

Planes de Sesiones de Regulación Sensorial

Una guía completa para padres, cuidadores y educadores que apoyan a niños con autismo a través de actividades sensoriales estructuradas y estrategias de autorregulación



Comprendiendo el Procesamiento Sensorial en el Autismo

Los niños con autismo a menudo experimentan el mundo a través de una lente sensorial diferente. Lo que para una persona puede parecer un ruido de fondo menor, para un niño con diferencias en el procesamiento sensorial puede resultar abrumador. Comprender estas experiencias sensoriales únicas es la base para proporcionar un apoyo eficaz y crear entornos donde los niños puedan prosperar.

Los desafíos en el procesamiento sensorial pueden manifestarse de dos maneras principales: hipersensibilidad (excesiva respuesta) e hiposensibilidad (respuesta insuficiente). Un niño puede ser hipersensible a los sonidos fuertes pero hiposensible al tacto, buscando presión profunda. Estas diferencias no se tratan de mal comportamiento o desafío, sino de variaciones neurológicas en cómo el cerebro procesa la información sensorial.

Los sistemas sensoriales en los que nos centraremos incluyen el táctil (tacto), auditivo (sonido), visual (vista), propioceptivo (conciencia corporal) y vestibular (equilibrio y movimiento). El perfil sensorial de cada niño es único, lo que hace que los enfoques individualizados sean esenciales para el éxito.



Idea Clave

La regulación sensorial no se trata de "arreglar" a un niño, sino de proporcionar herramientas y estrategias que les ayuden a navegar sus experiencias sensoriales con mayor comodidad y confianza.

Cómo Usar Estos Planes de Sesiones

Estos 22 planes de sesión estructurados están diseñados para ser marcos flexibles más que guiones rígidos. Cada plan proporciona orientación paso a paso mientras te anima a adaptar las actividades según las necesidades, preferencias y respuestas únicas de tu hijo. Piensa en estos planes como un kit de herramientas: podrías usar un plan repetidamente, combinar elementos de múltiples sesiones o modificar actividades para adaptarse a situaciones específicas.



Preparación

Revisa el plan completo de la sesión antes de comenzar. Reúne todos los materiales necesarios y crea un ambiente tranquilo y libre de distracciones. Considera el horario; algunos niños se regulan mejor por la mañana, otros por la tarde.



Personalización

Observa las respuestas de tu hijo y ajusta la intensidad, duración y frecuencia en consecuencia. Lo que funciona un día podría necesitar modificaciones al siguiente. Toma notas sobre qué actividades resuenan más.



Consistencia

La práctica regular desarrolla habilidades de regulación sensorial con el tiempo. Busca la consistencia en la rutina, manteniendo la flexibilidad con el contenido. Incluso 10-15 minutos diarios pueden generar un progreso significativo.

La seguridad es primordial. Siempre supervisa de cerca las actividades, especialmente aquellas que implican movimiento o materiales táctiles. Presta atención a las señales de angustia o sobrecarga, y ten un plan para pasar a actividades calmantes si es necesario. Recuerda que construir confianza y mantener una relación de apoyo es más importante que completar cualquier actividad individual.

Sesión 1: Secuencia de Calma por Presión Profunda

Propósito y Beneficios

La presión profunda proporciona una entrada propioceptiva que puede tener un efecto calmante inmediato en el sistema nervioso. Esta sesión es ideal para momentos en que un niño se siente abrumado, ansioso o al borde de una crisis. La presión estimula receptores que envían señales organizativas al cerebro, ayudando a restaurar una sensación de calma y conciencia corporal.

Materiales Necesarios

- Manta con peso o cojines pesados
- Pelota de terapia o pelota de ejercicio
- Chaleco de compresión (opcional)
- Colchonetas blandas o área alfombrada

Secuencia Paso a Paso

1. **Registro Inicial** (2 min): Pida al niño que califique su nivel de energía usando una escala visual. Observe el lenguaje corporal y los patrones de respiración.
2. **Envoltura de Compresión** (3-5 min): Envuelva al niño suavemente pero con firmeza en una manta, aplicando presión constante. Utilice movimientos lentos y rítmicos.
3. **Rodamientos con Pelota** (5 min): Pida al niño que se acueste boca abajo mientras usted rueda lentamente una pelota de terapia por su espalda, brazos y piernas con presión firme.
4. **Apretón de Sándwich** (3 min): Coloque cojines a cada lado del niño y aplique una presión suave, creando un efecto de "sándwich".
5. **Relajación** (2 min): Reduzca gradualmente la intensidad de la presión y permita que el niño descanse tranquilamente debajo de la manta con peso.

Consejos de Adaptación: Algunos niños prefieren una presión más ligera inicialmente. Comience suavemente y aumente según la retroalimentación. Para los niños que se resisten a acostarse, pruebe actividades de compresión sentados. La secuencia completa se puede acortar a 5-7 minutos para niños más pequeños o aquellos con períodos de atención limitados. Observe la respiración relajada y la disminución de la tensión muscular como indicadores de eficacia.

Sesión 2: Base para la Desensibilización Sonora

Desarrollar tolerancia a los sonidos cotidianos es un proceso gradual que requiere paciencia y un enfoque cuidadosamente calibrado. Esta sesión fundamental introduce la exposición controlada a los sonidos en un entorno seguro y predecible. El objetivo no es eliminar la sensibilidad al sonido por completo, sino ampliar la ventana de tolerancia del niño, reduciendo la ansiedad y el malestar asociados con la entrada auditiva.

01	02	03
Evaluación Inicial Creen juntos una tabla de sensibilidad al sonido. Identifiquen sonidos específicos que causan angustia (aspiradora, secador de manos, ladrido de perro, etc.) y califíquenlos del 1 al 10 en dificultad.	Introducción Segura de Sonidos Comiencen con sonidos que el niño tolera bien: lluvia, música suave, sonidos suaves de la naturaleza. Reprodúzcanlos a un volumen cómodo durante 3-5 minutos mientras el niño realiza una actividad preferida.	Exposición Gradual Introduzcan sonidos ligeramente desafiantes a un volumen muy bajo. Usen grabaciones para tener control total. Permitan que el niño controle la perilla de volumen inicialmente, luego asuman el control gradualmente.
04	05	
Práctica de Estrategias de Afrontamiento Enseñen respuestas específicas: respiración profunda, apretar una pelota antiestrés, contar hasta diez, usar protectores auditivos. Practiquen estas estrategias mientras los sonidos se reproducen a bajo volumen.	Asociación Positiva Asocien la exposición al sonido con actividades agradables o recompensas. Esto crea nuevas vías neuronales que vinculan el sonido con experiencias positivas en lugar de una amenaza.	

