

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

Estrategias de alerta para los "Lento-Respondedores"

A lo largo del día todos nosotros recibimos continuamente aportes sensoriales del medio ambiente. En algunos niños, su cerebro interpreta este aporte sensorial como "demasiado" y pueden responder con reacciones exageradas. Para otros, este aporte externo puede ser considerado como "simplemente correcto" y no les provoca ningún tipo de interferencia con sus actividades diarias. Pero hay otros niños que necesitan un nivel de información sensorial aun mayor para que sus cerebros puedan "registrar" la información externa y así usar esta información sensorial para guiar apropiadamente una respuesta motora o de comportamiento. A continuación se enuncian algunas sugerencias para aquellos niños que puedan ser "lento-respondedores":

- Piensa en que "más es más". Provee oportunidades para experiencias multi-sensoriales. Piensa en actividades que involucren movimientos rápidos, fuertes, visualmente estimulantes, todo al mismo tiempo. Tiende a ofrecer aportes sensorialmente ricos que engloben varios o todos los sentidos: Vista, Oído, Gusto, Olfato, Tacto, y la importante Propiocepción de "sentidos escondidos" (un sentido de conciencia del cuerpo) y Vestibular (sentido del movimiento y equilibrio).
- Balanceo alto, rápido e intenso. Detiene e inicia el balanceo y cambia las velocidades— evita el balanceo rítmico porque tiene efecto tranquilizador.
- Bailar, tirarse al piso, saltar, correr, brincar son ejemplos de actividades posibles. ¡Haz uso de los parques infantiles locales!
- Peleas de almohadas y saltos seguros sobre colchonetas o pilas hechas de almohada y almohadones.
- Hamacarse velozmente en sillas mecedoras o rotar sobre una silla o dar vueltas tipo calesita.
- La música fuerte, música *up-tempo*, y las luces brillantes ayudan a estar en estado de alerta.
- Saltar sobre una cama elástica. Hay pequeñas camas elásticas que se pueden comprar con o sin barandas y usar en el interior.
- Rebotar sobre una pelota terapéutica o jugar a la rayuela.
- Las bebidas frías, ácidas, agrias, con gas pueden ayudar a estar alerta. También puedes agregarles hielo en cubos para masticar.
- Los alimentos crocantes y especiados pueden colaborar a permanecer en estado de alerta.
- Cuando le hables a tu bebé elige hablar en voz alta y usa exageradas expresiones faciales/exageradas demostraciones de afecto así como también gestos.
- Decora la habitación de tu bebé con colores brillantes y contrastantes. Mantén su habitación bien iluminada durante día.

(continúa en la próxima página)

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

- Promueve los juegos con agua como jugar con la manguera en el jardín, rociadores, juegos en la piscina, mesas de agua, y globos de agua.
- Los juguetes que proveen múltiples experiencias sensoriales como los juguetes musicales, los juguetes causa/efecto, y los juguetes que se iluminan.
- Juegos táctiles como por ejemplo buscar el “tesoro escondido” en un frasco lleno de arroz seco, macarrones, o judías pintas. Puedes esconder objetos como canicas o monedas y hacer que tu niño use sus manos para buscar y encontrar esos objetos. Se puede hacer con los ojos tapados y puedes usar una bandana para cubrir sus ojos.
- La luz o un contacto inesperado es un llamado de alerta. Puedes transformar esto en un juego pidiéndole a tu niño que cierre sus ojos y luego cuando tú lo tocas, debe señalarse el lugar donde tú lo has tocado.