

LUDOVIC DELANNOY

CÓMO AYUDAR A MI HIJO HIPERSENSIBLE

ILUSTRACIONES DE

AURÉLIA-STÉPHANIE BERTRAND



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

CÓMO AYUDAR A MI HIJO HIPERSENSIBLE

Texto: *Ludovic Delannoy*

Ilustraciones: *Aurélia-Stéphanie Bertrand*

Título original: *J'aide mon enfant hypersensible*

1.ª edición: abril de 2023

Traducción: *Nuria Durán Romero*

Maquetación: *El taller del llibre, S.L.*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2021, Hatier, París, Francia.

Titulo publicado por acuerdo con Cat on a Book Ag., Francia.

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-18-8

DL B 2548-2023

Impreso en INGRABAR

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



Con estas palabras, en primer lugar, quiero agradecer a los extraordinarios niños, niñas y sus familias la confianza que demuestran tener en mí, día a día. Este libro está dedicado a ellos.

Gracias a mi mujer, Camille, como la lectora y correctora benevolente y paciente que ha sido en todo momento. Gracias a mis conejillos de Indias, Simon y Constance, por su cariño y predisposición para probar por primera vez las actividades propuestas. Gracias también a todo el equipo de terapeutas ocupacionales, del que me rodeo en mi día a día, por ser mi fuente inagotable de inspiración.

Por último, gracias a Caroline, mi editora, por sus valiosos consejos y ánimos durante la redacción de este libro.

Ludovic Delannoy

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
PARTE 1:	12
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA	
Actividades	34
PARTE 2:	62
ACTIVIDADES DE OCIO	
Actividades	76
PARTE 3:	94
ACTIVIDADES ESCOLARES	
Actividades	110

INTRODUCCIÓN

Desde el primer momento en que empecé a ejercer como terapeuta ocupacional, enseguida me encontré con niños que presentaban grandes dificultades en su vida diaria. Tanto aquéllos con problemas de motricidad como los que eran tímidos o, al contrario, intensos, todos ellos mostraban dificultades de carácter sensorial.

Los síntomas de este trastorno pueden aparecer durante la primera infancia, y suelen dar lugar a comportamientos invasivos e inexplicables (llanto incesante, trastornos del sueño, trastornos de la alimentación).

Estos síntomas se irán haciendo más perceptibles a medida que el niño crezca, y su impacto en las actividades diarias será aún mayor. Ya sea por el tacto de la ropa al vestirse, el rechazo a ciertos alimentos al comer o la gestión del equilibrio durante las actividades de ocio, la naturaleza de todas estas dificultades puede ser de carácter sensorial. Evidentemente, éstos son sólo algunos ejemplos, ya que los síntomas pueden variar considerablemente dependiendo del niño y la situación.

Ante la sospecha de que tu hijo pueda presentar estas dificultades, no dudes en consultarlo con tu médico o con un terapeuta ocupacional. También te animo a que confíes en los profesores y los profesionales de la atención infantil, quienes se convertirán en tus mejores aliados a la hora de darte el consejo y la orientación que necesitas.

Este libro te ofrece algunos conocimientos elementales para ayudarte a comprender mejor las dificultades de tu hijo. No pretende sustituir ningún consejo médico ni terapia. Su objetivo es ofrecerte respuestas, así como recomendaciones y actividades para poner en práctica con tu hijo, independientemente de si ha sido diagnosticado o no. El objetivo es apoyar el desarrollo del proceso sensorial de los niños, superar las limitaciones habituales y desarrollar su autonomía. Antes de empezar las actividades, las cuales están divididas en 3 partes principales, recomiendo la lectura de esta primera parte introductoria de cara a una mejor comprensión del trastorno y sus síntomas, y así identificar las necesidades de tu hijo.

¡Feliz lectura!

¿DIFICULTADES SENSORIALES? ¿INTEGRACIÓN SENSORIAL? VEAMOS ALGO DE VOCABULARIO

Los conceptos de sensorialidad o de sentido son muy amplios y pueden referirse a teorías bien distintas. Este libro se centra en la teoría de la integración sensorial descrita por Jean Ayres en la década de los setenta. Jean Ayres es una terapeuta ocupacional estadounidense que ha trabajado con un gran número de niños y niñas, investigando la relación entre las dificultades de conducta observadas en la vida diaria y una posible disfunción en el procesamiento de la información sensorial por parte del sistema nervioso. Fue a partir de esta hipótesis cuando fundó los principios de apoyo a la integración sensorial y observó una mejora en la conducta de niños y niñas.

Hoy en día, cuando un niño presenta dificultades sensoriales, los profesionales pueden hablar de trastorno de integración sensorial, trastorno del proceso sensorial o, aún más fácil, trastorno sensorial. Estos términos, aunque difieren, se refieren a las mismas dificultades.

Proceso de integración sensorial

A continuación, encontrarás un esquema simple que resume cómo funciona el aprendizaje a través de la integración sensorial.



De su lectura se desprende que la integración sensorial es un proceso muy complejo y que cuanto más numerosos y precisos sean los estímulos sensoriales, más efectivas serán la respuesta y la conducta.

Los diferentes canales sensoriales

¿Qué canales sensoriales se estimulan?

