



DIETA SENSORIAL

¿Qué es?



¿QUÉ ES UNA DIETA SENSORIAL?

Programa individualizado de actividades o de modificaciones ambientales que ayudan al niño con dificultades sensoriales a tener un mejor desempeño en los ambientes en los que interactúa.



DIETA SENSORIAL

La dieta sensorial provee al niño de oportunidades para recibir inputs o estímulos sensoriales que necesitan en su día a día, permitiéndole así mejorar su funcionalidad y su participación

Alcántara, 2009



ACTIVIDADES Y/O MODIFICACIONES INCLUIDAS EN UNA DIETA ESNSORIAL

- **Actividades que ayuden al niño a estar en un nivel de alerta adecuado, introduciendo actividades relajantes para ayudarlo si está excitado, u ofreciendole actividades estimulantes, si el nivel de alerta es bajo.**
- **Apoyos para que aprenda a reconocer ese nivel de alerta y ser capaz de autorregularse**
- **Modificaciones ambientales para mejorar la atención y el aprendizaje.**
- **Ofrecer descansos sensoriales y motores, tiempos en los que el niño puede "parar" o descansar para autorregularse.**
- **Lugares o "refugios sensoriales" para tranquilizarlo cuando ha recibido demasiada estimulación.**

¿CÓMO PODEMOS ELABORAR UNA DIETA SENSORIAL?

Un TO debe evaluar el Perfil Sensorial del niño para elaborar las dietas junto a las familias y cuidadores principales.

El TO junto con los profesionales y la familia forman un equipo para determinar las posibles adaptaciones a realizar, siendo importante analizar al niño, su contexto y a partir de ahí usar las herramientas disponibles para mejorar su autonomía.

EXPERIENCIAS QUE PROPORCIONAMOS AL NIÑO EN FUNCIÓN DEL EFECTO QUE PRODUCEN EL SN

- **Experiencias inhibitorias** : ayudan a bajar el nivel de alerta, activando el Sistema Nervioso Autonomo Parasimpatico. Se pueden incluir actividades que incluyan presión profunda firme o input vestibular lineal.
- **Experiencias excitatorias**: ayudan a elevar el nivel de alerta, activando el Sistema Nervioso Autonomo Simpático, permitiendo activar y reaccionar rapidamente en situaciones de peligro.
- **Experiencias organizadoras**: son movimientos activos y autoiniciados.



INTEGRACIÓN SENSORIAL

No te pierdas las próximas publicaciones donde seguiremos hablando de la importancia de la integración sensorial.

¿Necesitas realizar una evaluación sensorial de tu hijo/a? ¿Quieres que un terapeuta ocupacional se desplace a tu domicilio? En el centro auTICmo Mérida disponemos de un servicio especializado y personal acreditado en Integración Sensorial

¿A dónde nos desplazamos? Mérida - Don Benito - Cáceres - Badajoz

924 23 70 75 - 649 57 98 93