La duración de esta sesión debe ser de 15 a 20 minutos inicialmente, y realizarse de 3 a 4 veces por semana. El progreso se mide no solo por la tolerancia a volúmenes más altos, sino por la reducción de las respuestas de ansiedad y el aumento del uso de estrategias de afrontamiento. Nunca forcen la exposición; si un niño muestra angustia significativa, reduzcan inmediatamente el volumen o cambien a sonidos reconfortantes. Documenten el progreso semanalmente para identificar patrones y ajustar el enfoque.

Sesión 3: Estación de Exploración Táctil

La defensividad táctil, una reacción adversa a ciertas texturas o toques, puede afectar significativamente la vida diaria de un niño, desde usar cierta ropa hasta participar en juegos desordenados. Esta sesión crea un ambiente de baja presión para explorar varias texturas al ritmo del niño, desarrollando tolerancia e incluso disfrute de las experiencias táctiles.

Configure estaciones de exploración con diversas texturas, organizadas de las más a las menos tolerables según las preferencias de su hijo. Incluya texturas secas (telas, cepillos, papel de lija), texturas húmedas (perlas de agua, slime, espuma de jabón), variaciones de temperatura (compresas de gel frío, bolsas de arroz tibio) y diferentes niveles de resistencia.



1

Configuración de la Estación

Organice 5-6 recipientes poco profundos con diferentes texturas. Etiquete cada uno claramente y permita que el niño observe desde la distancia primero. Demuestre tocar cada textura usted mismo para modelar la curiosidad y la seguridad.

2

Exploración Dirigida por el Niño

Deje que el niño elija qué estación abordar primero y a qué ritmo. Puede que empiece tocando con un solo dedo, usando una herramienta o simplemente mirando. Todos los niveles de participación son válidos.

3

Exposición Gradual

Fomente el contacto breve (5-10 segundos) con texturas menos preferidas, seguido inmediatamente por el acceso a texturas preferidas. Aumente gradualmente el tiempo de contacto a medida que aumenta la tolerancia.

4

Reflexión y Registro

Termine con una actividad de calificación simple: pida al niño que coloque pegatinas en una tabla indicando qué texturas fueron cómodas, tolerables o desafiantes. Celebre toda participación.

Sesión 4: Circuito de Poder Proprioceptivo

La propiocepción —la información que reciben los músculos y las articulaciones sobre la posición y el movimiento del cuerpo— a menudo se denomina el "sentido calmante". Los niños con autismo con frecuencia buscan esta información a través de saltar, chocar, empujar o tirar. Esta sesión ofrece actividades propioceptivas estructuradas que ayudan a los niños a sentirse organizados, arraigados y regulados, al tiempo que desarrollan la conciencia corporal y las habilidades de planificación motora.



Empujes en la Pared

Párese frente a la pared, coloque las manos planas y empuje con la mayor fuerza posible durante 10-15 segundos. Repita 5 veces. Desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y proporciona una entrada de presión profunda.



Trabajo Pesado

Transporte objetos con peso (libros, botellas de agua) por la habitación. Empuje o tire de una cesta de ropa sucia cargada. Apile cojines pesados. Duración: 5-7 minutos de tareas variadas.



Caminatas de Animales

Caminata del oso (manos y pies), caminata del cangrejo (hacia atrás), saltos de rana, deslizamiento de serpiente. Cada caminata proporciona una retroalimentación propioceptiva única a través de diferentes grupos musculares.



Actividades de Resistencia

Apriete masilla terapéutica, tire de bandas de resistencia, arrugue papel de aluminio hasta formar una bola apretada. Estas actividades de motricidad fina calman mientras fortalecen los músculos de la mano.

Pautas del Circuito: Complete el circuito completo 2-3 veces, con descansos de 1 minuto entre rondas. Tiempo total de la sesión: 20-25 minutos. Este circuito funciona excepcionalmente bien antes de actividades que requieren concentración y calma, como tareas escolares o comidas. Muchos niños se benefician de un circuito propioceptivo matutino para empezar el día regulados. Observe los signos de un estado de alerta óptimo: alerta pero tranquilo, capaz de atender y participar sin hiperactividad ni letargo.

Sesión 5: Equilibrio y Movimiento Vestibular

El sistema vestibular, ubicado en el oído interno, procesa información sobre la posición de la cabeza, el movimiento y la orientación espacial. La información vestibular puede ser estimulante (movimiento rápido e impredecible) o calmante (movimiento lento y rítmico). Esta sesión se centra en experiencias vestibulares controladas que promueven el equilibrio, la coordinación y la regulación emocional.

Consideraciones de Seguridad

- Supervise siempre de cerca durante las actividades de movimiento
- Asegúrese de que haya superficies blandas para aterrizar
- Esté atento a los signos de mareos o náuseas
- Deténgase inmediatamente si el niño muestra angustia
- Algunos niños tienen defensa vestibular, empiece con mucha suavidad

Progresión de la Actividad

1. **Balanceo Lento** (5 min): En una mecedora o pelota de terapia, establezca un movimiento rítmico suave. El niño controla la velocidad y la duración.
2. **Columpios Lineales** (5 min): Solo balanceo hacia adelante y hacia atrás, manteniendo el movimiento predecible y controlado. Evite inicialmente los movimientos rotacionales o circulares.
3. **Desafíos de Equilibrio** (5 min): Caminar sobre una línea marcada con cinta, una viga de equilibrio o una tabla de equilibrio. Comience con bases de apoyo amplias.
4. **Giro Controlado** (2-3 min): Solo si se tolera, máximo 10 rotaciones en una dirección, luego pausa. Nunca fuerce las actividades de giro.