Entre ellos están, por supuesto, los sentidos más conocidos como el olfato, el gusto, la vista y el oído. Sin embargo, el enfoque de integración sensorial es más amplio y abarca muchos más, a saber:

- ♦ **El táctil**, te proporciona información sobre el tacto a través del contacto con la piel.
- ♦ **La propiocepción**, te proporciona información sobre la posición de las distintas partes de tu cuerpo en el espacio y a su vez te informa sobre los movimientos corporales, así como de la fuerza ejercida en tus gestos.
- ♦ **El vestibular**, que está directamente relacionado con el oído interno y te proporciona información sobre la posición de tu cabeza en el espacio, los movimientos del cuerpo y el equilibrio.

Todos estos sentidos trabajan simultáneamente y acostumbran a hacerlo de manera continua.

Los dos procesos de integración sensorial

La modulación es un proceso que regula la información sensorial a nivel cerebral. La función de este mecanismo es la de avisarnos de un peligro: un ruido, una pérdida de equilibrio, una textura desconocida... De igual forma es la base de la inhibición (ignorar determinados

estímulos) o la habituación (ignorar determinados estímulos una vez conocidos). Sin estos mecanismos, estarías constantemente distraído y no podrías aprender.

La discriminación es la capacidad de distinguir entre diferentes estímulos sensoriales. Te permite percibir la calidad de los estímulos, las similitudes o las diferencias. Por lo tanto, la discriminación deriva lógicamente de la modulación, aunque sea difícil establecer un orden de prioridades, ya que estos procesos suelen ocurrir juntos y en armonía. En el transcurso del aprendizaje y de la vida, la discriminación tendrá prioridad sobre la modulación.

La herramienta fundamental para el aprendizaje y la protección

La integración y el procesamiento de la información sensorial permiten al niño **organizar y poner en práctica una reacción motora o emocional** para actuar en su entorno. En función de su éxito y de la respuesta del entorno, se producirá el **aprendizaje**. No obstante, ello requiere de una autorregulación y un autoajuste constantes por parte del niño.

Observa el siguiente ejemplo. Imagina a un niño jugando al fútbol. Durante esta actividad, será invadido por estímulos sensoriales: el contacto de la ropa sobre su piel, el viento en su cara, el reflejo del sol..., tantos estímulos que el niño tendrá que inhibirse para poder

concentrarse en el juego. Durante la actividad, el niño también tendrá que anticiparse a las trayectorias y las colocaciones de los demás jugadores, y tendrá que gestionar su propia carrera, así como la fuerza que ejerce sobre la pelota al chutar.

Todas estas acciones implican gran parte de los canales sensoriales, obligando al niño a adaptar constantemente su conducta y, por lo tanto, a obtener un mayor control de su juego.

Trastorno del proceso de integración sensorial

Anteriormente, hemos observado el funcionamiento esperado del sistema sensorial. Pero ¿qué sucede cuando éste se altera? Existen diversas clasificaciones y a continuación cito dos tipos de trastornos:

Trastorno del proceso de modulación sensorial

Implica una dificultad o incapacidad para gestionar el flujo de la información sensorial que se recibe del entorno. El niño ya no filtra la información correctamente, su atención se desvía constantemente al recibir todo tipo de estímulos, alterándose así su estado de alerta. Esto da lugar a lo que se denomina **hipersensibilidad o hiposensibilidad**.

Si el mecanismo de modulación fuera una presa, requeriría estar gestionando continuamente la entrada de agua a través de ésta.

- ♦ **El niño hipersensible** tendrá tendencia a dejar entrar demasiada agua y, por tanto, demasiada información sensorial, lo que con frecuencia dará lugar a una respuesta inadecuada.
- ♦ **El niño hiposensible**, en cambio, no dejará pasar suficiente agua, lo que también provocará una

respuesta no adaptada a las expectativas.

En este libro, verás que hablo de hiper o hiporreactividad. Utilizo estos términos para no confundir la hipersensibilidad «psicológica» con la hipersensibilidad relacionada con un trastorno sensorial.

Trastorno de discriminación sensorial

El trastorno de discriminación sensorial afecta más bien a **la capacidad de procesar la información** para saber «qué hacer» con los estímulos recibidos. Esto suele dar lugar a dificultades motrices e incluso de praxis.

Estos diferentes trastornos pueden afectar a varios elementos sensoriales y, sobre todo, no son uniformes entre sí en el tiempo. De hecho, tu estado de alerta, tu «sensibilidad», varía a lo largo de tu vida e incluso en un mismo día.

Todos nosotros podemos presentar hipersensibilidad o hiposensibilidad sin que ello repercuta significativamente en su calidad. Por ejemplo, una persona que «no sea madrugadora» podría considerarse hipersensible, porque no tolera el

ruido hasta que se haya autorregulado, lo que a veces la llevará a actuar de forma inadecuada. Esto también demuestra el impacto del cansancio y el estrés sobre nuestra gestión de la información sensorial del entorno.

IDENTIFICACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE LOS TRASTORNOS DEL PROCESO SENSORIAL

Detectar los primeros síntomas es sumamente importante porque te llevará a consultar con especialistas y, en caso necesario, establecer una ayuda terapéutica. Escucha a los profesionales de la infancia que rodean a tu hijo y, sobre todo, confía en tu propio instinto como padre, ya que suele ser el mejor indicador.

¿Cómo detectar el trastorno?

