



## 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 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 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?
- ¿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?



## 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 con necesidades más severas.
- 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.

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.

### 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>.

**Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com).**

\*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.