



# Boletín Mensual Programa Autismo Teletón

Número 3, Año 3  
Junio 2012

Consulta periódicamente el calendario de “Próximos Eventos” de nuestra página de internet donde constantemente estamos agregando información de cursos y eventos relacionados con el tema del autismo alrededor de toda la República Mexicana:  
[www.teleton.org/autismo](http://www.teleton.org/autismo)

## Próximos eventos

En esta sección encontrarás los eventos más importantes sobre el tema del autismo.

2011		2012										2013		
Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic			
<b>Junio</b>														
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo								
				1	2	3								
				Curso: "Maestra Somb... Referentes Teórico ---	Curso: "Maestra Somb... Referentes Teórico ---									
4	5	6	7	8	9	10								
11	12	13	14	15	16	17								
				Ciclo de Conferencia...										
18	19	20	21	22	23	24								
			Intervención en los ...	Intervención en los ...	Intervención en los ...									
25	26	27	28	29	30									
					Conferencia: Autoest...									

Este mes:

<b>Integración Sensorial</b>	Página 3
<b>¿Cómo promover la integración sensorial en mi hijo con autismo?</b>	Página 6

# Integración sensorial

Cada día recibimos millones de estímulos que el sistema nervioso debe seleccionar, pues muchos de ellos son irrelevantes y debemos inhibirlos para no sentirnos abrumados y poder funcionar correctamente.

Vivir sin este “filtro” sería realmente agotador y difícil. Sin él, no podríamos prestar atención a lo que nos interesa, sino que atenderíamos a muchos estímulos a la vez, teniendo que realizar un gran esfuerzo por centrarnos en la tarea más simple.

Toda la información que nos llega del ambiente la recibimos a través de nuestros sentidos: gusto, olfato, tacto, visión y audición, así como propiocepción y sistema vestibular. Los primeros cinco son conocidos por todos, pero los dos últimos pueden ser términos nuevos para algunos.

La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, regulando la dirección y rango de movimiento y actúa en el control del equilibrio y la coordinación.

El sistema o aparato vestibular nos informa la postura de la cabeza en relación con el cuerpo, regulando el equilibrio y el control espacial evitando que caigamos cuando damos un giro o cambiamos de velocidad al caminar.

Los procesos sensoriales ocurren dentro del sistema nervioso a un nivel inconsciente. Por ejemplo para saber si la sopa esta fría o caliente, si nos duele la picadura de una abeja y también cosas como donde están nuestros brazos y piernas y cómo acomodar nuestro cuerpo para sentarnos en una silla.



La ***Integración Sensorial*** es la función que cumple el sistema nervioso al procesar todo lo que captan nuestros órganos sensoriales. Existe una perfecta coordinación entre la información que entra en el sistema nervioso a través de los sentidos, y la que sale, en forma de nuestro comportamiento y nuestra actitud ante todo lo que nos rodea. Cuando nuestro cerebro procesa de forma correcta los estímulos que nos llegan, respondemos adecuadamente y de manera automática.

Sin embargo, aquellos niños con "disfunciones en la integración sensorial" malinterpretan los estímulos sensoriales que le llegan a través de sus sentidos y a menudo reaccionan de forma desmedida o inadecuada.

La teoría general de integración sensorial fue desarrollada por la Dra. Anna Jean Ayres, de los Estados Unidos, en los años 60's

Una de las características que comparten los cinco Trastornos del Espectro Autista (TEA), es que todos ellos presentan dificultades en la integración sensorial, y por ello pueden presentar algunas de las siguientes conductas:



- Taparse los oídos ante un ruido como el de la licuadora o el de un camión, aunque también pueden estar cerca de una bocina con música sin molestia alguna.
- Chocar constantemente con paredes y/o tropezarse.
- Ser muy selectivo en las cosas que come.
- Quitarse ropa o zapatos en lugares indistintos.

Para entender un poco cómo podría un niño con autismo recibir los estímulos del medio ambiente que lo rodea, te invitamos a que experimentes los siguientes paseos virtuales:

Auditivo

Visual

# ¿Cómo promover la integración sensorial en mi hijo con autismo?

Las actividades de integración sensorial son la base para proveer y alcanzar las habilidades necesarias para que tu hijo potencialice:

- Su funcionamiento diario.
- El desarrollo intelectual, social, y emocional.
- El desarrollo de una autoestima positiva.
- Cuerpo y mente listos para aprender.
- Interacciones positivas con el mundo que lo rodea.
- Etapas del desarrollo normal

Las buenas noticias son que las actividades de integración sensorial son increíblemente divertidas y una parte necesaria del desarrollo de cualquier niño.

De hecho, estas actividades no parecen terapia sino una sesión muy divertida de juego. Los niños se divierten y piensan que están jugando cuando en realidad están trabajando arduamente para construir habilidades esenciales con su cuerpo y estimulando el sistema nervioso.

Toma mucho trabajo, dedicación, consistencia y persistencia pero al final tu hijo procesará de manera más efectiva la información sensorial que recibe del medio en el que se desenvuelve.

Con diferentes actividades sensoriales buscamos:

- Proveer al niño con información sensorial que lo ayude a organizar su sistema nervioso central.
- Asistir al niño a inhibir o modular la información sensorial.
- Asistir al niño a procesar una respuesta al estímulo sensorial más organizada.

*La entrada y cantidad adecuada de estímulos sensoriales son críticos para el proceso de maduración del niño y la enseñanza de habilidades básicas.*

La variedad de actividades de estimulación sensorial es infinita... sólo están limitadas por tu creatividad e imaginación. A continuación encontrarás algunas de las actividades más básicas, populares, divertidas y probadas. NO las encontrarás en un orden jerárquico.

