

Integración sensorial en casa

¿Qué es?

Es la capacidad del Sistema Nervioso Central (S.N.C.) para organizar e interpretar la información captada por los diversos sistemas sensoriales (visual, auditivo, gustativo, olfativo, táctil, propioceptivo y vestibular) y poder responder así de forma adecuada al ambiente que nos rodea.

La Teoría de Integración Sensorial de A. Jean Ayres, defiende que, los diferentes comportamientos que se observan en el ser humano, también llamados productos finales, (como, la habilidad para la concentración, organización, autoestima, autocontrol, habilidad para el aprendizaje académico, capacidad de abstracción, pensamiento y/o razonamiento y especialización de cada lado del cuerpo) están directamente relacionados con el funcionamiento de cada sistema sensorial y con la integración organizada de toda la información que llega del ambiente y de nuestro propio organismo.

¿Cómo favorecer la integración sensorial en casa?

- Utiliza texturas y temperaturas diversas para masajear o tocar diferentes partes de su cuerpo, comienza por las partes más lejanas a su centro y con los elementos menos invasivos, asócialo a momentos de placer y calma. Usa el lenguaje a su nivel para dar información sobre las sensaciones. Usa este vocabulario para describir sensaciones o sabores por anticipado.
- Integra al mobiliario de casa una hamaca, columpio o pelota grande (pilates), propicia momentos para que pueda balancearse en uno de los elementos, provee este medio como estrategia para regular su conducta cuando se sienta tenso. Procura adquirir diferentes posturas en los elementos.
- Favorece actividades como caminar hacia atrás o realizar un movimiento a la inversa ya sea con ojos cerrados y/o abiertos según las habilidades de tu hijo.
- "Actúa" diferentes praxias sencillas, por ejemplo realiza todos los movimientos necesarios para cepillarse los dientes, sin los elementos reales, pueden acompañarlo de verbalizaciones y en un inicio puede ser por imitación, realízalo de tantas actividades como te sea posible. Comete errores para que él sea capaz de identificarlos.
- Favorece juegos con música en los que deba realizar movimientos libres y por imitación en los que active y disocie todas sus extremidades.
- Al dormir, puedes dar pequeños masajes presionando su cuerpo con una pelota suave.
- Integra a su rutina de juego, tanto como sea posible salir al parque y pasar un pasamanos, es suficiente con comenzar a cargar su propio peso (aún con ayuda).
- Al bañarse hagan uso de texturas como aceite, exfoliantes o zacates diversos, describiendo las sensaciones verbalmente, de ser posibles hacer similitudes con objetos o experiencias previas.
- Gradualmente hacer uso de dos sensaciones distintas en cada hemicuerpo simultáneamente, este ejercicio únicamente cuando las sensaciones ya no me generan ansiedad.
- Provee oportunidades a tu hijo de resolver problemas sencillos como poner al revés un recipiente que sí sabe tapar, o poner un poco más arriba un objeto que será de su interés, teniendo a la mano posibles elementos de los que pueda ayudarse pero sin proponer ayuda del adulto.