

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Construyendo Jardines, Habitaciones y Kits Sensoriales:

Mejora el bienestar, desarrolla habilidades para enfrentar problemas, y reduce el comportamiento desafiante a través del Involucramiento Sensorial

Escrito por: Corine Jonat

Cuando consideramos la cuestión de la calidad de vida de las personas con discapacidades del desarrollo, y en especial de aquellas con comportamiento desafiante, es importante considerar el papel del involucramiento sensorial en una aproximación holística y biopsicosocial. Esto puede ayudar a fomentar habilidades para enfrentar problemas y mejorar el bienestar en las vidas diarias de la gente que apoyamos. Este artículo resalta estrategias creativas para desarrollar el involucramiento sensorial en sus espacios interiores y exteriores.

El involucramiento sensorial puede ser la clave para incrementar el bienestar, regular las emociones, desarrollar funciones cognitivas, mejorar la salud, las interacciones sociales y la comunicación, junto con la exploración. Experimentamos todo por medio de nuestros sentidos, que nos dan información sobre nosotros, nuestro ambiente y relaciones.

El cuerpo tiene varios sentidos que regulan como interactuamos y nos comunicamos con el mundo a nuestro alrededor. Nuestros cuerpos obtienen información usando sonidos, vista, tacto, gusto, olores, vestibular y propiocepción para ayudarnos a identificar si estamos a salvo, seguros, y podemos confiar en nuestros alrededores. Esta información regula nuestros pensamientos, emociones y comportamiento. Cuando los sentidos se involucran, desarrollamos más maneras de conseguir la información de los centros de aprendizaje del cerebro para promover la conexión y el bienestar y reducir el comportamiento desafiante.

Se ha demostrado que desarrollar formas para comunicarse a través de mayor involucramiento sensorial disminuye la soledad, los comportamientos desafiantes y síntomas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión. El involucramiento sensorial es una de las estrategias psicológicas positivas más importantes usadas para aumentar el sentido de motivación, conexión y propósito de una persona. Sin esto, la salud – tanto física como psicológica – están en riesgo de deteriorarse.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



LOS SIETE SISTEMAS SENSORIALES

Propiocepción * Vestibular * Tacto * Auditivo * Visión * Gusto * Olfato



Sentido de Visión: La visión es el sistema primario de recolección de información de los humanos; 80 a 85% de nuestro aprendizaje se obtiene incidentalmente a través de nuestro sentido visual. Si el sentido visual está dañado, física o perceptivamente, los otros sentidos no tienen un sistema de monitoreo para asegurar un desarrollo fluido.

Sentido del Tacto - Táctil: El sentido del tacto ofrece sensaciones de presión, toques suaves, cosquillas, y dolor y temperatura.

Sentido del Gusto - Gustoso: Hay cuatro sabores básicos: dulce, ácido, salado y amargo.

Sentido del Olfato - Olfatorio: El sentido del olfato es el menos utilizado, y aun así es 10,000 veces más sensible que el del gusto.

Propiocepción: A nuestro sentido de propiocepción también se le llama nuestro *sentido de posición corporal* o el conocimiento de donde está nuestro cuerpo en un espacio (es decir, cuanta fuerza usar, al igual que la información de los músculos y las articulaciones y la presión profunda). Este sentido le da información a nuestro sistema nervioso central desde el interior de nuestro cuerpo. La propiocepción trabaja junto a nuestro sentido vestibular.

Sentido Vestibular: Nuestro sentido vestibular es nuestro *sentido del movimiento* y está estrechamente vinculado con nuestros sentidos de visión y propiocepción. Incluye partes del oído interno y cerebro que procesa la información sensorial relacionada con el control del balance y los movimientos oculares, al igual que con el ser consciente del movimiento de la cabeza en el espacio, la velocidad, dirección y relación con la gravedad.

Hay varias formas de construir un involucramiento sensorial en la vida de una persona, incluyendo la exploración de ambientes interiores y exteriores a través de jardines sensoriales y habitaciones y kits sensoriales.

Jardines Sensoriales: Planes e Ideas

Todos los jardines atraen a los sentidos de muchas formas. Estar en el exterior en un ambiente natural estimula la comunicación al sistema nervioso del cuerpo para calmar y regularse. Debe considerar lo siguiente cuando cree su propio jardín sensorial:

1. Decida el lugar y tamaño de su jardín. Empiece con algo pequeño para que sea manejable y que no parezca una tarea. Si el espacio es limitado, incluso un jardín en una caja puede ser beneficioso.
2. Cree un diseño inicial en el piso ya sea con tiza en el suelo o con un dibujo usando un lápiz. Mapee, planee y escoja áreas de intereses sensoriales en su jardín, utilizando varias plantas que estimulan múltiples sentidos basados en las ideas para los sentidos

mencionadas más adelante. Nota: Acomodé el espacio para el tamaño de las plantas adultas.

3. Incorpore elementos sólidos como caminos, peldaños, fuentes de agua, comederos para pájaros, macetas y arte de jardín que se pueda tocar, manipular y usar como guía para moverse a la siguiente área de exploración. Suministre una historia sensorial a través de experiencias visuales y táctiles.
4. Empezee plantando. Puede empezar con poco, dependiendo de su presupuesto, e ir agregando más de manera anual.
5. Una vez completo, establezco protocolos de seguridad para cuando la gente explore el jardín. La exploración sensorial requiere ayuda identificando que cosas son seguras para tocar y comer.



