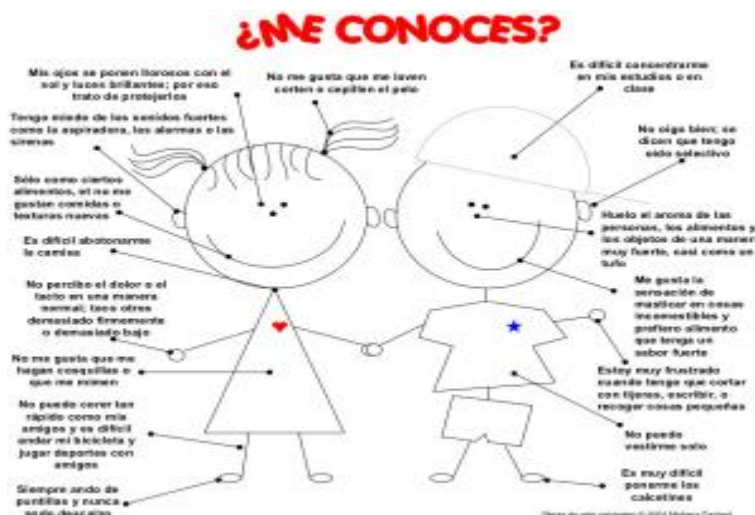


4 pasos para abordar los problemas sensoriales en casa

Abordar los **problemas sensoriales** en niños/as con Trastorno del Espectro Autista supone un enorme reto no solo para los familiares del niño/a, sino para todos los profesionales que trabajan día a día con ellos.



Los niños/as con Autismo no están en otro mundo, sino que su percepción del mundo es diferente porque tienen experiencias sensoriales perceptivas inusuales (desde el punto de vista del desarrollo típico). Estas experiencias ocasionan hiper- o hipo- sensibilidad. Por lo tanto no es de extrañar que si una persona percibe los olores, los colores, las formas o sonidos de diferente forma, su comportamiento será acorde a esta forma de sentir.

Cuando un niño/a es diagnosticado de Autismo, las prioridades psicoeducativas se centran sobre todo en el desarrollo de habilidades sociales y de la comunicación, ignorando o apartando los “problemas sensoriales”. ¿Por qué ocurre esto? Comprender cómo perciben a nivel sensorial los niños/as con Trastorno del Espectro Autista es complejo y además no existe un método único que valga para todos. Esto quiere decir que la dieta sensorial de cada niño/a será única y específica para él.

La información que nos aporta el perfil sensorial de un niño/a es realmente crucial para la posterior selección de métodos. Sin conocer los problemas sensoriales de un niño/a estamos trabajando a ciegas...

Muchas de las conductas catalogadas como inapropiadas tienen su origen en cómo el niño/a percibe los diferentes estímulos. Esto quiere decir que si la causa tiene un origen sensorial, deberemos atender a la percepción y no a la conducta. Si un niño/a se tapa los oídos porque le molesta un sonido, sujetar sus manos o enfadarse cuando lo haga no servirá de nada. Si escupe la comida, tal vez note dolor o angustia, por lo que obligarle a comer solo desarrollará una aversión total al momento de la comida.

Entender cuál es el funcionamiento perceptivo de un niño/a es la clave para poder abordar las dificultades en el día a día.

A continuación explicamos de forma breve los 4 pasos que hay que tener en cuenta para abordar los problemas sensoriales en casa.

4 pasos para abordar los problemas sensoriales en casa.

1. Conoce los diferentes sistemas perceptivos

Todo aquello que descubrimos y conocemos del mundo proviene de nuestros sentidos. Nuestro comportamiento y sensaciones son producto de todo aquello que hemos visto, olido, oído, tocado...

La percepción es el proceso mediante el cual un organismo recoge, interpreta y comprende la información del mundo exterior y la interpreta en el cerebro.

Sistemas	Descripción
Visual	Facultad de ver
Auditivo	Facultad de percibir sonidos
Sistema Vestibular	Estructuras que se encuentran dentro del oído interno. Dicho sistema participa en la captación de la posición y movimiento de la cabeza
Olfativo	Facultad de percibir olores y aromas.
Gustativo	Percibir el sabor de una sustancia cuando ésta se encuentra en la boca y garganta.
Táctil	Facultad de percibir el tacto, presión, dolor y temperatura.
Propioceptivo	Facultad de percibir sensaciones que ocurren dentro de nosotros, especialmente aquellos relacionados con la posición y el movimiento.

