

Integración Sensorial y fiestas de fin de año

Por Mgter. Lic. Maria Rosa Nico

Las fiestas de fin de año pueden ser un momento de estrés para todos, pero especialmente para los niños con desórdenes de integración sensorial, necesidades especiales y autismo. Mientras que la mayoría de los niños esperan todo el año para esta época tan especial de regalos, celebraciones y emociones intensas, ésta puede ser un momento extremadamente estresante para los niños altamente sensibles ya sea porque padecen un desorden de procesamiento sensorial, autismo u otras formas de discapacidad social o de aprendizaje. La interrupción de su rutina, los lugares desconocidos, sabores y olores nuevos, la casa llena de ruidos y la gente - todo puede sumar demasiado para estos niños.

Es por eso que desde nuestra experiencia queremos aportar los siguientes consejos para sobrevivir a este momento del año que es por sobre todo un momento para estar en familia, congregarse y unir y para cultivar los valores de paciencia, alegría y generosidad. Un tiempo para dar lo mejor de uno sin importar a quien y por sobre todo para crear una celebración que incluya a todos respetando las necesidades y desafíos de cada miembro de la familia. Y para eso lo primero y fundamental y en lo que todos acordamos es que debemos planear con anticipación. Una historia social o un cuento sensorial con imágenes visuales para que su niño/a sepa qué va a pasar? donde va a estar? quienes van a venir? cuando va a comenzar y terminar la fiesta? que va a comer? y donde se alienta a celebrar sin pirotecnia y reduciendo niveles de ruidos es clave para pasarla bien!

Además brindamos estas sugerencias a tener en cuenta:

1. Reducir el estrés. Trate de encontrar maneras de reducir el estrés tanto en su hijo como en usted, como en su casa. Programe tiempos tranquilos y cree zonas libres de decoraciones y mobiliario o un escondite seguro en su hogar. Apague la televisión, la radio y la computadora. Recuerde que su hijo recogerá sus niveles de estrés, así que trate de no sobrecargarse o ponerse demasiadas expectativas o tareas sobre ud.
2. Pida Ayuda Es posible que los amigos y la familia no sepan cómo pueden ayudar a menos que se lo diga. Dele una lista de las cosas que pueden hacer para ayudarlo, desde cuidar de su hijo/a, realizar algunas de las compras por ud. o ayudarla a cocinar o a decorar.
3. Mantenga la celebración simple... Recuerde que para estos niños siempre "menos es mas". Menos ruidos, gritos y volumen en todos los aparatos, menos decoraciones, menos invitados, menos demanda, menos novedad...Y mas tranquilidad, contacto, juego, descanso...
4. Prepare a sus familiares. Hable con los miembros de la familia extensiva antes de tiempo. Discuta las necesidades específicas de su hijo/a y comuníqueles con suavidad pero con firmeza cuáles son sus planes. Asegúrese de hacerles saber que esto hará que toda la experiencia sea mejor para todos. Pida su apoyo y >

Integración Sensorial y fiestas de fin de año

Por Mgter. Lic. Maria Rosa Nico

cooperación, esto ayuda a que uds como familia no se aísen del resto.

5. Tenga listos juguetes sensoriales que sean calmantes y organizantes. Cuando visite a amigos o parientes, llene una mochila con cosas que su hijo/a encuentre reconfortantes o disfrute jugando con ellas – un juguete o animal de peluche para abrazar, acariciar o estrujar, música o canciones que ofrecen confort, libros o álbumes de fotos que le guste mirar, su vaso, sorbete o burbujeo favorito. Si observa que su hijo/a se ve excitado, sobre-estimulado o ausente encuentre un lugar o habitación mas tranquila donde ir una ratito con el niño/a y jugar con los juguetes de la mochila.

6. Actividades sensoriales relajantes para todos. Planifique las tareas de manera de contar con un ratito especial para su hijo/a y darle 5 a 10 minutos de atención total. Y deje en el cronograma de ese día momentos libres para: un baño de inmersión reparador con música suave, una caminata por el parque, un ratito de hamaca en la plaza, armar un rompecabezas juntos o jugar con masa o a dibujar.

7. Envuelva los regalos de forma que sean fáciles de abrir. Para su hijo/a que tiene problemas con las habilidades motoras finas poner los regalos en bolsas de regalos para permitirle abrirlos fácilmente le dará una sensación de satisfacción que él/ella puede completar la tarea sin ayuda. Sería bueno que todos los regalos no sean cosas novedosas o diferentes, sino también darle algo ya conocido y que él/ella sepa bien que hacer o como jugar con éste de manera de darle cierto re-aseguro y confianza.

8. Ayúdelo a lidiar con olores nuevos o intensos. Una cosa que los niños con desórdenes de integración sensorial, autismo y otros desórdenes se quejan durante las fiestas es del olor de perfumes diferentes procedentes de adultos que visitan. Pídale a su familia y amigos que usen cosméticos y productos de higiene con fragancias naturales o libres de fragancia.

9. Comidas conocidas y “seguras”. Es importante que el niño/a encuentre algo para comer y beber que le guste! Un niño con hambre o sed es siempre un niño irritable. Será mucho mejor para todos que el niño/a encuentre la comida que come todos los días y no esperar que ese día acepte algo que nunca haya comido o bebido antes o que coma o beba alimentos chatarra! Si el niño está en una dieta libre de gluten o caseína o baja en azúcares o conservantes es importante que la familia entera prepare comidas saludables para todos.

10. Acorte la celebración en cantidad de horas y duerma mas! O celebre en vez de dos días seguidos uno de los dos días. Recuerde que un niño descansado siempre es un niño menos irritable y desafiante. Asegure que su niño duerma antes y después de la celebración. Y planee quizá la apertura de regalos durante el día en vez de muy tarde en la noche.