Aquí es estrictamente necesario prestar atención a la conducta de tu hijo. De hecho, en el contexto de un trastorno sensorial, tu hijo puede presentar actitudes que no parecen adaptadas o no son las esperadas en relación con las situaciones que se le presentan. Dichas conductas suelen ser muy intrusivas y tendrán un impacto tanto en la vida diaria de tu hijo como en la tuya como padre, así como en su desarrollo sensoriomotor. Éstos son algunos de los síntomas:

- ♦ **¿Tu hijo odia ensuciarse?** ¿Se frota las manos cuando toca algo o se niega a tocarlo? ¿Se mueve con torpeza? ¿Toca con la punta de los dedos?
- ♦ **¿Tu hijo es incapaz de permanecer sentado durante mucho tiempo?** ¿Se mueve todo el rato? ¿Está constantemente cambiando de postura o adopta posturas inadecuadas? ¿No puede dejar de saltar o correr cuando se lo pides?
- ♦ **¿Tu hijo no juega demasiado con los demás?** ¿No muestra interés por los parques infantiles? ¿Se agarra fuerte de tu mano o a las paredes cuando se desplaza o baja de la acera? ¿Camina de forma extraña?

- ♦ **¿Tu hijo grita o llora con mucha facilidad y de forma desmedida en determinados entornos?** ¿No logras saber por qué? ¿Se muestra ansioso y estresado sin motivo aparente?

Si estas preguntas te resultan familiares, ha llegado el momento de consultar con el doctor las dificultades que presenta tu hijo. No olvides que tu instinto es insustituible y que eres el mejor «indicador» para evaluar a tu hijo, el cual podría tener dificultades sensoriales.



El papel de la terapia y la terapia ocupacional

Dado que la identificación de un trastorno del proceso sensorial sigue siendo compleja, la participación de profesionales sanitarios capacitados es imprescindible. Un terapeuta ocupacional es el profesional sanitario especializado en el desarrollo sensoriomotor infantil, así como en el análisis ocupacional de la persona. Por esa razón puede evaluar con exactitud las dificultades de tu hijo, así como el nivel de participación y autonomía en sus rutinas diarias.

Su formación le permite elaborar una evaluación precisa para valorar la calidad del proceso sensorial de tu hijo. Para ello, debe averiguar con exactitud las limitaciones del niño en sus actividades mediante una entrevista, varios cuestionarios y la observación estructurada. También realiza varias visitas en la casa del niño para perfeccionar su observación. Con todo esto elabora un diagnóstico de terapia ocupacional.

Una vez establecidos los objetivos con el niño y la familia, el terapeuta ocupacional ofrece su apoyo a través de la terapia de integración sensorial. Las sesiones están basadas en actividades lúdicas que implican diferentes canales sensoriales.

El juego constituye una gran herramienta de motivación para los niños, los empuja a superarse y a mejorar el ajuste de sus respuestas conductuales y motrices. Mientras los niños juegan, el terapeuta los observa y adapta el juego de manera constante para ofrecer siempre el mejor reto a cada uno de ellos.

Además de las sesiones llevadas a cabo en la consulta, el terapeuta ocupacional puede sugerir actividades y programas para realizar en casa. Su objetivo es ayudar a tu hijo a autorregularse durante el día. Puede sugerirte ayudas técnicas a las cuales recurrir en caso necesario (tapones para los oídos, cojín dinámico, etc.). En último lugar, el terapeuta ocupacional visita los lugares de convivencia familiar y escolar, para sugerir recomendaciones y consejos a los adultos que conviven con él.

Es fundamental para el terapeuta trabajar estrechamente con todas las personas que conviven con tu hijo, y especialmente contigo, su familia. La orientación parental es un elemento clave para que la ayuda sea todo un éxito.

En cualquier caso, la práctica demuestra que **cuando se proporciona apoyo en una fase temprana, la solución se hace más eficaz y más rápida.**

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

En este libro, encontrarás varias actividades para realizar con tu hijo. Se clasifican por ocupaciones: **vida diaria, tiempo libre y escuela.**

No pretenden sustituir las sesiones de reeducación, sino ayudarte a favorecer el desarrollo sensoriomotor y el desarrollo de la autonomía de tu hijo.

En esta introducción has podido observar que los trastornos sensoriales son complejos y diversos. Para facilitarte las observaciones como padre, me he permitido clasificar el comportamiento observable del niño en dos categorías: **hiperreactividad e hiporreactividad.**

Cada actividad se presenta como una receta de cocina: encontrarás

los ingredientes necesarios y las diferentes fases de realización. Sobre todo, no dudes en darle tu toque personal, ya que estas actividades son principalmente ideas que puedes desarrollar como tú quieras, así que confía en ti mismo. Si tienes dudas y tu hijo ya está recibiendo apoyo profesional, consulta con tu terapeuta.

Estas actividades te permiten variar de posición, trabajar de pie, sentado, tumbado en el suelo o incluso al aire libre. Se recomienda variar las experiencias en la medida de lo posible. En cuanto al material, encontrarás todo lo necesario en las jugueterías y en grandes almacenes.

Algunos consejos

Empieza gradualmente, poco a poco. Las actividades propuestas son generales y debes adaptarlas a las capacidades de tu hijo. Si observas que tu hijo acepta el reto, desafíalo y aumenta paulatinamente la dificultad.

Por tu parte, realiza las actividades con tu hijo para que él pueda ver lo que la actividad requiere en términos sensoriales.

Por último, **¡diviértete!** La motivación, las ganas y el desafío son elementos fundamentales para el desarrollo de tu hijo. Así que ¡no dudes en ir a por todas y en divertiros!

ACTIVIDADES DIARIAS

En esta parte no sólo se abordan todas las ocupaciones de la vida diaria de tu hijo, sino también de su futuro como adulto. Detrás de estas rutinas se encuentra el concepto de autonomía, tan necesaria para el bienestar. Todo ser humano necesita realizarse en sus quehaceres y alcanzar cierto nivel de rendimiento del que obtener satisfacción.

