

La pandemia de coronavirus ha trastornado las rutinas diarias de todos los estudiantes, pero ha creado una interrupción particular para los estudiantes con necesidades especiales, trastornos del procesamiento sensorial y los niños que han experimentado traumas que dependen de la estructura de la escuela para mantenerse conectados. Crear un espacio sensorial en el hogar y herramientas sensoriales que se asemejen a los apoyos que los estudiantes recibieron en la escuela puede ayudar a los niños durante esta transición, ayudándolos a salir de una crisis o dándoles un descanso muy necesario antes de que comience.

KidsQuest Children's Museum pidió a los maestros de educación especial y de trauma, terapeutas ocupacionales y otros proveedores de servicios que le dieran consejos sobre cómo crear espacios y actividades sensoriales en el hogar, crear herramientas sensoriales a partir de artículos domésticos comunes y las mejores prácticas para satisfacer las necesidades sensoriales de los niños. . Compartimos sus recomendaciones a continuación.

DEDICAR ESPACIO EN CASA

Si bien algunas escuelas tienen salas enteras dedicadas a actividades sensoriales para los estudiantes, la mayoría de las familias no tienen mucho espacio adicional disponible. Los terapeutas ocupacionales enfatizan que las familias no deben preocuparse por el tamaño del espacio; incluso una esquina de una habitación con una caja de elementos sensoriales funcionará. La parte importante es asegurarse de que el espacio, y las herramientas, estén individualizados para cada niño.

Tenga en cuenta las distracciones: al determinar un espacio, es importante tener en cuenta los alrededores, dice Krista Stephens, terapeuta ocupacional en una escuela primaria en Carolina del Sur. El desorden y los patrones o decoraciones en las paredes pueden distraer, especialmente para un niño con dificultades de procesamiento sensorial. Los niños también pueden verse afectados fácilmente por la luz y el ruido, por lo que los cuidadores deben asegurarse de que el espacio esté libre de cosas como un televisor o una iluminación fuerte.

Hágalo suyo: los objetos domésticos también se pueden usar para hacer espacios más aislados, agrega Stephens. Construya una carpa casera con dos muebles y una manta, por ejemplo, o corte una caja de cartón para hacer un "escudo de escritorio" para colocar alrededor del área de trabajo de un niño. Incluso puede crear una hamaca debajo de la mesa atando las esquinas



diagonales de una sábana en la parte superior de una mesa de comedor para un rincón privado.

Agregue comodidad y toques personales: agregar alfombras, mantas, colchonetas de yoga, almohadas de salón y almohadas para el piso de bajo costo puede ayudar a designar y personalizar una esquina o espacio de una habitación, mientras que el puf y las sillas de campamento portátiles pueden permitir que los niños **muevan sus asientos según su estado de ánimo**.

CREA HERRAMIENTAS SENSORIALES CASERAS

Las herramientas sensoriales (objetos táctiles que ayudan a liberar o redirigir la energía) son una parte esencial para satisfacer las necesidades sensoriales de un niño y ayudarlo a calmarse y recuperar la concentración. Los padres y cuidadores no necesitan gastar dinero en herramientas para su hogar, según los maestros y terapeutas de educación especial de las Escuelas Públicas de Meriden en Connecticut, **un distrito conocido por sus servicios de educación especial**, que compartieron formas de fabricarlos con objetos domésticos.



Configure un contenedor sensorial: los contenedores sensoriales, o cualquier recipiente lleno de elementos que estimulen uno o más de los cinco sentidos, ofrecen una actividad relajante y de baja demanda para los niños, y se pueden preparar llenando un recipiente con elementos como frijoles secos, arroz o pasta y bolas de algodón, por ejemplo. Agregue herramientas como tazas de medir, tamices y palas para alentar a los niños a explorar. Para un elemento adicional de diversión, **puede hacer arroz de colores** con su hijo usando una bolsa de arroz y colorante alimentario comprados en la tienda.

Hacer slime: **hay varias formas** de hacer "slime", una sustancia pegajosa con la que a los niños con trastornos del procesamiento sensorial (y en realidad a cualquier niño) les gusta jugar. Una receta: ponga una clara de huevo en un tazón, revuélvala y mézclela con un poco de jabón para platos, luego refrigérela durante 10 horas.

Construya una botella sensorial: Llene una botella de agua sin etiquetas (las botellas de vidrio Voss funcionan mejor) con artículos pequeños como arroz, frijoles, semillas, chispas, arena o rocas para hacer diferentes sonidos. Se puede hacer otro tipo con materiales como cuentas, brillantina y canicas; luego, agregue agua, unas gotas



de glicerina y coloque pegamento en el borde para sellar la tapa. Estas botellas ayudan a los niños a calmarse al concentrarse en el movimiento dentro de las botellas.

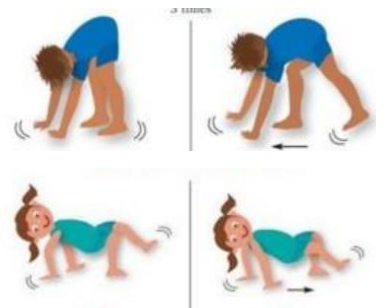
Respalde las habilidades motoras finas con productos genéricos: los artículos que ya tiene en su hogar también pueden reutilizarse fácilmente como herramientas sensoriales. Rocíe crema de afeitar sobre la mesa de la cocina y deje que sus hijos la esparzan, dibujen imágenes o escriban palabras y números para liberar energía mientras estimulan las habilidades motoras finas. También puede dejar que sus hijos rasguen, doblen y arruguen diferentes tipos de papel, como papel de envolver, pañuelos y revistas.

