

Estrategias de Relajación/Organización para "Sobre-Respondedores".

La estimulación sensorial nos rodea. Estamos constantemente absorbiendo información de nuestro medio ambiente de tipo visual, auditiva, táctil, olfativa y vestibular/de movimiento. Nuestro cerebro debe "registrar" la información recibida y luego organizarla de manera tal que podamos entender su significado y responder apropiadamente. Algunos niños "sobre-responden" a la información sensorial que reciben del medio ambiente lo que, a veces, dificulta la atención a las tareas, seguir indicaciones, participar con éxito de demandas académicas o motoras, y mantener un "estado bien regulado" que asista a un buen comportamiento. A continuación se enuncian algunas sugerencias para los niños que pueden ser "sobre-respondedores":

- Cuando sea posible, sigue una rutina predecible para las actividades diarias como vestirse, aseo personal, alimentación, y horario de tomar un baño. Las rutinas pueden ayudar al niño en su organización. ¡Cuántas menos sorpresas, mejor!
- Provee "advertencias" verbales cuando sea necesario cambiar de actividad. "Tommy, en 5 minutos juntaremos los juguetes y nos lavaremos las manos para la cena".
- Luces tenues en el interior; usa anteojos para sol o sombrero en el exterior para disminuir las luces brillantes. También puedes despejar los alrededores para disminuir la estimulación visual.
- Si un niño se ha agravado (es decir, se ha desregulado) usa muy poco lenguaje cuando hables, usa una voz monótona y suave. Esto disminuye el ingreso auditivo y así el niño no se siente "bombardeado" por la estimulación adicional del medio ambiente.
- Si tu niño tiene dificultades en lugares muy concurridos, con mucha estimulación visual, o medios ruidosos como restaurantes o centros comerciales, intenta ir en horarios poco concurridos. Puedes solicitar una mesa en un rincón (lejos de la cocina) e incorporar el uso de auriculares que cancelen los sonidos o tapones para los oídos que disminuyan el sonido externo.
- Trata de ser sensible respecto del uso personal de fragancias, lociones muy perfumadas, jabones de lavar muy perfumados, velas aromáticas, etc. Hasta los olores de la cocina pueden dificultar la tolerancia de los "sobre-respondedores".
- A los "sobre-respondedores" les puede resultar difícil tolerar un contacto inesperado. Observa las señales que te da tu niño respecto de un contacto inesperado con su piel, o quizá un abrazo, observa si los tolera o si demuestra una reacción de rechazo o si se retira. Para aquellos niños que sobre-responden a un contacto táctil (pasta, arena, cepillo de dientes, etiquetas en las prendas de vestir, que los toque otra persona, manos sucias, atracción por medios húmedos como pintar con los dedos) ejercer una cierta presión sobre ellos puede ayudarlos a calmar ese contacto táctil suave. Se puede ejercer una presión profunda con mantas pesadas, enrollar al niño en una frazada, abrazos o masajes si los toleran.
- La información vestibular/de movimiento puede también desorganizar a un sobre-respondedor o tranquilizarlo. Por lo general, un balanceo lento, linear, rítmico resulta tranquilizador. También puedes practicar un suave vaivén sobre una pelota de terapia o usar una hamaca o silla mecedora.

(continúa en la próxima página)

Fortalece la Mente.
Fortifica el Cuerpo.
Inspira la Creatividad.

- Masticar alimentos resistivos como chicles, pasas, gominolas, o alimentos crocantes puede resultarle tranquilizador.
- El uso de herramientas anti-estrés ayuda a tranquilizar y a organizar. Algunos ejemplos pueden ser presionar una pelota anti-estrés, hacer rodar una canica hacia adelante y hacia atrás entre el pulgar y los dedos, presionar/apretar de manera repetitiva una bolsa plástica rellena con gel (se puede utilizar gel para el cabello, u otro material maleable).
- Crear una "zona calma" en su hogar. Se puede crear una zona así haciendo una división con estanterías u otros objetos. Ubica almohadas suaves o puffs y mantén las luces apagadas. A veces, el hecho de estar contenidos en una zona pequeña como puede ser un fuerte de juguete o una carpa improvisada puede disminuir la información sensorial externa.
- Los "sobre-respondedores" a menudo tienen éxito cuando se les provee una "dieta sensorial". Antes de esperar hasta que se desorganicen por completo o que sufran un colapso, asegúrate de proveerle un aporte sensorial tranquilizador a intervalos regulares durante el día. Esto se puede lograr con actividades resistivas (es decir "trabajo arduo") como puede ser el juego de la cuerda: tira y afloje, flexiones contra la pared, acarrear objetos pesados, y darles oportunidades de recibir presión fuerte y "recreos" alentadores en la zona calma.
- El uso de sábanas con algo de lycra o algún material resistivo/elástico similar puede resultar tranquilizador durante la noche así como también el uso de mantas pesadas.

(continúa en la próxima página)