Es fundamental que estés atento a las expectativas y necesidades de tu hijo de cara a motivarlo y ayudarlo a progresar y seguir adelante con su aprendizaje.

Las ocupaciones de la vida diaria son todas las rutinas que hacemos cada día y a las que solemos estar muy apegados, ya que nos permiten sentirnos realizados.

Cuando las dificultades se convierten en un obstáculo

Si tu hijo presenta dificultades sensoriales, intentará adaptarse constantemente a su entorno. Si las dificultades son graves, puede sentirse cohibido e incapaz de hacer frente a la situación. El resultado será una importante falta de autonomía y un retraso en ciertas habilidades inherentes a las actividades diarias. De hecho, el aprendizaje motor de tu hijo está basado en parte en su capacidad sensoriomotriz. Por eso un trastorno sensorial puede repercutir en el bienestar de tu hijo y, por tanto, en su estado psicológico. Está claro que la detección precoz de dicha dificultad del desarrollo neurológico es necesaria.

En esta parte, he elegido tratar algunas de las áreas de la vida diaria que más se abordan en mi consulta. Por lo tanto, hablaremos sobre lavarse, vestirse, comer y las relaciones sociales. Para cada uno de estos temas, voy a explicar qué comportamientos pueden identificarse según el perfil de tu hijo y luego sugeriré

actividades de apoyo. La mayoría de estas actividades pueden realizarse en familia. En la medida de lo posible, deja que sea tu hijo quien lleve la batuta. Respeta su ritmo y presta atención a los signos de frustración o saturación. ¡El objetivo principal es disfrutar de las actividades!

EL ASEO

Esta actividad, tan básica y a la vez tan importante para nuestra salud, es una de nuestras tareas diarias. Se trata de un conjunto de diversas acciones distintas que se irán aprendiendo y perfeccionando a lo largo de la vida. Incluyo una tabla como recordatorio para resumir las edades de los diferentes procesos de aprendizaje. Lógicamente, es orientativa, ya que cada niño evoluciona a su propio ritmo.

Edad promedio de adquisición según las actividades de aseo

ACTIVIDADES	EDAD PROMEDIO ADQUISICIÓN
Lavarse las manos, cepillarse los dientes	A partir de los 2 años
Lavarse solo	A partir de los 3 años
Secarse, cepillarse los dientes, solo peinarse	A partir de los 4 años
Lavarse el pelo	A partir de los 5 años
Cortarse las uñas	A partir de los 7 años

Precisamente eso que los adultos, como tal, hemos dejado de apreciar es la multitud de estímulos sensoriales e inherentes de esta actividad: el contacto con el agua, la ilumina-

ción del lavabo, el reflejo en el espejo, las baldosas del suelo, etc., todo esto son experiencias sensoriales, las cuales, si bien son sumamente importantes para el aprendizaje,

rápidamente pueden convertirse en experiencias negativas para tu hijo si presenta particularidades sensoriales.

Como ayuda, te sugiero que eches un vistazo a algunas de las actividades principales que explican los comportamientos que puedes esperar de tu hijo, así como los consejos sobre cómo manejar mejor cada actividad. Verás que varias

actividades comparten el mismo consejo. Además, todos tenemos diferentes umbrales de percepción, y es muy difícil generalizar los comportamientos observables y su intensidad.

Finalmente, verás que algunas actividades estimularán los componentes sensoriales de tu hijo, tanto si es hiperreactivo como hiporreactivo.

Lavarse el pelo

Esta labor suele plantear dificultades importantes que podrían generar una gran frustración tanto a ti como a tu hijo.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Se niega a lavarse el pelo.

Llora exageradamente antes o durante el lavado, verbaliza el dolor.

Pierde el equilibrio si se inclina hacia atrás.

Se niega a tocar el jabón.

Se niega a utilizar la ducha para aclararse.

Sensibilidad extrema a la temperatura del agua.

HIPORREACTIVIDAD

Se moja el cabello más de lo necesario.

No mide la cantidad de jabón necesaria.

No puede encontrar una posición para la tarea.

Comete errores en los diferentes pasos.

Deja caer los utensilios.

Consejos para la hiperreactividad

En primer lugar, no fuerces a tu hijo. Si observas gritos o llantos repetidos, es que la tarea es demasiado sensorial para él. Si insistes, corres el riesgo de llevar a tu hijo al límite y crearle un «miedo».

- ♦ Utiliza una toalla húmeda para mojarle el pelo.
- ♦ Controla la temperatura del agua, lo recomendable es el agua tibia.
- ♦ Hazle participar, siempre preferirá tener el control de la actividad. Necesitará tiempo para asimilarlo.

- ♦ La postura y la posición son importantes. En la bañera, coloca un asiento de baño con respaldo o lávale el pelo fuera de la bañera en una silla. Si a tu hijo le resulta difícil inclinar la cabeza hacia atrás, puedes ofrecerle que se tumbe en la bañera.
- ♦ Si es un bebé, cógelo en brazos para tranquilizarlo y utiliza muy poca agua.
- ♦ Si la tarea es realmente imposible, puedes probar con champú seco.