Nota Importante sobre las Diferencias Individuales

Las respuestas vestibulares son altamente individuales. Algunos niños anhelan el movimiento intenso y parecen nunca marearse, mientras que otros se marean con una mínima estimulación. Siga siempre las indicaciones del niño y establezca señales de "alto" claras que pueda usar en cualquier momento.

Sesión 6: Técnicas de Calma Visual

La sobreestimulación visual, ya sea por luces fluorescentes, patrones cargados, desorden o movimientos rápidos, puede abrumar rápidamente a los niños con autismo. Esta sesión introduce estrategias visuales tranquilizantes que ayudan a filtrar y organizar la información visual, creando una sensación de paz y reduciendo la sobrecarga sensorial. Estas técnicas son particularmente valiosas en entornos visualmente caóticos como aulas, tiendas o hogares ajetreados.

Fuentes de Luz Controladas

Introduzca estímulos visuales calmantes como tubos de burbujas, lámparas de lava o luces de fibra óptica. Estos proporcionan una estimulación visual enfocada y predecible que puede anclar la atención y promover la relajación.

Modificación del Entorno

Cree un espacio visual de baja estimulación con colores neutros, decoraciones mínimas e iluminación suave e indirecta. Esto se convierte en un área de retiro cuando ocurre el desbordamiento visual.

Filtros Visuales

Experimente con gafas tintadas o viseras que reducen la iluminación intensa y el contraste visual. Algunos niños responden bien a tintes de color específicos como el azul o el rosa.

Estructura de la Sesión: Comience con 5 minutos en el espacio de baja estimulación preparado, permitiendo que los ojos descansen y se adapten. Introduzca un elemento visual tranquilizante (como un tubo de burbujas) y fomente una mirada sostenida pero relajada durante 3-5 minutos. Practique "descansos visuales": cerrar los ojos, mirar superficies neutras o contemplar la naturaleza a través de una ventana. Finalice con una discusión sobre qué estrategias resultaron más útiles. Esta sesión debe realizarse en un momento naturalmente tranquilo y puede repetirse diariamente, convirtiéndose en parte de una rutina relajante. Documente las estrategias visuales a las que el niño se inclina para usarlas en momentos de crisis.

Sesión 7: Conciencia Corporal y Respiratoria

Enseñar a los niños a notar y regular su respiración crea una herramienta portátil de autorregulación que pueden usar en cualquier lugar y en cualquier momento. Muchos niños con autismo tienen dificultades con la interocepción —la conciencia de las señales internas del cuerpo— lo que dificulta reconocer cuándo se están desregulando. Esta sesión desarrolla esa conciencia mientras proporciona estrategias concretas para usar la respiración para cambiar los estados fisiológicos.

Conciencia de la Respiración

Coloca la mano en el abdomen y nota cómo se eleva al inhalar y desciende al exhalar. Cuenta las respiraciones sin cambiarlas. Simplemente observa durante 2-3 minutos.



Respiración de Burbujas

Sopla burbujas lenta y constantemente, requiriendo exhalaciones controladas. Esto extiende naturalmente la exhalación, activando el sistema nervioso parasimpático para calmarse.

Respiración Cuadrada

Inhala durante 4 tiempos, retén durante 4, exhala durante 4, retén durante 4. Traza un cuadrado con el dedo mientras respiras para añadir componentes visuales y motores.



Barriga de Globo

Imagina que tu abdomen es un globo que se infla al inhalar y se desinfla al exhalar. Usa la imagen de un globo real para hacer el concepto concreto para los niños más pequeños.

Practica estas técnicas primero en momentos de calma, no durante crisis. El objetivo es desarrollar la memoria muscular y las vías neuronales para que las estrategias se vuelvan automáticas y accesibles durante el estrés. Comienza con solo 5 minutos de práctica, extendiéndolos gradualmente a 10-15 minutos a medida que se desarrollan las habilidades.

Crea apoyos visuales que muestren las técnicas de respiración —diagramas, fotos o videos cortos que el niño pueda consultar de forma independiente. Algunos niños responden bien a aplicaciones que guían la respiración con animaciones visuales. Combina la práctica de la respiración con experiencias sensoriales positivas como música relajante o aromas agradables para fortalecer las asociaciones.



Cuándo Usar

- Antes de transiciones desafiantes
- Después de experiencias abrumadoras
- A la hora de dormir para promover el sueño
- Cuando la ansiedad está escalando
- Como parte de la rutina matutina

Sesión 8: Actividades Orales Motoras y de Masticación

El sistema sensorial oral es potente y a menudo se pasa por alto en la regulación sensorial. Masticar, chupar y las actividades orales motoras proporcionan información propioceptiva a los músculos de la mandíbula, al mismo tiempo que ofrecen efectos calmantes o de alerta, dependiendo del tipo de estímulo. Esta sesión explora estrategias sensoriales orales que pueden usarse durante todo el día para apoyar la regulación, particularmente durante actividades que requieren concentración o durante transiciones estresantes.

1

Opciones Seguras para Masticar

Introduce artículos masticables apropiados: tubos masticables, collares de silicona, o toppers de lápices diseñados para masticar. Permite que el niño pruebe diferentes texturas y resistencias para encontrar sus preferencias. Nunca uses artículos no diseñados para uso oral.

2

Alimentos Resistentes

Ofrece vegetales crujientes (zanahorias, apio), frutas secas masticables, batidos espesos con pajita, o fruta congelada. Estos proporcionan "trabajo pesado" para los músculos de la mandíbula, entregando información propioceptiva organizadora a través de la alimentación.

3

Ejercicios Orales Motores

Sopla silbatos, armónicas o matracas. Practica trabalenguas. Bebe líquidos espesos con pajitas. Haz muecas frente al espejo. Estos fortalecen los músculos orales mientras captan la atención.

4

Estimulación por Vibración

Usa herramientas orales motoras vibratorias o un cepillo de dientes eléctrico en el exterior de las mejillas, labios y mandíbula (si se tolera). La vibración puede aumentar la conciencia corporal y la alerta en niños con baja respuesta sensorial.

