

# **Dieta Sensorial**

**Ayudando al Niño a sentirse  
calmado, estimulado y organizado**

Bill Nason, MS, LLP  
Behavior Specialist  
Limited License Psychologist  
billnason@yahoo.com

# **Dieta Sensorial**

**Un tratamiento cuidadosamente programado de actividades sensoriales, para mantener el sistema nervioso, tranquilo, organizado y centrado, en la rutina diaria del niño.**

# Dieta Sensorial

- **Un programa de actividades enfocado a mantener el sistema nervioso del niño, en calma y estimulado (nivel de excitación óptimo).**
- **Suministrando actividades tranquilizadoras para cuando el niño está muy excitado.**
- **Ofreciendo actividades estimulantes para cuando el niño se encuentra abatido.**
- **Según el niño se va haciendo mayor, va aprendiendo a reconocer su propio nivel de excitación, y a auto-regularse la estimulación necesaria.**
- **Incluye también modificaciones ambientales para regular la estimulación, y pequeños “descansos sensoriales” de configuración.**

# Dieta Sensorial

- **Identifica las preferencias sensoriales de tu hijo; qué le calma, qué le estimula; qué busca y qué evita.**



- **Utiliza estas preferencias sensoriales para programar actividades organizativas en la rutina diaria que calmará y organizará el sistema nervioso.**

# Efectos Sensoriales Generales

- **Presión intensa**; Tiende a calmar el sistema nervioso.
- **Propiocepción**; (Resistencia a los músculos y articulaciones), tiende a organizar el sistema nervioso. Se puede utilizar para calmar y activar.
- **Vestibular**; Movimientos lentos tienden a calmar, rápidos a activar.

La estimulación suave y lenta tiende a sosegar. La estimulación rápida, intensa e irregular, tiende a excitar.

Algunos niños con autismo tienen sensibilidades sensoriales fuertes, con amplias variaciones individuales.

# Todo Está en la Química

**Las células cerebrales se comunican entre sí a través de elementos químicos llamados neurotransmisores. Los objetivos de la dieta sensorial es aumentar la eficiencia de los neurotransmisores. Aumenta la fuerza de la Dopamina y la Serotonina que calman y organiza el sistema nervioso, permitiéndole procesar e integrar la información más eficientemente.**

**Tacto con  
presión intensa**

**Fortalece la Dopamina, la sensación de buena química. Experimentando placer y relajación. Utilizado para calmar el sistema nervioso.**

**Propiocepción**

**Fortalece la Serotonina: organiza el sistema nervioso, reduce el estrés y aumenta la comunicación de la información.**

# Actividades Relajantes

- **Masaje con presión intensa.**
- **Sentarse sobre un puff, almohada de gran tamaño.**
- **Almohadillas envolventes.**
- **Presión intensa o un chaleco con peso.**
- **Abrazos de oso con ternura.**
- **Balaneo suave.**
- **Frotes con loción.**
- **Luz tenue.**
- **Música suave y baja de volumen.**
- **Compresiones en las articulaciones.**
- **Estiramientos.**
- **Masticar chicle.**
- **Aspirando lentamente.**
- **Frotes con loción.**
- **Juguetes sensoriales.**
- **Patrones de movimientos rítmicos tranquilizadores.**
- **Ejercicios de relajación física.**

# Actividades Excitantes

- **Frotamientos enérgicos.**
- **Cosquillas.**
- **Masticando chicle o alimentos.**
- **Insertar, extraer, correr, saltar, brincar, levantar objetos pesados.**
- **Movimiento irregular rápido, (natación, trampolín, pelotas terapéuticas)**
- **Patear, saltar, lanzar pelotas.**
- **Frotes con loción.**
- **Degustaciones y olores fuertes, (menta, perfumes)**
- **Luz brillante.**
- **Música estridente.**
- **Jugar con agua fría.**
- **Juguetes antiestrés.**
- **Tomar bebidas carbonatadas.**
- **Ejercicios físicos.**
- **Bailar.**
- **Sentarse en banquetas o colches de aire.**

# Actividades de Presión Táctil/Intensa

- Frotar con un cepillo la piel.
- Masaje manual.
- Presionar con una almohada.
- Abrazar cálidamente.
- Frotos con loción.
- Acurrucarse entre mantas, almohadas y sábanas.
- Frotamientos con diferentes texturas.
- Pintura de dedos.
- Jugar con agua.
- Encontrar objetos en la arena, arroz, alubias.
- Pintar con crema de afeitar o crema Chantilly.
- Hacer castillos de arena, jugar con plastilina, arcilla.
- Texturas de diferentes sensaciones.