La percepción depende de la madurez y del aprendizaje. Si los procesos perceptivos funcionan correctamente, el niño/a será capaz de darle sentido a las cosas sin tener que relacionarse con el entorno.

2. Identifica en tu hijo/a posibles experiencias sensoriales.

Las experiencias sensoriales en el Autismo son muchas y diversas, a continuación presentamos las más comunes:

- **Hiper e hiposensibilidad**

Para detectar si tu hijo/a tiene Hipersensibilidad y/o Hiposensibilidad en algún sistema perceptivo busca los siguientes síntomas;

Sistema	Hipersensibilidad	Hiposensibilidad
Visual	Mira constantemente partículas diminutas, recoge motas pequeñas de polvo, no	Incapacidad para descifrar dónde están los objetos, solo ven sus contornos. Mirar fijamente al sol o a las luces

	le gusta la oscuridad ni las luces brillantes, le asustan los destellos súbitos de luz, mira hacia abajo, se tapa los ojos con luces brillantes.	brillantes, caminar alrededor de algo, pasar las manos por los bordes de un objeto, mueve los dedos u objetos en frente de sus ojos
Auditivo	Se tapa los oídos, tiene el sueño muy ligero, le asustan los animales, no le gustan las tormentas, las muchedumbres.. No le gusta que le corten el pelo, elude los ruidos. Realiza ruidos repetitivos para evitar oír otros sonidos.	Golpea los objetos, cierra las puertas de golpe, le gustan las vibraciones, le gusta la cocina y el baño. Le gusta las muchedumbres, el tráfico... Rasga papel y lo arruga en la mano. Le gustan los ruidos y los sonidos. Realiza ruidos rítmicos a gran volumen.
Gustativo	Come poco, usa la punta de la lengua para probar la comida, vomita con facilidad, reclama y ansía ciertos tipos de comida.	Come cualquier cosa, lame objetos y se los mete en la boca. Le gustan los sabores mezclados (agridulce). Regurgita.
Olfativo	Evita los olores, le gusta llevar siempre la misma ropa, se aparta de la gente.	Se huele a sí mismo, a las personas y objetos. Se embadurna y juega con los excrementos. Le gustan los olores fuertes.
Táctil	No quiere que le toquen, no tolera la ropa nueva, no quiere llevar zapatos, reacciona exageradamente ante el calor, frío y dolor. No le gusta estar sucio. No le gusta alguna textura determinada de la comida. Evita a la gente.	Le gusta la ropa apretada y la presión. Busca la sensación de presión, abraza con fuerza, le gusta los juegos brutos y dar volteretas.

		Es propenso a autolesionarse. Escasa reacción al dolor y a la temperatura.
Vestibular	Reacciones de miedo con columpios, toboganes, tiiovivo... Dificultad en caminar por superficies desiguales. No le gusta tener la cabeza hacia abajo. Le angustia que sus pies no toquen el suelo.	Le gustan los columpios, toboganes... Gira y corre dando vueltas continuamente, se balancea hacia adelante y hacia atrás.
Propioceptivo	Coloca el cuerpo en posiciones extrañas, dificultad en manejar objetos pequeños (botones). Gira completamente el cuerpo para mirar algo.	Parece cansado, choca contra los objetos o las cosas, agarra los objetos débilmente, se tropieza con frecuencia, no es consciente de las sensaciones de su cuerpo (no siente hambre)

- ***Inconsistencia de la percepción (Fluctuación)***

Algunos niños/as pueden variar de hiper a hipo en función del momento o situación. A esto se le llama Fluctuación.

“A veces cuando los niños me hablaban, yo a penas oía. Otras veces sus voces sonaban como balas” (White y White, 1987).

Para identificar si tu hijo/a presenta fluctuaciones busca los siguientes síntomas:

- Responde de manera diferente según el día o momento (placer/angustia/indiferencia) a los mismos estímulos o actividades.
- Puede tener diferente tono muscular (alto/bajo)
- Los trazos a lápiz, letras, palabras...son irregulares.