Integración en la Vida Diaria: Una vez que identifiques qué estrategias sensoriales orales son más reguladoras para tu hijo, incorpóralas estratégicamente a lo largo del día. Ofrece bocadillos crujientes antes de la hora de hacer la tarea, proporciona un collar masticable durante la hora del círculo en la escuela, o usa un vaso con pajita durante los viajes en coche. Muchos niños buscan naturalmente estímulos orales cuando están estresados; proporcionar salidas apropiadas previene la masticación insegura de ropa, dedos u objetos no alimenticios. Mantén las herramientas sensoriales orales preferidas fácilmente accesibles en múltiples lugares.

Sesión 9: Tolerancia a la Temperatura y Textura

La sensibilidad a la temperatura puede afectar todo, desde la hora del baño hasta la aceptación de alimentos y la elección de la ropa. Algunos niños evitan cualquier cosa fuera de un rango estrecho de temperatura, mientras que otros buscan temperaturas extremas. Esta sesión introduce sistemáticamente temperaturas variadas y texturas asociadas de una manera controlada y de apoyo, expandiendo gradualmente la zona de confort del niño.

Preparación de Materiales

- Cuencos con agua a diferentes temperaturas (tibia, fresca, ligeramente caliente)
- Bolsas de hielo envueltas en tela suave
- Bolsas de arroz caliente o almohadillas térmicas
- Diversos objetos que mantienen la temperatura (metal, madera, plástico, tela)
- Juguetes que cambian de color según la temperatura

Las sesiones de exploración de temperatura deben ser breves (10-15 minutos) y siempre terminar positivamente, con acceso a la temperatura preferida del niño. Nunca fuerce la participación ni extienda la exposición más allá del punto de angustia genuina. Algunos niños encuentran que los cambios de temperatura son estimulantes y energizantes, mientras que otros los encuentran calmantes; observe las respuestas de su hijo para determinar el momento óptimo. Documente qué temperaturas son las más reguladoras y considere incorporarlas en las rutinas diarias (toallita fresca por la mañana, baño caliente antes de acostarse).

Protocolo de Exposición Gradual

Fase 1: Solo observación visual. Muestre al niño objetos a diferentes temperaturas. Use un termómetro para hacer las temperaturas concretas y predecibles.

Fase 2: Toque breve con un dedo a objetos tibios. Acceso inmediato a objetos de temperatura neutra. Duración: 3-5 segundos.

Fase 3: Inmersión de la mano en agua tibia durante 10-30 segundos. Introduzca gradualmente temperaturas más frías o más cálidas según la preferencia del niño.

Fase 4: Extienda el tiempo de contacto e introduzca transiciones de temperatura —frío a caliente, caliente a frío— con advertencias claras antes de cada cambio.

Sesión 10: Rutina de Preparación para Transiciones

Las transiciones —pasar de una actividad a otra, dejar actividades preferidas o entrar en nuevos entornos— suelen ser puntos desencadenantes de sobrecarga sensorial y crisis. Esta sesión establece una rutina pre-transición consistente que prepara el sistema nervioso para el cambio, reduciendo la ansiedad y apoyando cambios exitosos entre actividades. La rutina combina aportes sensoriales con apoyos visuales y previsibilidad.



Estrategia de Implementación: Utilice esta rutina de manera consistente durante al menos 2-3 semanas antes de esperar su internalización. Inicialmente, usted guiará cada paso explícitamente. Gradualmente, el niño comenzará a anticipar e incluso a iniciar partes de la rutina de forma independiente. Cree un gráfico visual que muestre los pasos de la rutina de transición que pueda llevarse a diferentes entornos. Practique la rutina en transiciones de bajo riesgo primero antes de aplicarla a las más desafiantes. La previsibilidad de la rutina en sí misma se vuelve reguladora con el tiempo.

Sesión 11: Desarrollo de la Conciencia Interoceptiva

Interocepción—el sentido de lo que está sucediendo dentro del cuerpo—nos permite reconocer el hambre, la sed, el dolor, la necesidad de ir al baño y los estados emocionales. Muchos niños con autismo tienen una conciencia interoceptiva reducida, lo que dificulta que reconozcan cuándo se están desregulando hasta que ya están en crisis. Esta sesión desarrolla habilidades interoceptivas a través de actividades estructuradas que dirigen la atención a las sensaciones corporales internas de maneras no amenazantes.



Exploración del Ritmo Cardíaco

Encuentra el pulso en la muñeca o el cuello. Observa el ritmo cardíaco en reposo mientras estás en calma. Haz saltos de tijera durante 30 segundos y luego busca el pulso de nuevo. Discute la diferencia entre el ritmo cardíaco en calma y activo. Usa un estetoscopio para un compromiso adicional.



Observación de la Temperatura

A lo largo de la sesión, pregunta periódicamente: "¿Tus manos están cálidas o frías? ¿Tu cara está caliente o cómoda?" Usa tiras indicadoras de temperatura en la frente para hacer las sensaciones internas externas y visibles.



Escalas de Sed y Hambre

Crea escalas visuales del 1 al 5 para el hambre y la sed. Practica la calificación a lo largo del día, no solo en las comidas. Conecta las sensaciones corporales (estómago ruidoso, boca seca) con los números de la escala.



Revisiones del Nivel de Energía

Usa apoyos visuales como un termómetro de energía o un indicador de batería. Califica el nivel de energía varias veces al día. Discute cómo se siente el cuerpo en diferentes niveles de energía: tembloroso versus tranquilo, enérgico versus cansado.

Las actividades de interocepción deben ser breves (2-3 minutos) pero frecuentes a lo largo del día, no aisladas en una sola sesión. El objetivo es desarrollar la conciencia gradualmente a través de revisiones repetidas y sin presión. Celebra todas las respuestas, incluso las inciertas; el acto de detenerse a observar es la habilidad que se está construyendo. A lo largo de semanas y meses, esta conciencia se convierte en la base para reconocer las señales tempranas de desregulación, lo que permite una intervención más temprana y una mayor independencia en la autorregulación.

Sesión 12: Enmascaramiento de Sonido y Confort Auditivo

Mientras que la Sesión 2 se centró en desarrollar tolerancia a los sonidos desafiantes, esta sesión enfatiza la creación de entornos auditivos que apoyen la regulación. Muchos niños con sensibilidades auditivas funcionan mejor con cierto nivel de sonido de fondo que "enmascara" o cubre ruidos ambientales impredecibles. Esta sesión explora varias opciones de enmascaramiento de sonido y ayuda a identificar qué entornos auditivos son los más favorables para su hijo.



