



Desafíos Sensoriales

Mucha gente con trastorno del espectro autista (TEA) experimenta sensibilidad con diferentes tipos de sensaciones. Algunos sobre reaccionan a sensaciones y otros no responden. Las luces brillantes o ruidos fuertes pueden ser agobiantes o puede ser que busquen estímulos sensoriales como el juego activo o masticar comidas crujientes. Estas sensibilidades pueden cambiar en diferentes ambientes y en diferentes momentos del día.

- Déjale saber a la gente con anticipación las necesidades del menor cuando vayas a un paseo o un mandado. Para que el menor pueda tolerar más, es posible que se puedan hacer modificaciones. Presenta sugerencias de cómo te pueden ayudar. Si vas a un lugar nuevo, trata de primero visitar cuando no haya mucha gente o existan otros desafíos sensoriales. Es posible que el menor sólo pueda tolerar unos minutos en el lugar pero trata de aumentar el tiempo en cada visita.
- Durante actividades que pueden ser desafiantes sensorialmente como los cortes de cabello, ponga un juguete pesado en sus piernas para que se sienta mejor.
- Dale suficiente tiempo al menor para que escuche o termine tareas. Es posible que necesite tiempo adicional clasificando las impresiones sensoriales.
- Cuando el menor parezca estar agobiado, ofrece un lugar tranquilo. Un juguete, objeto o actividad particular también puede ayudar a calmar al menor. Una pelota contra el estrés o una mochila pesada puede ayudar a calmar al menor.
- Si el menor tiene dificultad participando en actividades estimulantes como proyectos de artesanía, parque de diversiones o cortes de cabello, trata las actividades como juegos con frijoles, arroz o pudín antes de la actividad. Esto puede ayudar a preparar al menor para las sensaciones en la siguiente actividad. Si el menor necesita estimulación sensorial adicional o que le ayudes antes de una actividad que estimula sensorialmente, planea jugar afuera, hacer ejercicio o experiencias con actividades como la plastilina, pelotas contra el estrés, instrumentos, columpios, pintar con los dedos, saltar o correr. Bocadillos duros o crujientes pueden ser útiles. A veces los niños(as) con TEA necesitan estímulos sensoriales adicionales para que puedan mantener el enfoque y permanecer calmados.
- Tapones para los oídos y audífonos pueden ayudar a reducir ruidos para los que tienen sensibilidad a sonidos.
- Prepare una historia social u horario de actividad para demostrar lo que involucra una actividad o lo que la persona puede esperar en un lugar.
- La terapia ocupacional puede ayudar a identificar las cosas que ayudan a calmar al menor y resolver sensaciones desafiantes. Puede que demore tiempo pero el niño puede llegar a ser más consciente de su cuerpo y encontrar formas de consolarse antes, durante y después de los desafíos sensoriales.

