un horario para el uso de materiales con peso. Recuerde, consulte a un terapeuta ocupacional para determinar qué tipo de producto con peso a usar, la cantidad de peso a usar, y cómo desarrollar un horario de uso. Solo use productos con peso bajo la supervisión de un adulto.

Tiempo (si aplica)	Actividad	Tipo de Material(es)	Cantidad de Peso	Cantidad de Tiempo (usado)	Cantidad de tiempo (no usado)

Recursos:

Bundy, A. C., Lane, S. J., & Murray, E. A. (2002). *Sensory integration: Theory and practice* (2nd ed.). Philadelphia, PA: F. A. Davis Company.

Shellenberger, S., & Williams, M. S. (1992). *"How does your engine run™?"* A leader's guide to the alert program™ for self-regulation. Albuquerque: TherapyWorks Inc.

Wilbarger, P. (1995, June). *The sensory diet: Activity programs based on sensory processing theory.* Sensory Integration Special Interest Section

Newsletter Volume 18, No. 2, *American Occupational Therapy Association*.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com

www.handyhandouts.com • © Super Duper® Publications • www.superduperinc.com • Photos © Getty Images®