- ***Percepción Fragmentada***

Consiste en procesar por partes sin tener en cuenta el “todo” de un objeto, imagen o persona.

“Cuando alguien podía ver una muchedumbre de gente, yo veía únicamente un brazo, una persona, una cara, un ojo... Yo veía diez mil imágenes mientras que otra persona solo veía una.” (Williams, 1998).

Cuando un niño/a con Autismo percibe las cosas por partes, necesita tiempo para adaptarse a los diferentes entornos, ya que no se siente seguro.

Si crees que tu hijo/a puede presentar percepción fragmentada busca los siguientes síntomas:

- Se opone a cualquier cambio
- Selecciona y se centra en los aspectos menores de su entorno.
- Se pierde con facilidad
- No reconoce a personas en las fotografías o que cambian mucho de ropa.
- Oyen palabras aisladas y no la frase completa.
- Huelen algunas comidas
- Se sienten confundidos con la comida que normalmente les gusta.

- ***Percepción distorsionada***

Hace referencia al cambio que el niño/a experimenta en la forma, el espacio, el sonido... Surge sobretodo en situaciones de sobrecarga de información y sobreexcitación nerviosa.

Síntomas de la percepción distorsionada:

- Miedo a las alturas, escalera, ascensores...
- Dificultad para atrapar una pelota
- Es asustadizo si alguien se acerca.
- Problemas de pronunciación.
- Se golpea en ojos/nariz/orejas
- Tiene dificultades para saltar o llevar un triciclo.
- Baja de un salto desde sitios muy altos.
- Movimientos repetitivos de la mano, cabeza o cuerpo que varía entre lo cercano y lo lejano.

- ***Agnosia Sensorial***

Cuando se produce un estado de agnosia sensorial, se puede perder la interpretación de cualquier sentido. Si un niño/a lo padece puede actuar como si estuviera ciego, sordo, dormido... Es una experiencia realmente complicada para ellos y desarrollan sus propias estrategias para hacer frente a ese estado.

Síntomas asociados a la Agnosia Sensorial:

- Se siente o actúa como si estuviera sordo, ciego...
- Rituales
- Dificultad para interpretar los olores o sabores.
- Parece que no sabe lo que está haciendo su cuerpo.
- Se desorienta al cambiar la posición de la cabeza.

- ***Sinestesia***

Es una experiencia involuntaria en la que el niño/a puede percibir diferentes sensaciones por sentidos que no son los correspondientes. Por ejemplo, escuchar un color, que un sonido produzca un olor... Es real, por lo que el niño/a realmente puede ver un sonido o escuchar una imagen. La sinestesia, muchas veces produce placer y además para muchas personas con autismo su forma de percibir el mundo es la normal y no piensan que cause alguna desventaja.

“ Me gustaba la forma en que la mayoría de las palabras jugaban en mi lengua, algunas palabras herían mis oídos” (Willey, 1999).

Para detectar si tu hijo experimenta sinestesia puedes buscar los siguientes síntomas;

- Vista: Se siente frustrado por los colores “incorrectos” en letras, números...
- Audición: Se cubre o golpea las orejas en respuesta a un estímulo visual.
- Gusto: reproduce la acción de tragar en respuesta a un estímulo visual.
- Olfato: se cubre, restriega o golpea la nariz en respuesta a un objeto, sonido o sabor.
- Tacto: Se queja porque siente que le tocan cuando le miran. Siente dolor en el cuerpo en situaciones de bullicio.

3. Descubre su perfil sensorial

Los familiares de niños/as con autismo deben ser conscientes de las diferencias perceptivas de sus hijos/as para ayudarles a sobrellevar aquellas sensibilidades que le resultan dolorosas o problemáticas y a potenciar sus puntos fuertes.

Es necesario que los profesionales reconozcan el perfil sensorial del niño/a para poder hacer planes de intervención adecuados no solo en los colegios y gabinetes, sino también en el hogar.