Exploración de Ruido Blanco

Pruebe diferentes "colores" de ruido: blanco (similar a estática), rosa (más profundo, como lluvia), marrón (aún más profundo, como un estruendo). Cada uno tiene diferentes frecuencias. Permita que el niño evalúe el nivel de confort para cada uno a varios volúmenes.

Sonidos de la Naturaleza

Experimente con grabaciones de lluvia, olas del océano, ambiente de bosque, tormentas eléctricas (si no son inductoras de miedo). Estos proporcionan patrones de sonido rítmicos y predecibles que muchos encuentran organizadores y calmantes.

Selección de Música

Identifique géneros musicales y canciones específicas que regulen. Anote las preferencias de tempo, volumen e instrumentación. Cree listas de reproducción para diferentes necesidades: calmar, enfocar, energizar.

Apreciación del Silencio

Algunos niños necesitan un verdadero silencio. Practique la creación de espacios silenciosos con materiales que absorban el sonido, ventanas cerradas y señales de "tiempo de tranquilidad". Valide esta necesidad como igualmente importante.

Creación de Entornos Sonoros de Apoyo: Una vez que haya identificado las opciones de enmascaramiento de sonido preferidas, intégrealas en las rutinas diarias y en entornos desafiantes. Use ruido blanco durante el tiempo de estudio, música relajante durante las comidas o sonidos de la naturaleza a la hora de acostarse. En entornos ruidosos inevitables (cafetería escolar, tiendas), combine los sonidos de fondo preferidos a través de auriculares con protectores auditivos encima para una máxima protección. Enseñe al niño a solicitar su entorno sonoro preferido y proporcione herramientas para crearlo de forma independiente cuando sea posible. Documente qué entornos sonoros se correlacionan con el mejor funcionamiento para diferentes actividades.

Sesión 13: Desensibilización al Juego Sensorial "Messy Play"

La defensividad táctil a menudo se manifiesta con mayor intensidad en actividades "sucias" o "sensoriales" (messy play) —pintar con los dedos, jugar en la arena, cocinar o incluso comer ciertos alimentos. Sin embargo, estas actividades son comunes en la infancia y en entornos escolares. Esta sesión utiliza una exposición gradual y lúdica a texturas sucias, siempre respetando los límites del niño mientras se expande suavemente su zona de confort a través de la exploración que ellos controlan.



Establecimiento de la Seguridad

Comience cada sesión con un mensaje claro: "Tú controlas esto. Puedes detenerte en cualquier momento. Lavarte las manos siempre está disponible." Establezca una estación de lavado de manos visible como ancla de seguridad.



Interacción Basada en Herramientas

Comience con herramientas que eviten el contacto directo con las manos: pinceles, esponjas, cucharas, palos. Deje que el niño explore materiales sucios a través de estos intermediarios durante el tiempo que sea necesario.



Contacto Mínimo

Progrese a toques de un dedo de 1 a 3 segundos. Use un temporizador para concretar la duración. Permita acceso inmediato a la limpieza de manos después de cada toque. Extienda gradualmente el tiempo de contacto.



Mayor Participación

Cuando se sienta cómodo, fomente el uso de varios dedos, luego la mano completa, luego ambas manos. Nunca acelere esta progresión, puede llevar semanas o meses. Siga completamente el ritmo del niño.

Secuencia de Progresión Recomendada

1. Materiales secos: arroz, frijoles, arena, harina
2. Ligeramente húmedos: arena cinética, masa de nube
3. Húmedos pero contenidos: perlas de agua, gelatina
4. Pegajosos: pegamento, slime, pintura de dedos
5. Muy sucios: barro, crema de afeitar, pintura de pudín

Indicadores de Éxito

- Disminución de comportamientos de evitación
- Mayor tiempo de participación
- Contacto espontáneo sin que se le pida
- Sonreír o reír durante el juego
- Solicitar actividades sensoriales "sucias"
- Menos tiempo necesario para lavarse después

Sesión 14: Aporte Propioceptivo a Través del Juego

Esta sesión toma las actividades propioceptivas de la Sesión 4 y las incorpora en contextos lúdicos e imaginativos que se sienten menos como "ejercicios" y más como diversión. El aporte propioceptivo basado en el juego es especialmente efectivo para niños pequeños o aquellos que se resisten a actividades estructuradas. El trabajo pesado ocurre naturalmente a través de juegos y actividades atractivas que el niño desea repetir.



Juegos de Construcción

Construye fuertes usando cojines pesados, almohadas de sofá y mantas. Transporta materiales por la habitación. Derriba y reconstruye. La construcción y deconstrucción proporcionan un aporte propioceptivo continuo.



Tareas de Ayuda

Empuja la aspiradora (real o de juguete), lleva la compra, riega las plantas con una regadera pesada, empuja un carrito de compras cargado, ayuda a mover muebles. Las tareas del mundo real proporcionan propósito y orgullo, además de aporte sensorial.



Juegos de Resistencia

Tira y afloja con una cuerda o toalla, empuja las manos de un padre sentado, tira de un vagón con objetos pesados, estira una banda de resistencia grande. Convierte esto en competiciones o desafíos para una motivación extra.

Actividades Propioceptivas Adicionales Basadas en el Juego: Crea una "pista de obstáculos" que incluya gatear bajo los muebles, trepar por los cojines, empujar a través de mantas colgantes, transportar animales de peluche y saltar a colchonetas de caída. Juega a "hacer sándwiches" donde el niño se tumba entre cojines y tú presionas como si hicieras un sándwich. Haz "caminatas de carretilla" donde sostienes las piernas del niño mientras camina con las manos. Juega al juego de "estatua" con posiciones pesadas para mantener. La clave es hacer que el trabajo propioceptivo se sienta como juego en lugar de terapia. Las sesiones pueden extenderse a 30-40 minutos cuando la participación es alta. Utiliza el aporte propioceptivo basado en el juego a diario, particularmente antes de situaciones que requieran calma y concentración.