Consejos para la hiporreactividad

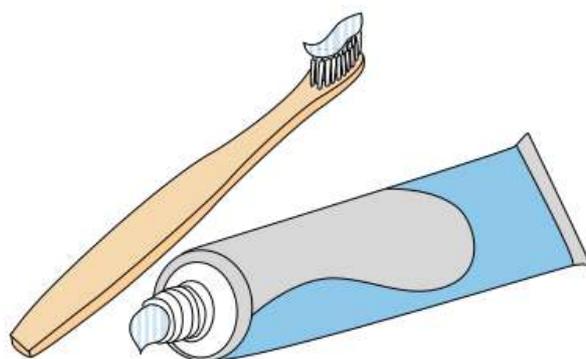
Tu hijo puede sentirse alterado o perdido, lo que podría comportar un riesgo en el caso de que no controle la temperatura del agua o de que no encuentre una posición segura para lavarse (riesgo de caída).

El primer paso es garantizar que la actividad sea segura.

- ♦ Regula la temperatura del agua con antelación, revisando los grifos y ajustando las válvulas mezcladoras termostáticas.
- ♦ Si se trata de un niño pequeño, coloca un asiento de baño para estabilizarlo. En el caso de niños más mayores, utiliza un soporte para la espalda. Una alfombra antideslizante en la bañera también puede ser una buena opción.
- ♦ Muéstrale a tu hijo los pasos a seguir. Guíale tanto verbal como físicamente.
- ♦ Con un espejo puedes ayudarle a organizar sus movimientos en el espacio. Necesitará tiempo para asimilar los diferentes pasos.

Cepillarse los dientes

Para un niño que presenta deficiencias sensoriales en la boca, cepillarse los dientes podría suponerle una carrera de obstáculos. Es importante escucharle activa y atentamente y, sobre todo, no obligarle a hacerlo para no crearle bloqueos futuros. Si el problema persiste, lleva a tu hijo a un dentista para controlar su salud e higiene bucodental.



Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Muestra ansiedad o rechazo antes del cepillado.

Grita o llora desmedidamente antes o después del cepillado.

Se cepilla los dientes de forma muy breve y superficial.

Es muy selectivo con la pasta de dientes que utiliza.

Pone poca cantidad o no pone pasta de dientes.

No tolera el uso de un cepillo de dientes eléctrico.

HIPORREACTIVIDAD

No organiza bien sus movimientos.

No se cepilla todas las zonas.

No mide la cantidad de pasta de dientes en el cepillo.

Se cansa rápidamente.

Pone demasiada agua en la boca para enjuagarse.

Suele tragarse agua o atragantarse con ella.

No escupe correctamente.

Consejos para la hiperreactividad

Desde el nacimiento, los niños se llevan a la boca todo tipo de juguetes y objetos, así como la comida. La primera señal de alarma será un niño cuyo comportamiento sea distinto. Si tu hijo se muestra ansioso o tiene miedo, guíale durante toda la actividad. Explícale lo importante que es para su salud lavarse los dientes todos los días. El objetivo no es hacerle sentir culpable, sino ayudarlo a superar sus dificultades proporcionándole un objetivo. Dale tiempo para que entienda la forma de su boca.

- ♦ Utiliza un cepillo de cerdas suaves. A menos que tu hijo te lo pida, deja que sea él quien controle el movimiento del cepillado. Eso le hará sentirse seguro de sí mismo.

- ♦ Si el cepillado le resulta extremadamente difícil, utiliza cepillos de esponja ya humedecidos con pasta de dientes. Su textura suave facilita la higiene.

Consejos para la hiporreactividad

- ♦ El primer consejo es que guíes a tu hijo en la secuencia de pasos a seguir. Si observas que la orientación verbal no es suficiente, utiliza ayudas visuales.
- ♦ Como tu hijo busca la estimulación táctil o propioceptiva, utilizar un cepillo de dientes eléctrico podría darle la estimulación que necesita evitando la acción de cepillarse.
- ♦ Para ayudar a tu hijo a limitar la cantidad de agua para enjuagarse la boca, proporcióname una pajita o un vaso cerrado con pajita.

Ducharse

Lavarse, bañarse y ducharse son acciones básicas de la vida diaria. No nos damos cuenta de la importancia de los estímulos sensoriales que intervienen en dicha actividad. Pero si tu hijo tiene dificultades de modulación sensorial o de percepción, será plenamente consciente de ellas. Para ayudarlo a progresar en su autonomía, deberás ir paso a paso y no dudes en guiarlo verbal y físicamente.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Expresa su miedo o ansiedad en el momento de ir a tomar el baño.

Sólo tolera una temperatura de agua muy concreta.

No quiere usar esponja.

Es muy selectivo con el tipo de jabón.

Se lava de manera superficial.

No tolera notar agua sobre la piel.

Necesita sentarse cuando se ducha.

Sólo tolera un determinado tipo de toalla.

Es sensible al sonido del agua o al ruido de los aparatos eléctricos (secador de pelo, maquinilla de afeitarse).

HIPORREACTIVIDAD

No organiza bien sus movimientos.

No se lava todas las partes del cuerpo.

No dosifica correctamente el jabón.

No presiona bien las botellas de jabón.

Se le caen los utensilios.

No muestra sensibilidad a los cambios de temperatura.

No se aclara bien.

No se seca todas las partes del cuerpo.

Consejos para la hiperreactividad

Hemos utilizado el ejemplo de la ducha, pero no nos olvidemos de que el baño suele ser la forma de aseo preferida en la primera infancia. Cuando sea un bebé, tu hijo expresará su malestar llorando desmesuradamente y sintiéndose incómodo. Puede mostrarse nervioso y con actitud hipertónica.

- ♦ Evita sumergirlo completamente en el agua, y lávalo y acláralo con las manos.
- ♦ Asegúrate de no excederte demasiado en el tiempo.
- ♦ Evita frotar, en su lugar, realiza movimientos suaves al enjabonar y al aclarar.