# Presión Profunda



**Puff**



**Almohadas**



**Cojines**



**Saco de dormir**



**Chaleco  
compresivo**



**Abrazos**



**Masaje**



**Cepillado corporal**



**Bolas terapéuticas**

# Táctiles



**Cepillado corporal**



**Frotes con loción**



**Juguetes antiestrés**



**Jugar con arena**



**Pintura de dedos**



**Peluches**

# Actividades Propioceptivas

- **Compresiones articulares.**
- **Estiramientos.**
- **Flexiones sobre la pared.**
- **Apretar una bola.**
- **Correr, saltar, brincar.**
- **Elevar, cargar, empujar/traer.**
- **Masticar, soplar, sorber.**
- **Aspirar, barrer.**
- **Salto de rana, el tira y afloja, pasear en carretilla.**
- **Botar, lanzar, patear la pelota.**
- **Trepar, gatear, marchar.**
- **Modelar, amasar arcilla.**
- **Trabajos externos (Podar, cavar, barrer. sembrar).**
- **Alborotar, lucha.**
- **Tirarse sobre la cama, un puff.**
- **Pelea de almohadas.**
- **Chalecos con peso, Almohadillas envolventes.**

# Equipamientos Pesados



**Mantas**



**Boas**



**Chalecos**



**Almohadillas**



**Cinturón**



**Tobilleras/muñequeras**

# Propiocepción



**Ejercicio**



**Transportar**



**Brincar**



**Pelear**



**Trepar**



**Empujar**



**Tirar**



**Jugar con el balón**

# Propiocepción



**Vibrador**



**Mascar chicle**



**Mordedores**



**Cintas resistentes**



**Bolas elásticas**



**Cojines inflables**

# Actividades Vestibulares

- **Saltar, botar, (actividades sobre cama elástica, cama, pelota, etc.).**
- **Balanceo, columpiarse, (balancín, mecedora, columpios).**
- **Correr, saltar, equitación.**
- **Apretar una bola.**
- **Correr, saltar, brincar.**
- **Girar, rotar, (silla giratoria, columpio de cadenas)**
- **Patinete, paseo en carretilla.**
- **Patinaje sobre ruedas.**
- **Columpios, toboganes, balancines.**
- **Jugar a la Rayuela, perseguir.**
- **Balanceo boca abajo sobre bolas terapéuticas.**
- **Mecedora.**

# Materiales Vestibulares



**Tirarse por un tobogán**



**Mecerse**



**Rotar**



**Saltar**



**Columpiarse**



**Brincar**

# Cualidades de la Estimulación

## **Vestibular**

**Procedimiento**

**Dirección**

**Velocidad**

**Calidad**

**Ejemplo**

## **Táctil**

**Presión**

**Duración**

## **Tranquilizante**

**Rítmico**

**Una dirección**

**Despacio**

**Continua**

**Mecer**

## **Tranquilizante**

**Intensa y Firme**

**Breve o larga**

## **Excitante**

**Arrítmico**

**Multidireccional**

**Rápido**

**Inicios y Paradas**

**Saltar**

## **Excitante**

**Suave**

**Breve**

*Ruth Huebner, "Autism: A Sensorimotor Approach to Management"*

# Cualidades de la Estimulación

## **Auditiva**

**Tempo**

**Ritmo**

**Volumen**

## **Tranquilizante**

**Suave**

**Regular**

**Bajo**

## **Excitante**

**Rápido**

**Irregular**

**Alto**

## **Gustatoria**

**Gusto**

**Cualidad motora oral**

## **Tranquilizante**

**Dulce**

**Sorber, Masticar**

## **Excitante**

**Caliente, Ácido, Amargo**

**Masticar Crujientes**

*Ruth Huebner, “Autism: A Sensorimotor Approach to Management”*

# Normas Generales

Presión intensa para **calmar**

Vestibular para **animar**

Propiocepción para **organizar**

- Los efectos de trabajar con la presión intensa y la propiocepción duran hasta 2 horas. (Dar cada 90 minutos).
- Los efectos de las actividades vestibulares pueden prolongarse hasta por 24 horas.
- En caso de duda haz uso de la actividad propioceptiva (calma, anima, organiza)
- Para aumentar la efectividad de la presión intensa y propiocepción, empareja con vestibular.
- Cuando trabajes con actividades vestibulares para estimular, síguelas con otras propioceptivas para organizar.