Sesión 15: Actividades Vestibulares para el Estado de Alerta

Mientras que la Sesión 5 se centró en la entrada vestibular calmante, esta sesión explora actividades vestibulares de alerta para niños que están hipoactivos, letárgicos o necesitan una mayor excitación para la atención y el compromiso. El movimiento rápido, impredecible o rotatorio puede "despertar" el sistema nervioso. Sin embargo, estas actividades requieren un monitoreo aún más cuidadoso que la entrada vestibular calmante, ya que pueden llevar rápidamente a la sobreestimulación.

Cambios Rápidos de Dirección

Juega "luz roja, luz verde" que requiere paradas y arranques repentinos. Realiza patrones de carrera en zigzag. Juega a la mancha con giros bruscos. Esto desafía al sistema vestibular a procesar rápidamente los cambios de movimiento, aumentando el estado de alerta.

Movimiento Rotatorio

Giro controlado en silla de oficina (5-10 rotaciones), carrusel de parque infantil o juguete giratorio. Siempre rota en ambas direcciones por igual. Detente a los primeros signos de mareo; un poco está bien, el exceso es contraproducente.

Posiciones Invertidas

Tiempo breve boca abajo en una barra de trapecio, colgando de las barras de mono, o haciendo paradas de cabeza cuidadosamente supervisadas contra la pared. Las inversiones proporcionan una entrada vestibular intensa. Límitate a 30-60 segundos inicialmente.

Actividades de Aceleración

Columpiarse para alcanzar altura y velocidad, andar en bicicleta rápido y luego frenar, correr y detenerse bruscamente, pasear en un vagón tirado rápidamente y luego lentamente. El contraste de aceleración/desaceleración es alertador y organizador.

Cuándo Usar la Entrada Vestibular Alertante: Se aplica mejor durante los momentos del día con baja excitación natural (a menudo a media tarde) o antes de actividades que requieren mucha atención (trabajo académico, situaciones sociales). Las sesiones deben ser de 10 a 15 minutos como máximo; la entrada de alerta es poderosa y demasiada causa desorganización en lugar de una excitación óptima. Siempre sigue las actividades vestibulares de alerta con una entrada propioceptiva organizadora (trabajo pesado) para evitar la sobreestimulación. Observa los signos de alerta óptima: ojos brillantes, afecto comprometido, postura corporal lista para moverse y atención mejorada a las tareas.

Sesión 16: Creando una Dieta Sensorial

Una dieta sensorial es un programa personalizado de actividades sensoriales a lo largo del día, diseñado para mantener una activación y regulación óptimas. Al igual que una dieta nutricional proporciona nutrientes variados, una dieta sensorial proporciona una entrada sensorial variada para satisfacer las necesidades únicas del sistema nervioso de su hijo. Esta sesión le guiará en la creación de una dieta sensorial individualizada basada en el perfil sensorial de su hijo y su horario diario.

01

Revisión del Perfil

Documente los comportamientos de búsqueda y evitación sensorial de su hijo en todos los sistemas. Anote los momentos del día en que suele ocurrir la desregulación. Identifique qué entradas sensoriales son las más reguladoras.

03

Asignación de Estrategias

Asigne estrategias sensoriales específicas a momentos concretos. La mañana podría incluir entrada vestibular alertante, un descanso propioceptivo por la tarde antes de las tareas, y presión profunda calmante por la noche.

Ejemplo de Estructura de Dieta Sensorial

Mañana (Alertante): 10 minutos de entrada vestibular (columpiarse, saltar), desayuno crujiente

Media Mañana: Herramienta antiestrés durante actividades sentadas, descansos de movimiento cada 30 minutos

Tarde (Organizadora): Preparación de merienda con trabajo pesado, circuito propioceptivo antes de las tareas

Noche (Calmante): Actividades de presión profunda, iluminación tenue, juego tranquilo, baño tibio, manta con peso

02

Mapeo del Horario

Trace el horario diario típico prestando atención a los momentos desafiantes conocidos: transiciones, tareas, comidas, hora de acostarse. Estos se convierten en puntos prioritarios para la integración de la dieta sensorial.

04

Implementación y Ajuste

Pruebe la dieta sensorial durante 1-2 semanas, tomando notas diarias sobre su efectividad. Ajuste el tiempo, la intensidad o el tipo de actividad según las respuestas del niño. Las dietas sensoriales son documentos vivos.

Principios Clave

- Ajustar la entrada al estado actual del niño y a las demandas futuras
- Prevenir la desregulación en lugar de solo responder a ella
- Incorporar entradas pequeñas y frecuentes en lugar de pocas y grandes
- Hacer que las actividades sean apropiadas para la edad y funcionales
- Enseñar al niño a reconocer sus propias necesidades sensoriales con el tiempo

Sesión 17: Prevención y Desescalada de Crisis

Incluso con un excelente apoyo de regulación sensorial, las crisis a veces ocurrirán. Esta sesión se centra en reconocer las señales de advertencia tempranas, implementar estrategias de prevención y tener planes de desescalada listos. Comprender que las crisis son eventos neurológicos —no elecciones de comportamiento— es crucial para responder de manera efectiva y compasiva.



Creación de un Plan de Desescalada: Identifique un espacio seguro y tranquilo disponible durante las crisis. Abastézcalo con herramientas sensoriales calmantes preferidas (manta con peso, auriculares, iluminación tenue, objetos de consuelo). Cree tarjetas visuales que muestren opciones de desescalada a las que el niño pueda señalar cuando no pueda hablar. Lo más importante es practicar el reconocimiento de las señales de la zona amarilla e intervenir temprano. Cuanto antes intervenga, más probable será que pueda prevenir la escalada a la zona roja. Después de las crisis, discuta qué ayudó y qué no; esta información refina sus estrategias de prevención y desescalada con el tiempo.

Sesión 18: Desafíos Sensoriales Sociales

Las situaciones sociales presentan desafíos sensoriales únicos: sonidos impredecibles, espacios abarrotados, contacto inesperado, olores fuertes y complejidad visual, todo ocurriendo simultáneamente. Muchos niños con autismo encuentran los entornos sociales abrumadores debido a factores sensoriales más que a déficits en habilidades sociales. Esta sesión aborda la preparación y navegación de los aspectos sensoriales de los entornos sociales.