### **1. Actividades de alto impacto**

Con las actividades de alto impacto puedes favorecer a los niños con dificultades propioceptivas. Si esta parte no se trabaja será muy difícil tener movimientos suaves y proporcionados.



Estas actividades son útiles para niños que generalmente chocan, brincan, mueven la pierna constantemente y parece que nunca pueden estar tranquilos. Un estímulo fuerte podrá ayudarlos a tranquilizarse.

La premisa detrás de estas actividades es ayudar a que sus cuerpos reciban un estímulo en músculos y articulaciones del modo más adecuado para que tengan la retroalimentación que piden y regular sus cuerpos.

Algunas de estas actividades pueden ser:

pesas, objetos con peso, brincar, rebotar, mecerse, empujar, jalar, columpiar, apretar, andar en bicicleta excavar y jugar con arena

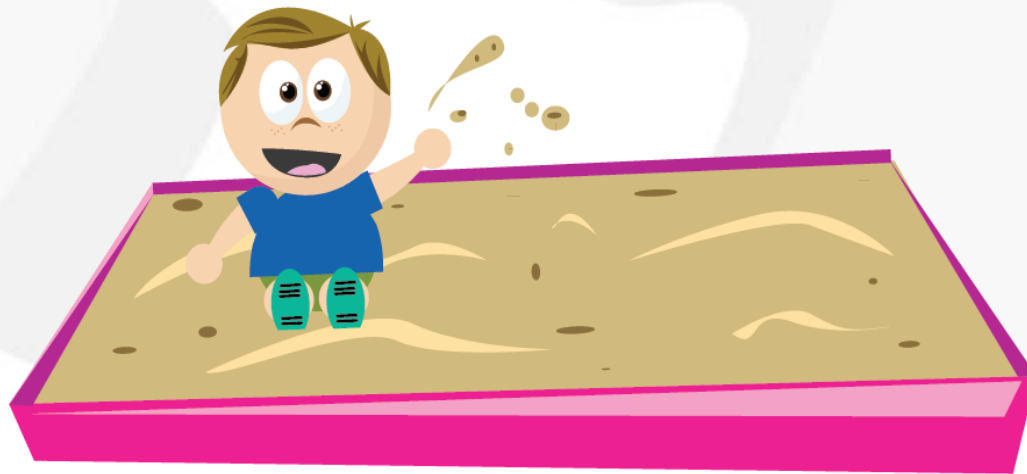


**Tip:** Procura equilibrar momentos de tranquilidad con actividades de alto impacto.

## 2. *Jugar con texturas*

Jugar con diferentes texturas como agua y arena les da experiencias esenciales y a la vez divertidas de experimentar un estímulo táctil necesario para su desarrollo.

Utiliza charolas en las que pongas semillas como arroz, lentejas, arena, espuma de afeitar, agua. Puedes poner objetos escondidos para que tu hijo tenga que encontrar dentro de esa tina o charola.

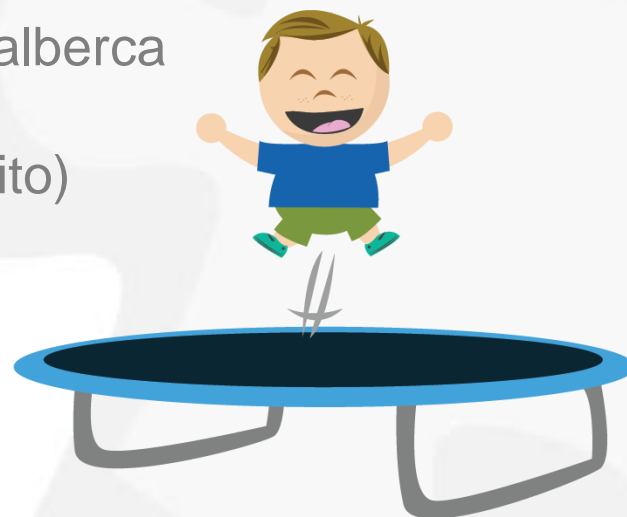


### 3. Estimulación vestibular

Los niños necesitan moverse. Para algunos es difícil porque pueden tener miedo, mientras que para otros nunca es suficiente el movimiento que puedan tener durante el día.

Aquí hay algunas ideas de este tipo de actividades:

- Tumbling (brincolín), trampolín de alberca
- Columpios
- Juguetes para balancearse (caballito)
- Montarse en juguetes
- Patinetas
- Patines
- Sube y baja
- Pelotas terapéuticas



**Tip:** Procura columpiar, balancear o aplicar cualquier movimiento de forma rítmica ya que de otra manera se corre el riesgo de desorganizar aún más al niño.

## 4. Juguetes Sensoriales

Los juguetes sensoriales los podemos encontrar en cualquier lugar. También podemos encontrar maneras para convertir cualquier juguete en uno sensorial.

Aquí hay algunos ejemplos:



gimnasios de juego con sonidos y luces, lámparas de lava, juguetes táctiles, tapetes con diferentes texturas, juguetes que vibran, rompecabezas con texturas, pelotas para sentarse, jugar o tocar, tablas para balancearse, juguetes para aplastar de textura babosa, juguetes sobre los que te puedas sentar, girar, trepar, etc.

Cada niño con TEA es diferente y los problemas sensoriales que presentan varían mucho. La terapia sensorial debe ser planeada por un especialista que conozca a tu hijo.