

## Usando una Dieta Sensorial con Niños que Tienen un Trastorno del Proceso Sensorial

por Amber Swearingen, MOT, OTR/L



### ¿Qué es Una Dieta Sensorial?

Una dieta sensorial es diseñada cuidadosamente con un calendario diario personalizado de actividades sensoriales enriquecidas, un equipo, y estrategias que ayudan a la persona ha estar enfocada y organizada durante el día. Niños con un trastorno del proceso sensorial (SPD, por su sigla en inglés) pueden tener dificultad ajustándose al estímulo diario. Algunos niños son excesivamente receptivos a ciertos aportes en su ambiente, mientras que otros responden menos. Muchos niños responden menos hacia ciertos aportes como el movimiento, pero responden excesivamente a otros aportes como el tacto.

Niños con SPD demuestran reacciones anormales (excesivas o menos receptivas) al estímulo como una tela de ropa en particular, presión en la piel, cambios rutinarios o transiciones en su calendario, aportes visuales, ciertos alimentos, sonidos, y olores. Niños con disfunción sensorial no responden normalmente a éstos estímulos ambientales y requieren actividades adicionales planeadas que permiten que su enfoque y atención sean desviados. Un médico puede referir a estos niños a un terapeuta ocupacional.

Un terapeuta ocupacional (OT, por su sigla en inglés) puede desarrollar una dieta sensorial para ayudar a un niño con SPD a captar actividades específicamente adaptadas a sus necesidades. Esta "dieta" provee la cantidad apropiada de aporte sensorial necesaria para reajustar el sistema neurológico y ayudar al niño a funcionar a su nivel óptimo. Después de participar en actividades de una dieta sensorial, el niño es más enfocado y hábil a manejar el estrés de situaciones ambientales diarias. El niño usualmente se siente contento y mejor preparado para aprender después de participar.

### Información Necesitada para Crear Una Dieta Sensorial

La clave para crear una dieta sensorial exitosa es proveer una frecuencia, duración, e intensidad correcta de las experiencias sensoriales para que el niño pueda mantener un nivel apropiado de ánimo y regulación para su funcionamiento diario. El OT crea una dieta sensorial evaluando las necesidades del niño para ciertos estímulos a través de la observación y participación del niño. El OT puede usar un cuestionario de padres/maestro para adquirir información adicional. Para crear un plan de actividades más efectivo, el OT puede preguntar lo siguiente a padres, maestros, y cuidadores:



• ¿Cuándo parece el niño más tranquilo y autorregulado?



• ¿Qué es lo que más disfruta el niño? ¿Cuáles son sus intereses y fortalezas específicos?



• ¿Cuándo demuestra el niño un comportamiento "enojado"? ¿Puede usted determinar "la causa" de este comportamiento?



• ¿Son las transiciones un problema para el niño? ¿Cuándo ocurren?



• ¿Tiene el niño preferencia en una comida específica o ropa de vestir? ¿Específicamente comidas que no le gusta y/o ropa de vestir que no le gusta?



• ¿Tiene el niño dificultad relacionándose con sus compañeros? ¿Le gusta a él/ella jugar muy brusco con otros niños o prefiere el niño jugar solo?



• ¿Tiene el niño problemas con la coordinación de motriz gruesa como caídas frecuentes, golpeándose en cosas, problema con el balance, o retrasos en su coordinación?



• ¿Tiene el niño problemas con la coordinación de motriz fina como dificultad agarrando un lápiz, mala escritura, poca habilidad de cortar con tijeras, o un agarre débil resultando en dificultad con cierres, botones, cremalleras, y broches de presión?

(continuado...)

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

**(Información Necesitada para Crear Una Dieta Sensorial — continuado...)**

- ¿Es el niño sensible a cosas en sus manos y cara? ¿Se molesta él/ella con la crema de afeitar, pegamento, pintura de dedos, o artículos de comida?
- ¿Sobre reacciona el niño al cortarse las uñas, lavarse el cabello, bañarse, u otras formas higiénicas?



Cada niño con SPD es único y especial. Ninguna de las dos terapias o dietas sensoriales serán iguales. Consulte al terapeuta ocupacional o pediatra del niño si usted sospecha que su niño está teniendo problemas con su integración y proceso sensorial. Para más información, lea extensivamente acerca de SPD a través de las páginas de Internet y recursos mencionados abajo.

**Una Dieta Sensorial**

Después de una evaluación extensiva, el OT creara una dieta sensorial que ayudara al niño a sobrellevar su estímulo ambiental. Mientras planea la dieta sensorial, el OT:

- Involucra al niño e incluye sus aportes acerca de actividades que él/ella disfruta.
- Determina la situación en la cual el niño experiencia una dieta sensorial.
- Planifica las actividades alrededor de descansos lógicos durante el día.
- Tiene todas las herramientas especiales o equipo necesario disponible para las actividades.
- Involucra a maestros y anima la participación en el aula escolar.
- Incluye el uso de un calendario con fotografías para los niños que aprenden visualmente.
- Determina si hay necesidad para que un profesional entrenado esté disponible durante la actividad.
- Usa una variedad de actividades sensoriales para mantener el interés al igual que capta las necesidades del estudiante.

Recursos:

All About Sensory Processing Disorder. Retrieved March 15, 2007 from <http://www.spdnetwork.org>.  
 Biel, L., M.A. OTR/L, and Peske, N (2005). Raising a Sensory Smart Child: The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Integration Issues. London: Penguin Books. Ltd. <http://www.sensorysmarts.com>  
 Nelson, S., Sensory Integration Dysfunction; The Misunderstood, Misdiagnosed, and Unseen Disability. Retrieved March 15, 2007 from <http://home.comcast.net/~momtofive/SIDWEBPAGE2.htm>.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)