Preparación Pre-Social

1. Discutir las experiencias sensoriales esperadas: quién estará allí, cuán ruidoso podría ser, cómo se verá, olerá, la disposición del espacio físico
2. Crear un kit de apoyo sensorial: protectores auditivos, gafas de sol, herramientas para la inquietud, aperitivos seguros, objeto de consuelo
3. Planificar descansos y rutas de escape: identificar un espacio tranquilo para reagruparse, establecer una señal para necesitar un descanso
4. Preparar con entrada reguladora: circuito propioceptivo antes de salir de casa



Multitudes y Espacio Personal

Enseñar al niño a posicionarse en los bordes de los grupos en lugar del centro. Practicar frases educadas para pedir más espacio: "Necesito un poco de espacio, por favor." Usar apoyos visuales que muestren distancias apropiadas de espacio personal.

Contacto Inesperado

Practicar mediante juegos de rol respuestas a abrazos, toques, apretones de manos que el niño encuentra incómodos. Practicar frases: "Prefiero chocar los cinco" o "Ahora no, gracias." Enseñar alternativas como saludar con la mano, chocar puños o saludos verbales.

Manejo del Volumen Vocal

Los entornos sociales a menudo implican hablar en voz alta, reír o gritar. Traer tapones o auriculares que reduzcan el ruido. Posicionarse lejos de las fuentes de sonido cuando sea posible. Programar descansos en silencio para reposar el sistema auditivo.

Sobreestimulación Visual

Los entornos sociales ajetreados y coloridos pueden abrumar. Las gafas de sol o lentes tintados pueden ayudar. Enseñar al niño a usar un "enfoco suave" en lugar de intentar seguir todo. Practicar cómo encontrar un punto de anclaje visual tranquilo en espacios concurridos.

Construyendo Tolerancia Social Gradualmente: Comenzar con exposiciones sociales breves (30 minutos) en entornos menos abrumadores. Extender gradualmente la duración y la complejidad a medida que el niño gana confianza y habilidades de afrontamiento. Priorizar siempre las necesidades sensoriales sobre las expectativas sociales: está bien irse temprano, tomar múltiples descansos o participar de manera diferente. El éxito se mide por el nivel de comodidad del niño, no por cumplir con los estándares sociales neurotípicos.

Sesión 19: Sueño y Apoyo Sensorial a la Hora de Acostarse

Las dificultades para dormir son extremadamente comunes en niños con autismo, a menudo relacionadas con problemas de procesamiento sensorial. Las experiencias sensoriales relacionadas con el sueño —oscuridad, silencio, temperatura, texturas de la ropa de cama, posición corporal— influyen en la capacidad de conciliar y mantener el sueño. Esta sesión crea una rutina de sueño con apoyo sensorial que aborda múltiples sistemas sensoriales para promover un mejor descanso.



60 Minutos Antes

Atenuar las luces en toda la casa. Cambiar a iluminación de tonos cálidos. Apagar las pantallas. Empezar a hacer la transición a actividades tranquilas. Ofrecer un refrigerio relajante como leche tibia o plátano.



45 Minutos Antes

Baño tibio con aromas relajantes (lavanda si no es aversivo). El juego suave con agua puede ser un aporte propioceptivo calmante. El contraste de temperatura del baño tibio a la habitación más fresca provoca somnolencia.



30 Minutos Antes

Ponerse ropa de dormir cómoda: sin etiquetas, telas suaves, que no quede demasiado ajustada ni demasiado suelta. Algunos niños prefieren pijamas de compresión para el aporte propioceptivo. Asegurar una temperatura ambiente adecuada.



15 Minutos Antes

Lectura tranquila o música suave en el dormitorio. Comenzar una rutina de presión profunda si se desea. Practicar ejercicios de respiración. Usar cortinas opacas y una máquina de ruido blanco para la consistencia sensorial.

Entorno Sensorial para Dormir

- **Ropa de Cama:** Manta con peso, sábanas suaves que el niño tolera, múltiples opciones de almohadas
- **Iluminación:** Oscuridad total o luz nocturna muy tenue según la preferencia
- **Sonido:** Máquina de ruido blanco para enmascarar sonidos ambientales impredecibles
- **Temperatura:** Habitación ligeramente fresca (20-21°C) con ropa de cama abrigada
- **Olor:** Eliminar olores fuertes, considerar aromaterapia suave y calmante si es tolerada

Problemas Sensoriales Comunes del Sueño

Niño alerta: Necesita más aporte propioceptivo antes de acostarse (actividades de trabajo pesado, masaje de presión profunda)

Niño ansioso: Necesita rutina predecible, manta con peso, tranquilidad sobre los sonidos

Niño sensible a la luz: Requiere oscuridad total y antifaz para dormir durante la madrugada

Niño sensible al tacto: Puede preferir una manta ligera o sin sábanas, sábanas lisas sin arrugas

Sesión 20: Estrategias Sensoriales para la Comida y la Alimentación

La selectividad alimentaria en el autismo a menudo se basa en factores sensoriales: texturas, temperaturas, olores, apariencias e incluso los sonidos de los alimentos influyen en la aceptación. Si bien las preocupaciones nutricionales son válidas, abordar la alimentación desde una perspectiva de regulación sensorial en lugar de una puramente nutricional a menudo produce mejores resultados. Esta sesión aborda los desafíos sensoriales comunes relacionados con la alimentación con estrategias prácticas que respetan las necesidades sensoriales del niño mientras expanden suavemente la aceptación de alimentos.



Progresión de Texturas

Mapee las texturas actualmente aceptadas y luego identifique pequeñas variaciones para probar a continuación. Si el niño come galletas crujientes, pruebe diferentes formas o marcas de galletas antes de introducir texturas completamente nuevas. Los micro-pasos importan más que los grandes saltos.



Desensibilización al Olor

Los olores fuertes de los alimentos pueden provocar náuseas o aversión. Comience teniendo nuevos alimentos en la mesa sin la expectativa de que se coman. Gradualmente, acérquese a oler desde la distancia y luego más de cerca. Tocar la comida precede a probarla.



Preferencias de Temperatura

Algunos niños solo toleran alimentos a temperaturas específicas. Respete esto mientras ocasionalmente ofrece el mismo alimento a temperaturas ligeramente diferentes. Use un lenguaje de temperatura predecible: "Esto está tibio" versus "Esto está caliente".



