



Universidad
Central



CAETO

Centro de Atención y Estudios
de Terapia Ocupacional

CENTRO DE ATENCIÓN Y ESTUDIOS DE
TERAPIA OCUPACIONAL - CAETO

DIETA SENSORIAL PARA EL HOGAR: ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A CUIDADORES

Pauta elaborada y organizada por
T.O Verónica Angulo De la Fuente
T.O Macarena Guzmán Hernández

Michelle Hernández Arce, estudiante 5º año Terapia Ocupacional UCEN.

Material elaborado para ser utilizado en trabajo con familias del Centro de Atención y Estudios de Terapia Ocupacional - CAETO. Universidad Central de Chile, 2022.



¿QUÉ ES UNA DIETA SENSORIAL?

El concepto de dieta sensorial Imperatore (2008) lo define como “la cantidad de información sensorial que necesitamos para funcionar a diario en forma óptima. Las diferentes personas tienen necesidades sensoriales diferentes basadas en la forma que procesan y esencialmente perciben información en sus ambientes inmediatos. Por ejemplo, hay personas que no pueden sentarse tranquilas durante ocupaciones diarias más sedentarias. Una dieta sensorial es un conjunto de actividades prescrito o formulado específicamente, orientado a diversas áreas de información sensorial” (p.25).



IMPORTANTE

- Es importante que tenga en consideración que esto no es una “receta” y no es necesario realizar todas las actividades propuestas en este material. Una dieta sensorial está conformada por actividades específicas para las necesidades de su hijo/a, es por esto, que es relevante identificar las dificultades sensoriales que puedan estar presentes. Para esto, es necesaria una evaluación profesional la que puede ser realizada por un/a Terapeuta Ocupacional, para ajustar las necesidades exactas que pueda poseer su hijo/a.
- No se deben realizar estas actividades TODO EL DIA. Las dietas sensoriales tienen por objetivo ayudar a que los niños y niñas tengan un mejor desempeño en el hogar, en el contexto escolar, aprender nuevas habilidades e interactuar con otros, es por esto, que deben ser utilizadas cuando identifiquemos comportamientos que estén perjudicando su desempeño, tales como; inatención, reacciones emocionales exacerbadas, dificultades en el descanso y sueño, impacientes, impulsivos, agresivos, etc.

A continuación, se describen una serie de actividades de tipo Vestibulares, Táctiles y Propioceptivas, que pueden ser ejecutadas de manera sencilla en el hogar:

ESTÍMULOS DE TIPO VESTIBULAR

Para niños y niñas con dificultades para procesar o modular el ESTÍMULO VESTIBULAR:

El sistema vestibular es la porción del oído interno que regula el sentido del propio movimiento que procesa la información acerca de la fuerza de gravedad y movimiento en estrecha asociación a los sistemas propioceptivo y visual (Lane y Schaaf, 2010).

ACTIVIDADES VESTIBULARES

- Caminar sobre superficies irregulares, hacer caminos de almohadas y cojines.
- Saltar en cama elástica, colchones, pelotas grandes de pilates, cámaras de neumáticos.
- Subir de pequeñas a grandes alturas y dar saltos sobre superficies blandas (cojines, colchón, cámara, peras de plumavit).
- Saltar cordel a diferentes alturas.
- Saltar en el lugar o sobre un pequeño trampolín.
- Caminar haciendo equilibrio, marcar en el piso línea con masking- tape o cinta adhesiva.
- Animarle a hacer equilibrio en un pie. Luego de los 7 años animarle a que lo haga a ojos cerrados.
- Hacer equilibrio en talón punta con ojos abiertos y cerrados.
- Jugar en columpios de diferentes tipos, de más grandes a más pequeños (de tabla, neumáticos, rollo, etc.).
- Jugar en resbalín (tirarse de diferentes posiciones).
- Llevarlo en skate o scooter en diferentes posiciones (“de espaldas, de “guatita”, sentado”).
- En skate sobre posición prono (“guatita”), avanzar con ambas manos (extensión de cabeza y brazos).
- Subir escaleras colgantes o cuerdas sostenidas de barras, colgarse con los brazos en barras.
- Realizar juegos que incluyan la rotación del tronco (lanzar o encontrar objetos).
- Balancearse en hamacas (desde aquí lanzar objetos a una caja o a un blanco).
- Juegos de rodar.
- Juegos que involucren cambios de posición de la cabeza.
- Juegos de girar (avioncito, helicóptero).
- Jugar a hacer saltos de marioneta, saltar sobre pie derecho y luego izquierdo, 10 veces.
- Jugar saltos con piernas alternadas (derecha-izquierda).
- Mantener diferentes posiciones del cuerpo y la cabeza usando pelota terapéutica (Pilates).
- Involucre a su hijo/a en juegos imaginativos que pueden distraerlo de los movimientos que dan miedo.