- ♦ Para tu bebé será agradable que lo envuelvas.
- ♦ El entorno debe ser tranquilo y hay que evitar estímulos innecesarios (ruidos, olores, luz).
- ♦ Deja que tu hijo elija la temperatura del agua favoreciendo el uso de un grifo mezclador termostático.
- ♦ Invítale a utilizar sus manos en lugar de una esponja.
- ♦ Para el jabón, evita los perfumes fuertes y elige los jabones neutros.
- ♦ Coloca una silla de ducha si tu hijo se siente inseguro de pie.
- ♦ Utiliza toallas de algodón 100 % o microfibras muy absorbentes.
- ♦ Opta por los gestos fuertes en lugar de los superficiales.

Consejos para la hiporreactividad

¿A tu hijo le gusta bañarse? ¿Le encanta estar sumergido durante horas? Podría tratarse de una hiporreactividad. El ritual del baño tendrá menos impacto porque lo disfrutará. Si de niño esto pasaba desapercibido, a medida que crezca le resultará difícil organizarse.

- ♦ Guíalo verbal y físicamente. Repetid los pasos fuera de la ducha y luego en la ducha.
- ♦ Utiliza un temporizador, ya que puede ayudarle a gestionar su tiempo.
- ♦ Controla la temperatura del agua.
- ♦ Favorece el uso de guantes de baño o esponjas de ducha para mejorar sus sensaciones.
- ♦ Usa botellas de jabón de fácil apertura.
- ♦ Para secarse, el albornoz podría ser una muy buena opción.

VESTIRSE

Desde una edad muy temprana, vestirse forma parte de la vida de un niño. Cuando es un bebé, primero son los padres quienes lo visten, y poco a poco éste irá participando de forma pasiva, levantando los brazos o colocándose correctamente en relación con la ropa y el adulto. Después, participará de una manera más activa desvestiéndose él mismo, tirando de la ropa para quitársela o ajustársela. Finalmente, será independiente.

Edad promedio de asimilación según las actividades para vestirse

1-2 AÑOS	2-3 AÑOS	3-4 AÑOS	4-5 AÑOS	5-6 AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> • Quitarse los pantalones cuando están en la parte inferior de las piernas. • Deshacer un lazo tirando de un cordón. • Desabrocharse un botón a presión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir una cremallera ya encajada. • Quitarse la ropa si no está demasiado ajustada. • Desabrocharse los botones. • Empezar a ponerse el abrigo. • Cerrar un velcro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vestirse solo, cuando la ropa es fácil de poner y está bien ordenada. • Subir una cremallera por completo. • Empezar a abotonar. • Abrochar botones de presión. • Ponerse el abrigo. • Ponerse los zapatos bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vestirse y desvestirse solo. • Abotonarse y abrocharse. • Colocarse correctamente la ropa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atarse los cordones de los zapatos. • Elegir la ropa.

Por lo tanto, vestirse es un conjunto de habilidades adquiridas a lo largo de la infancia, cuyo aprendizaje adecuado y seguro requiere que las capacidades sensoriomotrices de la infancia funcionen perfectamente. Ahora bien, cuando un niño presenta dificultades sensoriales, todas estas asimilaciones son cuestionables. De hecho, ya sea el contacto con diversos materiales, la manipulación de los sistemas de cierre, o el equilibrio y la buena coordinación necesarios entre los distintos segmentos de una extremidad, todas estas acciones son la causa o la consecuencia de los estímulos sensoriales.

Para ayudarte, voy a profundizar en algunas de las acciones relacionadas con vestirse.

Dividir la acción de vestirse en varios movimientos es mucho más difícil que dividir cualquier otra acción; pero me voy a centrar en las dificultades más frecuentes.

A continuación, te propongo algunas actividades para estimular los mecanismos sensoriales de tu hijo. Encontrarás actividades para perfiles hiperreactivos y actividades para perfiles hiporreactivos.

Ponerse la ropa

La acción principal de este apartado será, obviamente, ponerse ropa o vestirse, pero sobre todo el hecho de soportar o tolerar los materiales. Es posible observar signos de dificultad desde una edad muy temprana y cómo se intensifican a medida que el niño crece.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

En el bebé

Llora o grita fuertemente mientras se le cambia.

Parece que sólo tolera un pijama o conjunto de ropa concretos.

Muestra incomodidad al cambiar de posición.

En el niño

Grita o llora antes o durante el proceso de vestirse.

No tolera la ropa nueva.

Selectividad con la ropa.

Manifiesta su incomodidad al vestirse. Se rasca, se queja de dolor.

Se cae mientras se viste.

Necesita sentarse o apoyarse.

Prefiere la ropa suelta.

No se viste en función del tiempo atmosférico.

Consejos para la hiperreactividad

El contacto con ciertos materiales puede ser molesto para tu hijo. Será incapaz de soportarlos y el motivo de rabietas o frustraciones.

- ♦ Selecciona la ropa adecuada en función del tiempo y deja que elija la que quiere llevar.
- ♦ Asegúrate de ofrecerle siempre al menos una camiseta, un jersey o un accesorio que le guste en la selección de ropa. Debes involucrar a tu hijo en esta elección.
- ♦ En casa, al volver de la escuela o el fin de semana, déjale elegir cómo vestirse. Tienes que darle esta válvula de escape.
- ♦ Presta también atención a su entorno: debe ser cómodo para tu hijo, debe poder sentarse y tener un apoyo para no caerse.