Presentación Visual

Muchos niños necesitan que los alimentos estén separados, que no se toquen o que estén dispuestos en patrones específicos. Utilice platos divididos. Controle los tamaños de las porciones; demasiado puede abrumar. Priorice la aceptación sobre la cantidad consumida.

El Entorno Alimentario: Reduzca las distracciones sensoriales durante las comidas: apague la televisión, atenúe la iluminación intensa, minimice las demandas de conversación inicialmente. Algunos niños necesitan preparación oral motora antes de las comidas: mascar chicle, beber con pajita o refrigerios crujientes para "despertar" la boca. Proporcione asientos adecuados; los pies deben tocar el suelo o un reposapiés para mayor estabilidad. Considere el momento: no intente la exploración de alimentos cuando el niño esté agotado o desregulado. Haga que las comidas sean lo más cómodas sensorialmente posible, incluso si la variedad de alimentos sigue siendo limitada. La confianza y la comodidad en torno a la alimentación deben preceder a la expansión de los alimentos. Trabaje con un terapeuta ocupacional o un especialista en alimentación para la selectividad alimentaria severa que afecte la nutrición.

Sesión 21: Habilidades de Auto-abogacía Sensorial

El objetivo final del apoyo a la regulación sensorial es ayudar a los niños a desarrollar habilidades de autoconciencia y auto-abogacía. Esta sesión se enfoca en enseñar a los niños a reconocer sus propias necesidades sensoriales, comunicar esas necesidades claramente y acceder de forma independiente a estrategias sensoriales apropiadas. Estas habilidades se vuelven cada vez más importantes a medida que los niños crecen y se encuentran con diversos entornos con diferentes niveles de apoyo adulto.

Desarrollo de Vocabulario Sensorial

Enseñar palabras específicas para experiencias sensoriales: "demasiado ruidoso", "demasiado brillante", "necesito moverme", "necesito apretar algo". Practicar el uso de estas palabras en situaciones de baja presión primero. Crear un diccionario sensorial personal con el niño.

Práctica de Auto-Monitoreo

Utilizar zonas de regulación u otros marcos para ayudar al niño a identificar su estado actual. Practicar la evaluación regularmente durante el día: "¿Cómo se siente tu cuerpo ahora mismo?" Conectar las sensaciones corporales con los estados emocionales y de regulación.

Selección de Estrategias

Crear un menú visual de estrategias de regulación a las que el niño pueda acceder de forma independiente. Practicar la elección de la estrategia adecuada para el estado actual. Dramatizar la toma de estas decisiones en varios contextos: hogar, escuela, comunidad.

Solicitar Adaptaciones

Practicar frases específicas: "Necesito un descanso", "¿Puedo usar mi fidget?", "El ruido es demasiado: ¿puedo usar auriculares?". Dramatizar con diferentes adultos. Celebrar todos los intentos de auto-abogacía, incluso los imperfectos.

Auto-abogacía Apropiada para la Edad

Niños Pequeños (3-7): Peticiones sencillas como "demasiado ruidoso" o señalar las herramientas sensoriales necesarias. El adulto apoya la comunicación y proporciona opciones.

Edad Escolar Primaria (7-11): Lenguaje más específico sobre las necesidades sensoriales. Comenzando a identificar sus propias señales de advertencia. Pueden acceder a estrategias conocidas con mínima indicación.

Adolescentes (12+): Articular las necesidades sensoriales claramente, planificar con antelación situaciones desafiantes, implementar estrategias de forma independiente, educar a otros sobre su propio perfil sensorial.



Apoyando la Auto-abogacía

Modele la auto-abogacía sensorial usted mismo: "Esta habitación está demasiado fría para mí, voy a buscar un suéter". Cree culturas en el aula o familiares donde las necesidades sensoriales sean respetadas y adaptadas, no vistas como un tratamiento especial.

Avanzando: Tu Viaje de Regulación Sensorial

Ahora tienes 22 planes de sesión completos que cubren estrategias de calma, actividades específicas para sistemas sensoriales, integración en la rutina diaria y desarrollo de la autodefensa. Recuerda que la regulación sensorial no es un proceso lineal: el progreso incluirá contratiempos, avances sorprendentes y una necesidad constante de ajuste a medida que tu hijo crece y sus necesidades sensoriales evolucionan.

22

Planes de Sesión Completos

Actividades estructuradas listas para implementar de inmediato

7

Sistemas Sensoriales

Cobertura integral de todas las principales áreas de procesamiento sensorial

100+

Estrategias Prácticas

Técnicas específicas que puedes adaptar a las necesidades únicas de tu hijo

Principios Clave para Recordar

- El perfil sensorial de cada niño es único; lo que funciona para uno puede no funcionar para otro
- La consistencia desarrolla habilidades, pero la flexibilidad respeta la individualidad
- La prevención es más efectiva que la respuesta a la crisis
- Las entradas sensoriales pequeñas y frecuentes superan las intervenciones grandes ocasionales
- Confía en las respuestas de tu hijo; ellos son los expertos en sus propias experiencias sensoriales
- El progreso no es lineal; celebra las pequeñas victorias
- La autorregulación se aprende gradualmente a través de la práctica repetida

Próximos Pasos

Comienza con 2-3 sesiones que aborden los desafíos sensoriales más apremiantes de tu hijo. Implementa de manera consistente durante 2-3 semanas antes de agregar más estrategias. Mantén un registro simple anotando lo que funciona bien y lo que necesita ajuste.

Considera trabajar con un terapeuta ocupacional especializado en integración sensorial para una evaluación y orientación personalizadas. Comparte estos planes de sesión con maestros, terapeutas y otros cuidadores para asegurar la consistencia en todos los entornos.

Lo más importante es abordar este viaje con paciencia, compasión y curiosidad. Estás brindando a tu hijo herramientas que le servirán durante toda su vida.

No estás solo en este viaje. Incontables familias navegan los desafíos de la regulación sensorial diariamente, aprendiendo y creciendo junto a sus hijos. Estos planes de sesión son tu hoja de ruta, pero tu hijo es el guía. Escúchalos, observa sus respuestas, celebra su progreso y confía en que, con tiempo, apoyo y comprensión, las habilidades de regulación sensorial seguirán desarrollándose.