ESTÍMULOS DE TIPO TÁCTILES

Para niños y niñas con dificultades para procesar o modular el ESTÍMULO TÁCTIL:

El sentido del tacto proporciona información sobre nuestro cuerpo en relación con el medio ambiente. Debido a los receptores ubicados en la piel, los cuales brindan un área muy grande de recepción y detección sensorial (Lane y Schaaf, 2010).

ACTIVIDADES TÁCTILES

- Masajes de tacto profundo.
- Otorgar vibración (cojines vibradores o lápices vibradores).
- Jugar a aplastar masas con fuerza sobre una mesa.
- Envolverlo en una manta (tipo panqueque).
- Confeccionar caja de texturas: Comenzar a jugar con el niño o niña explorando diferentes texturas (lana, peluches, algodón, alfombras, cepillos gruesos y finos, esponjas, vasos con semillas, porotos, arena, pinturas, masa, crema).
- Animarle a andar sin zapatos, caminar sobre diferentes superficies (alfombras, arena, pasto).
- Buscar objetos (por ej. moneda) entre porotos, lentejas, harina, espuma de afeitar.
- Encontrar pequeños objetos dentro de una masa, con los ojos tapados o vendados.
- Jugar con masas, moldear pelotas, culebras, hacer figuras.
- Confeccionar una caja grande de cartón con pelotas o esponjas, para meterse dentro.
- Con los ojos vendados, sacar objetos o juguetes de una caja. Adivinar ¿qué es?
- Ordenar diferentes texturas, ¿cuál es más suave?
- Con los ojos cerrados ¿Dónde te toque? ¿Dónde te puse la crema?
- Temperaturas ¿Caliente o frío?
- Escribirse en la piel con crema o jabón.
- Jugar con témperas, arena mágica, espuma de afeitar, etc.
- Jugar a pintarse la cara con los dedos.
- Animarle a manipular objetos pequeños, por ejemplo, legos.
- Moldear pequeños objetos con masas play-doh.
- Juegos con perros de ropa para estimular la prehensión tridigital necesaria para la escritura.
- Ensartar objetos en una cuerda, de más grandes al más pequeño, terminar por ejemplo con botones o fideos en una lana.
- Juegos de rapidez, por ejemplo, quien demora menos en traspasar bolitas de un recipiente a otro.
- Preste atención a los tipos de telas en la ropa e intente encontrar telas y ropa que su hijo/a tolere, como calcetines sin costuras. Deje que su hijo/a use ropa que prefiera y evite las áreas que le incomodan.



ESTÍMULOS DE TIPO PROPIOCEPTIVOS

Para niños/as con dificultades para procesar o modular el ESTÍMULO PROPIOCEPTIVO:

La propiocepción se origina a partir del movimiento pasivo y activo de músculos, articulaciones y tendones es la conciencia de movimiento y posición corporal. Son las sensaciones percibidas sobre la posición estática o la velocidad del movimiento, ya sea impuesto o generado voluntariamente, se diferencian estas sensaciones en cinestésico (consciente) y propioceptivo (inconsciente) (Lane y Schaaf, 2010).

ACTIVIDADES PROPIOCEPTIVAS

- Hacer “sándwich” entre colchonetas y cojines, jugar a salir de ahí.
- “Panqueque entre frazadas”, “Vendarlo como momia”, jugar a salir de ahí.
- Taparlo o cubrirlo completo con frazadas pesadas.
- Pasar un “rodillo” y aplastarlo.
- Traccionar piernas y brazos (arrastrarlo) / **Precaución con niños hiperlaxos.
- Jugar a la carretilla, animarle a dar cada vez más pasos con las manos, hacer piruetas donde tenga que descargar peso sobre los hombros, 4 pies, sobre codos.
- Colgarse en barras, animarle a flexionar las rodillas mientras está en esa posición (abdominales).
- Llevar /cargar /empujar objetos pesados. Usar pesos, mochilas pesadas.
- Tirar la cuerda, jugar con theraband o bandas elásticas, jugar a estirar telas que sean resistentes.
- Jugar a trepar, trepar montañas de cojines o peras de espumas grandes.
- “Simón manda” con partes del cuerpo.
- Lanzar pelotas o bolsas de arena a un contenedor, entrenar coordinación ojo-mano.
- Lanzar pelotas a un blanco / jugar a atrapar / jugar al “tenis con globo”.
- Jugar a hacer coreografías, imitar o copiar pasos de baile, jugar a imitar movimientos del otro.
- Haga que su hijo/a participe en actividades de trabajo pesado, como empujar el carrito de supermercado o llevar cosas pesadas.





Universidad
Central



CAETO
Centro de Atención y Estudios
de Terapia Ocupacional

REFERENCIAS:

Imperatore, E. (2008). Equilibrio Sensorial. Ad Lucem y Thrapy West, Inc.

Lane, S. y Schaaf, R. (2010). Examining the Neuroscience Evidence for Sensory-Driven Neuroplasticity: Implications for Sensory-Based Occupational Therapy for Children and Adolescents. *The American Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 375-390.



Universidad
Central



CAETO
Centro de Atención y Estudios
de Terapia Ocupacional

CONOCE NUESTRO CENTRO