HIPORREACTIVIDAD

En el bebé

Se relaja al sentir la ropa ajustada

No presenta incomodidad frente a materiales desconocidos.

En el niño

Le encanta la ropa ajustada

No se organiza en la etapa de vestirse

Adopta posiciones inadecuadas para vestirse

No se ajusta bien la ropa

Consejos para la hiporreactividad

- ♦ Si a tu hijo le gusta sentir la ropa ajustada, proponle ropa interior que contenga, por ejemplo, licra, para que pueda soportar las otras prendas.
- ♦ Para ayudarle a organizarse, repite con él los movimientos guiándolo tanto verbal como físicamente. Asegúrate de establecer una rutina. Puedes utilizar ayudas visuales para ayudar a tu hijo a establecer la secuencia de los pasos.
- ♦ Opta por aquellas prendas superiores que tengan una abertura en el cuello, y por pantalones con cinturilla elástica. Luego, pídele a tu hijo que se mire al espejo para que pueda ajustarse la ropa.

Manipular los sistemas de cierre

Una vez que sea capaz de vestirse solo, debería poder abotonarse abrocharse los [botones a presión], subirse la cremallera y atarse los cordones. Estas acciones requieren una motricidad fina muy desarrollada, la coordinación de ambas manos y la de mano-ojo y, por lo tanto, una buena integración sensorial.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Toca con la punta de los dedos.

Siempre pide ayuda.

Es muy sensible a los cambios de ropa.

Pierde el equilibrio o se marea.

Expresa rápidamente la ira o la frustración.

Pierde interés en la acción.

HIPORREACTIVIDAD

No regula la fuerza de sus gestos.

Aprieta demasiado o de manera insuficiente.

No retiene las secuencias de gestos.

No ajusta los agarres, no sujeta correctamente los cierres.

Adopta posturas inesperadas.

Consejos para la hiperreactividad

- ♦ Elige la ropa con tu hijo y, por tanto, los sistemas de cierre que tendrá que manejar.
- ♦ Antes de que tu hijo empiece a vestirse, haz que se familiarice con el sistema de cierre.
- ♦ Evita los botones o los cordones con texturas demasiado complejas y opta por materiales manejables. Elige botones o sistemas de cierre que sean «grandes» y

evita los botones pequeños con formas demasiado complejas. Proponle a tu hijo que se siente cuando realice esta acción.

Consejos para la hiporreactividad

Deja que tu hijo practique con la ropa sin poner. Esto le ayudará a visualizar mejor los movimientos. Al principio, utiliza cremalleras en lugar de botones. Guíale tanto visual como verbalmente si es necesario.

Ponerse los zapatos

Aunque se aconseja dejar al niño descalzo la mayor parte del tiempo durante su infancia, en cuanto empiece a andar tendrás que calzarlo. Las características sensoriales de tu hijo podrían obstaculizar en exceso esta tarea en función de su perfil.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Expresa ansiedad o enfado al ponerse los zapatos.

Sólo tolera los zapatos anchos o estar descalzo.

Muestra gran intolerancia a los cambios de calzado.

Se quita los zapatos lo antes posible.

Es muy sensible a la forma de atarse los zapatos.

No soporta las etiquetas ni las suelas.

Los calcetines deben ponerse de una manera determinada y no tener costuras rugosas.

HIPORREACTIVIDAD

Le gusta notarse los zapatos bien apretados.

Prefiere las tallas muy ajustadas.

No tolera demasiado los pies descalzos y tampoco las chanclas.

Puede preferir tener los zapatos puestos todo el rato o quitárselos rápidamente para explorar superficies con los pies.

Consejos para la hiperreactividad

Lo más difícil para ti será encontrar un par de zapatos adecuado para tu hijo.

- ♦ Juega con sus intereses; un par de zapatos con la imagen de sus héroes puede captar su atención para probárselos y aceptarlos.
- ♦ Una vez elegido el par, si puedes, compra otro de una talla más.
- ♦ Marca los cordones o el velcro para asegurarte de que se cierra siempre de la misma manera.
- ♦ Guíale para que se siente en una silla o incluso en el suelo para que se sienta seguro.

- ♦ Por último, si en casa quiere quitarse los zapatos, deja que lo haga.

Consejos para la hiporreactividad

La elección de los zapatos no plantea mayor complicación, pero asegúrate de que sean de la talla correcta y evita las suelas demasiado gruesas. Tu hijo necesita poder notar las superficies que pisa.

- ♦ Para que se los ajuste él mismo, haz una marca en los sistemas de cierre.
- ♦ En casa, deja que se quite los zapatos si él quiere.

LAS COMIDAS

Ya en el vientre materno, el niño se expone a una multitud de sabores y olores. Al nacer y durante la primera infancia, el bebé será extremadamente sensible a los olores y al contacto táctil durante sus comidas.

La diversificación de los alimentos marcará el descubrimiento de nuevos sabores y texturas. Cada nuevo alimento, cada nuevo plato, es una fuente de estímulos. Es una labor muy exigente en términos sensoriomotores, porque hay que gestionar el uso de los cubiertos, la masticación y la deglución.

Si al principio tu hijo se come todo lo que le pones, pronto desarrollará sus propios gustos y manifestará sus preferencias. Esta conocida neofobia alimentaria, la cual aparece alrededor de los 2 años, forma parte de un desarrollo normal y desaparece de manera natural a partir de entonces.