CONFIGURAR ACTIVIDADES SENSORIALES

Cuando su hijo se sienta abrumado, haga que se tome un descanso con una actividad sensorial según lo que necesite: liberar energía, calmarse o estar solo.

Cree un camino sensorial: **los caminos sensoriales**, o un camino hecho con elementos comunes como flechas recortadas, almohadas y muebles, pueden hacer que su hijo camine, se doble y salte, lo que ayudará a regular sus cuerpos y hacer la transición al próxima actividad. Realice la carrera de obstáculos con su hijo de antemano, para que sepa qué hacer cuando.

Haz ejercicio: actividades simples como saltar en una pelota de ejercicios o hacer gateos de osos y paseos de cangrejos satisfacen la necesidad de liberar energía, dice Caley Kukla, especialista en desarrollo y comportamiento infantil con sede en Florida. Monica Keyser, terapeuta ocupacional del distrito escolar de California, también recomienda el "trabajo pesado" o actividades que impliquen el uso de los músculos de un niño, como colocar muebles en un nuevo arreglo o tirar de una canasta de lavandería llena de artículos pesados por un pasillo.



Agregar presión: algunos niños se benefician al sentir presión en su cuerpo, lo que ayuda a activar su respuesta parasimpática, bajando la frecuencia cardíaca y reduciendo el estrés. Aparte de un simple abrazo o apretón, los niños encuentran relajantes los "rollos de burrito", acertadamente nombrados porque parecen un burrito una vez enrollado dentro de una manta o sábana, dice Hanan Huneidi, una maestra que trabaja con estudiantes que no están bien atendidos por la educación regular. También puede hacer que un niño se sienta con un juego de

libros pesados en su regazo o hacer una almohadilla para el regazo con peso llenando un calcetín grande con arroz.



Inhale, Exhale: Realizar ejercicios de respiración y movimientos simples en el espacio sensorial de un niño es una manera fácil de liberar el estrés del cuerpo y calmar la mente, dicen los educadores de las Escuelas Públicas de Meriden. Su hijo puede practicar **actividades de atención plena** como respirar profundamente y hacer tapping, e incluso hacer sonidos tontos que pueden ser especialmente útiles para los niños que son hipo-sensibles o poco reactivos a su entorno. También puede hacer que su hijo inhale y exhale guiado por un molinillo de arco iris que se expande y contrae en este video.

Proporcione estímulos calmantes: no olvide que cosas simples como darle a un niño un baño tibio o beber una taza de té caliente pueden proporcionar el efecto calmante que muchos niños necesitan para calmarse, dicen los educadores. Cepillar la piel de un niño ligeramente con un cepillo de cerdas suaves o pasar una cinta sobre su brazo, pierna o espalda puede lograr un efecto similar, agrega Sarah Kesty, maestra de educación especial de secundaria.



RECUERDA LAS MEJORES PRÁCTICAS

Los padres y cuidadores también deben brindar orientación y estructura para ayudar a los niños a comprender cuándo y cómo usar las herramientas / espacios sensoriales. Para empezar, deben tener en cuenta los factores desencadenantes de su hijo y sus necesidades sensoriales únicas, por ejemplo, si necesitan menos o más estimulación.

Modelo de comportamiento: los niños buscan en los adultos cómo modelar su propio comportamiento, dice Lori Desautels, experta en trauma, por lo que es fundamental que los adultos se aseguren de mostrar un comportamiento tranquilo, incluso si no se sienten así, cuando se enfrentan a un niño que está frustrado y necesita ser tranquilizado. Los adultos también deben modelar cómo solicitar y usar áreas / herramientas sensoriales para que el niño comprenda qué hacer antes de que se encuentre en medio de un colapso.

Observe las señales: un niño puede estresarse o incluso derrumbarse cuando se le pide que haga una actividad que no quiere hacer, o cuando hace la transición a algo nuevo. Los comportamientos físicos como mecerse, moverse inquieto o ser pegajoso pueden indicar que un niño está tratando inconscientemente de calmarse a sí mismo, dice Stephens. Los adultos deben estar atentos a estos signos y luego alentar a sus hijos a usar sus apoyos sensoriales antes de que las cosas se salgan de control.



Proporcionar estructura: Los cronómetros pueden ayudar a que los niños tengan estructura y motivación para concentrarse, dice Huneidi. Si un niño tiene dificultades para prestar atención, sugiera bloques de tiempo o trabajo (como 15-20 minutos) seguidos de una actividad sensorial o el uso de una herramienta sensorial. También puede ser útil identificar las palabras clave y las señales que su hijo puede usar si se siente abrumado.

Ofrecer descansos: Trate de ofrecer descansos sensoriales antes de que un niño tenga un colapso, enfatiza Desautels; de esa manera, el niño no considera que las interrupciones sensoriales sean una medida punitiva. Al darle al niño una herramienta sensorial antes del colapso, es más probable que recupere el enfoque y la regulación más rápidamente por sí mismo.