



## Transcripción del Video

### Desafíos Sensoriales

Familias que viven con el trastorno del espectro autista buscan consejos para manejar los desafíos que se les presentan. Consejos de la vida real para niños con autismo es una serie de videos prácticos y recursos presentados por los expertos de Children's Specialized Hospital.

Muchos niños con autismo tienen desafíos sensoriales. Pueden ocurrir cuando visitan un parque de diversiones o un asado o hasta cuando se cortan el pelo. Algunos niños pueden ser hipersensibles. Pueden reaccionar exageradamente a la situación o pueden ser hipo-sensibles, el cual significa que no reaccionan adecuadamente.

Normalmente todos tenemos los cinco sentidos que aprendemos en el kindergarten que son el gusto, el tacto, el olfato, el oído, y la vista. Pero existen dos sentidos que mucha gente descarta y esos son los sistemas propioceptivos y vestibulares. Nuestro sistema propioceptivo nos ayuda a organizar y controlar nuestros movimientos. Dicta como caminamos, como aguantamos un lápiz, y como hacemos esos movimientos grandes. Nuestro sistema vestibular nos da un sentido de balance y conciencia a nuestra relación con nuestro entorno para que no sostengamos firmemente y donde estemos no nos tropecemos con objetos o con otra gente.

Algunos consejos generales para ayudar a que su hijo(a) en un nuevo entorno es de prepara un horario para ellos. Puedes tomar fotos del lugar que va a visitar o hacer un álbum fotográfico para ellos. También se que muchos padres tienen iPads y existen muchas aplicaciones buenas que puede usar para establecer sus horarios. Otro consejo maravilloso que pueden usar los padres para minimizar el volumen o sonido cuando se visita un teatro o cuando se va a cortar el pelo , o cuando va a ver juegos artificiales en el verano o cualquier otra actividad es de usar estos tapones de oídos pequeños (son muy discretos) y pónselos. Si el joven no puede tolerar dos tapones, usa uno y eso ayudara a calmar el efecto del ruido.

Otro buen consejo para padres que quieren que sus hijos participen en una clase y sean expuestos a diferentes texturas o el pegamento es de ayudarles a preparar en casa. Pueden explorar mientras juegan con granos de arroz o frijoles o con el pudín. Estas diferentes texturas les ayudaran a prepararse para la clase que van a tomar o para que no tengan miedo de hacer proyectos de arte en la escuela ya que tendrán que manejar pegamentos, brillantina, y marcadores.

Otro consejo maravilloso para padres es de darle a su hijo(a) un paquete sensorial que pueden cargar adonde vayan como a la escuela, o un viaje. Algunas cosas que puedes incluir en el paquete sensorial son aliviadores de estrés como una pelota anti estrés, como esta, o una pelotita flexible.

Algunas otras estrategias que pueden ayudarle a los niños es tener una mochila pesada. Les pueden meter todos los diferentes libros, y a través de aplicar esta presión, calmará al niño. Cuando su hijo(a) va a cortarse el pelo y necesitan un empuje adicional, puedes traer su peluche favorito y meterle bolsitas rellenas de bolitas para darle un peso adicional en el regazo para que no tengan que moverse o sacudirse tanto y les da una sensación de comodidad y más consciencia que están sentados. Algunas otras actividades que puedes incluir en tu paquete sensorial son ejercicios de calentamiento como saltos en tijera, lagartijas en pared, hacer movimientos en un lugar, o hasta caminando y saliendo de la situación por un rato.

Otra estrategia buena es de ofrecer bocadillos. Bocadillos crujientes como las zanahorias, pretzels, o hasta cosas que se mastican como chicles, el regaliz, golosinas, pero también ten en mente ser saludable.

Puedes empezar con actividades motoras gruesas antes de un corte de cabello o ir al cine. Algunas de estas actividades pueden incluir hacer un salto en tijera o hacer lagartijas en pared o una serie de obstáculos. La razón para hacer esto es de ayudar a que su hijo(a) organice su cuerpo y estar en un estado más tranquilo. También puedes comunicarte con el cine, con el salón de belleza o la barbería para decirles, “mi hijo(a) es sensible a estos ruidos.

¿Podemos trabajar en conjunto?” Llega más temprano con tu hijo(a), o el día antes para que puedan saber que van hacer, aunque sea solo por cinco minutos. Esto ayuda a disminuir su ansiedad y la ansiedad de su hijo(a). Encuentra más información sobre el procesamiento sensorial. La mejor forma de encontrar esta información es de hablar con un terapeuta ocupacional. El terapeuta ocupacional te explicara todo el sistema nervioso y como el cuerpo funciona con su entorno. El terapeuta ocupacional se especializa en estas actividades y lo aplicara a su hijo(a) porque cada niño el completamente diferente. Ellos establecerán un plan con usted y con su hijo(a) con actividades que los tranquilicen o que los preparen para su entorno.

A través de la terapia ocupacional ellos establecerán actividades divertidas. El niño no va a saber, como “¿que estoy haciendo? O saltos en tijera” esto me hace sentir bien. Ellos van a encontrar lo que les gusta y lo que no les gusta. Que les hace feliz y que no les hace feliz.

Una vez que estas estrategias se efectúen, usted verá florecer a su hijo(a) y pasar un día entero sin un episodio malo. En ese entonces tú sabrás que debes hacer como padre y también tu hijo(a) sabrá que necesita para ayudarles en esa situación. Nuestro objetivo principal es de tener hijos independientes.

**KOHL'S**  
Cares 

A través de una asociación con Kohl's Cares, Children's Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención de salud.

**RWJBarnabas**  
HEALTH

Children's  
Specialized  
Hospital



[RWJBH.org/csh](http://RWJBH.org/csh)