Edad promedio de asimilación por actividades de comidas

ACTIVIDADES	EDAD PROMEDIO ADQUISICIÓN
Comer con la cuchara	A partir de 1 años
Beber de un vaso, usar el tenedor, servirse un vaso de agua	A partir de 2 años
Usar del cuchillo	A partir de 3 años
Cortar con un cuchillo, llevar una bandeja, pelar	A partir de 4 años

El entorno en el que se desarrollan las comidas es sumamente importante, ya que es distinto que las comidas tengan lugar en la cocina, en el comedor o en el sofá. Los estímulos serán bien diferentes provocando también comportamientos claramente distintos.

Cuando existen dificultades sensoriales, el momento de las comidas puede resultar difícil y conflictivo.

En función de su perfil, el niño puede o bien ser selectivo con lo que come, o bien no ser capaz de controlar su ingesta. Si estas dificultades persisten, consulta con un médico, así como con un logopeda y un terapeuta ocupacional. Aquí he optado por hablar de comer y beber, usar los cubiertos y «estar» en la mesa.

Beber y comer

Estas acciones son sutilmente distintas, pero comparten un mismo propósito, es decir, ingerir alimentos en diferentes formas para satisfacer nuestras necesidades. Aquí me centraré en este aspecto y no en la comida en su ámbito sociocultural. En un bebé, los signos de dificultad sensorial en la alimentación son rápidamente identificables, ya que habrá un rechazo a la comida y, por tanto, una pérdida de peso. Sin embargo, la gran mayoría de los niños seguidos en consulta presentaban previamente una difícil diversificación alimentaria, ya sea en términos de sabor o textura. Hay que recordar que cuanto antes se detecte, más fácil será actuar con efectividad. A continuación, algunos puntos de referencia observables en niños con dificultades sensoriales.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD

Presenta un alto grado de selectividad alimentaria (variedad o textura).

Presenta náuseas antes, durante o después de las comidas.

No tolera ciertos olores.

Expresa ansiedad a la hora de comer.

No toca los alimentos con las manos.

No mastica los alimentos.

No tolera los alimentos nuevos.

Le gustan los alimentos dulces y neutros.

Se ensucia muy poco a la hora de comer.

HIPORREACTIVIDAD

Le gustan los sabores fuertes o picantes.

Le gustan los alimentos crujientes.

Prefiere comer con las manos.

Se ensucia mucho.

Mastica mucho, incluso objetos no comestibles.

Tiende a comer demasiado.

Parece que no utiliza bien la lengua.

Puede atragantarse.

Le gustan las bebidas con gas.

Consejos para la hiperreactividad

Las palabras clave aquí son no obligar a tu hijo, porque podría causarle bloqueos y obsesiones muy difíciles de eliminar en un futuro.

- ♦ Ofrécele siempre a tu hijo que pruebe un nuevo alimento. Acompáñalo de otro alimento que le guste para motivarlo. Si no quiere, no pasa nada, pero repite el proceso cada vez. No te dejes llevar por la rutina alimentaria.
- ♦ Si tu hijo acepta el nuevo alimento, inclúyelo en su alimentación.
- ♦ Si tiene poco apetito, deja que se sirva él mismo la comida para que pueda administrar las can-

tidades. Y si no se las termina, no insistas y pasa al postre. Por otro lado, limita el picoteo entre horas.

- ♦ El refuerzo positivo es la clave.
- ♦ En cuanto al entorno, si los olores de la cocina son realmente desagradables para tu hijo, si es posible, haz que coma en otra habitación para que el olor no se lo impida. Pero comed juntos en familia tan a menudo como sea posible.

Consejos para la hiporreactividad

Desde muy pequeño, tu hijo querrá tocar y descubrir los alimentos con sus manos a través del típico mano-boca. Esta etapa es sumamente importante y debe fomentarse aunque a veces sus resultados sean sorprendentes en términos de higiene!

- ♦ ¿Tu hijo se ensucia? ¿Lo ensucias todo y por todas partes? No pasa nada, está haciendo descubrimientos sensoriales. Lógicamente,

hay que limitar todo esto para que la actividad siga siendo adecuada y adaptada a su edad.

- ♦ En cuanto a la colocación, asegúrate de que tu hijo está sentado correctamente a la mesa. Sus pies deben poder apoyarse en un soporte (escalón, reposapiés). Deben ser capaces de estabilizar su posición y estar a la altura adecuada. Utilizar una silla con reposabrazos puede ser una buena opción.

Uso de los cubiertos

Los primeros cubiertos de los niños suelen ser el biberón, el vaso y la cuchara. Muy pronto, el niño querrá participar en sus comidas y gestionar su propia ingesta de alimentos, usando los cubiertos que se le presentan y que todos utilizamos. Enseguida, será cada vez más independiente y aprenderá a utilizar los nuevos cubiertos adaptándose a la novedad. En el contexto de las dificultades sensoriales, el uso de los cubiertos puede ser problemático.

Comportamientos observables según el perfil del niño

HIPERREACTIVIDAD	HIPORREACTIVIDAD
Utiliza los cubiertos muy pronto.	Prefiere el mano-boca.
Toca la comida con las manos en muy pocas ocasiones.	Utiliza muy poco los cubiertos.
Coloca las manos muy arriba de los cubiertos (los sostiene con la punta de los dedos).	No orienta bien los cubiertos en relación con la boca.
Parece torpe con determinados cubiertos al usarlos o llevárselos a la boca.	Muerde sus cubiertos.
Es selectivo en la elección de los cubiertos.	No ajusta la apertura de la boca ni la posición de la lengua en relación con los cubiertos.
	No consigue cortar sus alimentos.