Para la realización del perfil sensorial proponemos la Lista de Control Revisada del Perfil Sensorial. Incluye 20 categorías en las que están recogidos los siete sistemas sensoriales. Consiste en un cuestionario que cumplimentan los familiares más cercanos del niño/a. Con lo que lo más importante es observar las conductas del niño/a en el hogar.

El perfil sensorial te ayudará a...

- Identificar las áreas en las que tu hijo/a tiene problemas e identificar las estrategias que ha utilizado para compensar.
- Identificar sus puntos fuertes.
- Identificar los campos problemáticos para poder trabajar con estrategias de acomodación o desensibilización sistemática (exponer de forma progresiva al estímulo que no tolera).
- Identificar cual es su modalidad preferida que se utilizará como “puerta de acceso”.

(Si es visual, anticiparemos con pictogramas, si es táctil con objetos, si es auditivo con el lenguaje... aunque la mayoría de niños/as son visuales existen casos en los que prefieren otro sistema)

Si quieres más información acerca del perfil sensorial en el portal de [Miradas de apoyo](#) se ofrece una herramienta on- line.

4. Busca el Tratamiento adecuado

Existen diferentes tratamientos para mejorar los problemas sensoriales, a continuación describimos los más importantes aunque nos centraremos en la integración sensorial ya que es la más efectiva. Su realización debe llevarse a cabo también en los ambientes naturales del niño/a, es decir, en casa. Por lo que la familia tiene un papel importante.

- **Terapia de integración Auditiva**
 - ¿Cuándo? Si presenta Hipersensibilidad Auditiva, dislexia o TDH.
 - ¿En qué consiste? Reeducción del mecanismo de la audición
- **Método Irlem**
 - ¿Cuándo? Si presenta Hipersensibilidad visual o sensibilidad escotópica, distorsiones perceptivas y visión fragmentada.
 - ¿En qué consiste? Utilización de lentes de colores para la lectura y gafas tintadas para mejorar la percepción visual del entorno
- **Optometría conductual**
 - ¿Cuándo? Si presenta hiper o hiposensibilidad visual.
 - ¿En qué consiste? Tareas y ejercicios visuales en sesiones individuales con el optometrista y ejercicios para casa.
- **Terapia de Integración Sensorial**
 - ¿Cuándo? Si presenta cualquier dificultad en la percepción sensorial.
 - ¿En qué consiste? Consiste en un programa planificado y programado llevado a cabo por un terapeuta ocupacional. Su objetivo es conseguir que el sistema nervioso procese la entrada sensorial de una manera normal. Por ejemplo, la hipersensibilidad al tacto se trata acariciando al niño/a con diferentes texturas. No obstante es necesario poder organizar actividades

en el hogar en las que el niño/a pueda trabajar de una forma lúdica y divertida.

Establecer una habitación multisensorial en casa permitirá que su hijo/a pueda aprender a autoregularse además de disponer de un espacio de juego al mismo tiempo. Es importante que el terapeuta de integración sensorial, se desplace al hogar para enseñar a los padres a trabajar la integración de los sentidos en el contexto natural del niño/a así como el uso específico de técnicas a utilizar.

Algunas ideas para trabajar en casa los problemas sensoriales

Para la hipersensibilidad al Tacto

- Juegos con espuma de afeitar, espuma de jabón y plastilina.
- Actividades de trabajo pesado: arrastrar una caja por la casa, jugar al sandwich, llevar la compra...
- Actividades vestibulares: rodar con pelotas, columpiarse en hamaca o sábanas.

Para Hiposensibilidad olfativa, táctil y propioceptiva:

- Aromaterapia: uso de aceites y masajes. La asociación repetida de un olor a una sensación de relajación puede enseñar al niño/a a relajarse.
- Acompañar el masaje o momento de relajación con música o palabras “clave” ayudará a entrar en un estado de relajación si en una situación de ansiedad para el niño/a escucha la música o palabra .

Hipersensibilidad visual:

- No utilizar luces fluorescentes.
- Utilizar lámparas en lugar de focos.
- Usar gafas coloreadas.
- Usar bombillas de bajo voltaje.

Bibliografía:

Bogdashina, O. (2007). *Percepción Sensorial en el Autismo y Síndrome de Asperger*. Autismo Ávila.