

Mantas Con Peso, Una Solución Efectiva A La Hora De Ir A Dormir

04/07/2017

Por Mgter. Lic. María Rosa Nico

Nota realizada para Zona de Sentidos



¿Su hijo/a tiene dificultades para ir a la cama, que su cuerpo se relaje y se calme para dormir?

¿Su hijo/a se encuentra a menudo moviéndose de un lado a otro o sacudiendo sus pies, piernas o su cabeza, o apilando sobre sí almohadas, edredones o juguetes de peluche para conciliar el sueño?

¿Le es a menudo difícil conseguir una posición cómoda para dormir?

O duerme en una posición o forma poco convencional?

¿La cama lo pone nervioso e inquieto? Y a menudo prefiere dormir dentro de una bolsa de dormir estrecha, o pasarse a su cama y buscar sus abrazos y contención?

Si la respuesta es sí a una o varias de estas preguntas, entonces, las mantas con peso pueden ser una solución efectiva y el elemento justo a probar!

Las mantas con peso han sido durante ya mucho tiempo populares para calmar y relajar a las personas con trastorno del espectro autista (TEA) pero también es útil para personas con dificultades en el procesamiento sensorial, niños ansiosos y con niveles altos de actividad y energía entre otros.

Aquellos niños con trastornos de procesamiento sensorial, que manifiestan un desorden táctil de tipo hiper-reactivo, necesitan recibir presión profunda sostenida para dejar de responder a las sensaciones provenientes del roce de las sábanas o de sus propios cuerpos. Para niños con un desorden vestibular, la contención y la presión profunda les permite sentirse seguros en el espacio de la cama, disminuir la sensación de náusea o mareo que a veces aparece al acostarse o recostarse hacia atrás y a no tener temor a caerse de la cama.

Los problemas sensoriales descritos pueden contribuir a los trastornos del sueño experimentados por niños con estos y otros diagnósticos.



Link: <http://www.zonadesentidos.com/blog/mantas-con-peso-una-solucion-efectiva-a-la-hora-de-ir-a-dormir/>

Para los niños con autismo los problemas de sueño son una de las dificultades mas frecuentemente reportadas por sus padres junto con la selectividad alimentaria.

Los estudios sugieren que de un 40 a 80 por ciento de los niños con TEA tienen problemas significativos de sueño, en particular se menciona la dificultad para conciliar el sueño y los despertares frecuentes.

La presión profunda y propiocepción que las mantas con peso proporcionan, también la obtienen nuestros niños de los abrazos y sostén que sus papás brindando cuando los acuestan para dormir y le ajustan fuertemente la ropa de cama y también puede ser provista por una mascota cuando duerme encima nuestro.

Esto no solo proporciona calma y relajación a nuestro cuerpo sino que también brinda una gran sensación de bienestar y una emoción positiva.



Típicamente las mantas con peso contienen cuentas de metal o de plástico cosidos en capas a un acolchado o manta. Hoy sabemos que el tipo de materiales utilizados para confeccionarlas es algo importante a tener en cuenta, sobre todo porque muchos de estos niños tiene dificultades inmune-metabólicas o respiratorias asociadas, como alergias o asma. Y por tanto es muy importante que su confección sea con materiales hipoalergénicos y que mantengan la salud general del individuo.

Las mantas con peso actualmente se confeccionan en una variedad de tamaños, colores, estilos y pesos y se pueden usar tanto para niños pequeños como para adolescentes y adultos.

Link: <http://www.zonadesentidos.com/blog/mantas-con-peso-una-solucion-efectiva-a-la-hora-de-ir-a-dormir/>

Incluso muchas empresas son muy creativas en sus diseños, y no solo ofrecen mantas, sino también falderos y almohadones con peso, animales pesados para abrazar, sostenes para poner sobre sus hombros, mochilas con peso, cinturones y guantes con peso. De manera de no solo utilizarlo para el dormir sino para envolver al cuerpo entero o proporcionar sostén a partes del cuerpo (hombros, piernas, espalda, manos, etc.) mientras comemos, viajamos en auto o realizamos tareas o juegos diversos.

Las mantas con peso proveen una solución simple a un complejo problema de conducta, hiperactividad o ansiedad generalizada.

Dele a su hijo/a la cuota sensorial que él o ella necesita y verá que quizá ocurran respuestas “milagrosas”.

Podés conseguir las mantas de peso aquí: <https://goo.gl/tTq25P>

Conocé los resultados de la encuesta que realizamos desde Zona de Sentidos, junto María Rosa Nico, sobre “[el sueño de nuestros hijos](#)”.

Link: <http://www.zonadesentidos.com/blog/mantas-con-peso-una-solucion-efectiva-a-la-hora-de-ir-a-dormir/>