# Desarrollando tu Dieta Sensorial

- **Completa un perfil sensorial para identificar las preferencias y sensibilidades sensoriales.**
- **Programa en la rutina diaria una dosis constante de actividades propioceptivas para mantener el sistema nervioso sosegado y organizado.**
- **Incluye actividades tranquilizantes para cuando el niño esté excitado.**
- **Incluye actividades energizantes para cuando el niño esté adormecido.**
- **Si es necesario, utiliza procedimientos para defensivas sensoriales (p.e. Cepillado)**

# Perfil Sensorial

- **¿Qué tipos de estimulación el niño busca? ¿Cuales evita?.**
- **¿Qué estimulación le calma?. ¿Presión intensa, movimientos lentos, luz tenue, conversación rítmica, etc?.**
- **¿Qué excita y mantiene la atención del niño.? ¿Movimientos rápidos, juegos bruscos, expresiones faciales exageradas, etc?.**
- **¿Qué ayuda a organizar y regular, permitiendo al niño sentirse relajado, excitado y adaptado a ti?.**
- **Estimulación a evitar. ¿Qué distrae al niño?.**

# Como Identificar las Preferencias Sensoriales

- **Observa al niño. El niño las expresará a través de sus acciones.**
  1. **Juego (correr, brincar, cantar, etc.).**
  2. **Autoestimulación (girar, mecerse, vocalizar, etc.).**
  3. **Cuando está alterado (golpear, arrojar, morder, etc.).**
  4. **Para auto-calmarse (enrollarse en una manta, mecerse, tatarrear).**
  5. **¿Qué es lo que buscan? ¿Qué evitan?.**
- **Ejemplos de estimulación sistemática (olores, gustos, diferentes texturas, etc.) y anota la reacción.**
- **Pregunta a la familia y a las personas de apoyo cercanas al niño.**
- **Utiliza las escalas de evaluación sensorial para identificar el perfil.**

# Poniéndolo Todo Junto

- **Hacer las modificaciones ambientales necesarias para disminuir la sobrecarga.**
- **Utiliza la dieta sensorial para optimizar el nivel de excitación.**
- **Introduce intervalos sensoriales y tiempos de recuperación en el día a día escolar.**
- **Habilita una “zona segura” para escauparse y recuperarse en caso de sobrecarga.**
- **Utiliza relajación sensorial para calmar cuando haya sobrecarga.**
- **Tratamientos para el recelo sensorial ( exposición gradual, técnicas propioceptivas y presión profunda Wilberger, etc.)**
- **Busca especialistas cualificados para la asistencia.**

# Precauciones

- **No forzar la estimulación cuando el niño opone resistencia.**
- **Permitir al niño el control de la estimulación, si es posible.**
- **La estimulación vestibular es la estimulación más fuerte y puede sobre-estimar al niño.**
- **Sólo permitir los giros bajo la supervisión de un especialista.**
- **El parpadeo, las luces brillantes y el movimiento intenso pueden provocar la aparición de convulsiones.**
- **En general, observar al niño atentamente. Si se resisten o se aletargan, para con la estimulación.**

**Recuerde.... La estimulación es para relajar, activar y organizar al niño. Cualquier otra reacción debe ser cesada automáticamente.**

# Efectos Secundarios Negativos

- **Respiración irregular.**
- **Sudoración.**
- **Enrojecer, palidecer.**
- **Ansiedad, tener hipo.**
- **Dilatación de las pupilas.**
- **Hiperactividad o alelamiento.**
- **Aletargamiento, sopor.**
- **Náusea, vómitos.**

**Si el niño muestra cualquier señal de agitación y aflicción, cesar en la actividad.**