Vista: Añada interés visual usando plantas con diferentes hábitos que se arrastran, trepan, se enredan, crecen en arbusto, o están erguidas con diferentes colores de hoja, corteza u horario de floración para proveer interés visual. Incluya experiencias artísticas interactivas colocando un lienzo que puede pintarse como actividad grupal. Construya miradores cubiertos coloridos, bancos, esculturas de mariposas, aves, conejos, ranas, etc., considere cosas que a la persona ya le gusten.

Sonido: Para estimular el oído, escoja plantas y flora que hagan sonidos cuando el viento pase por ellos como tallos de bambú. Los arbustos que pierden sus hojas en otoño crean un divertido crujido al pisarlas y oportunidades de exploración táctil. También puede incluir plantas que atraigan fauna silvestre. Madreselva, tulipanes, buddleja entre otros atraen el zumbido de las abejas, los chirridos de los grillos o el zumbido de los colibríes. Incluya arte en el jardín que haga sonidos, como campanillas, molinos, relojes, etc.

Toque: Todas las plantas tienen su propia textura – desde la oreja de conejo, suave como un bebé, al musgo que es frío al tacto. Es posible incorporar muchas texturas al jardín. No plante nada que pueda ser peligroso como rosas espinosas o agaves con púas. Incluya arte de jardín que ofrezca intereses suaves y duros al resto del jardín tales como, guijarros, peldaños con texturas, telas de colores, banderas, pequeñas figurinas (ranas, peces, animales o flores de plástico, pelotas de tenis, sombreros, pequeñas figurinas pegadas al alambre, cercas de madera, paredes o piso ya existente). Cree espacios de agua y arte para tomar parte en la

pintura con los dedos, juegos con la arena y con agua/burbujas. Jacuzzis, piscinas para nadar y estanques con peces también proveen experiencias táctiles.

Olor: Muchos jardines sensoriales están llenos de aromas que atraen una alta gama de emociones. Plantas muy aromáticas como las gardenias, madreselva, hierbas y especias dan varias oportunidades para la estimulación y la exploración al ofrecer información a los sentidos.

Sabor: Frutas, vegetales, hierbas y especias comestibles plantadas en un jardín sensorial le dan a los visitantes la oportunidad de experimentar con sus papilas gustativas y crear experiencias culinarias con los vegetales que cultivan juntos. Es posible desarrollar amabilidad, empatía y propósito al cuidar de otros seres como plantas y vegetales.

Propioceptivo y Vestibular: Columpios, banderas, hamacas, bicicletas estáticas aseguradas bajo refugios, miradores o toldos, toboganes, patrones Zen meditativos pintados o hechos con piedras o pintados en el césped para fomentar el movimiento. Ofrezca áreas lúdicas en lugares sombreados que alienten el movimiento y amistad de la comunidad tales como: juegos acuáticos, juegos con arena, creación artística, ejercicio con pelotas, deportes o tenis de mesa.

Habitaciones/Estaciones Sensoriales: Planes e Ideas

Ofrecer habitaciones o estaciones interiores dedicadas a involucrar la estimulación sensorial y actividades calmantes ofrece comunicación al sistema nervioso del cuerpo para calmarse y regularse. Considere lo siguiente al crear una habitación sensorial:

1. Decida el lugar y tamaño de su habitación o estación sensorial. Puede dedicar una habitación o usar varias estaciones de estimulación sensorial (enfocadas a un sentido) en múltiples habitaciones.
2. Planee áreas de interés sensorial, usando las ideas para escoger más adelante.
3. Incorpore color, forma y texturas que distingan las diferentes estaciones para explorar e involucrar los sentidos. Adorne los muros con objetos que cambien de color como se describe más abajo para identificar cada área sensorial y ofrecer nueva información y oportunidades de exploración.
4. Decida que ideas usará para cada sentido y agréguelos a sus respectivas áreas.
5. Rote actividades semanalmente para desarrollar y mantener el interés en los espacios interiores.
6. Asegúrese de considerar la seguridad antes de participar en la habitación/estación sensorial. La exploración sensorial requiere ayuda para identificar y mantener límites para olores, sabores y toques seguros.

Ofrezca el involucramiento sensorial programado de manera continua para fomentar la rutina y la estructuración. Probar nuevas cosas puede ser complicado para personas con sensibilidades sensoriales. Incorporar nuevas experiencias con estructuración y rutina puede reducir la ansiedad asociada a esto y aumentar la previsibilidad, fomentando confianza y cooperación para explorar e involucrarse. También puede ayudar si los cuidadores se involucran con ellos al explorar diferentes actividades sensoriales. Puede tomar un largo tiempo para que una persona con sensibilidades sensoriales se involucre en una actividad sensorial con seguridad. La paciencia es importante al explorar cosas nuevas juntos.

HABITACIÓN SENSORIAL EN EL HOGAR



Vista: Añada color que evoque estados estimulantes y/o calmantes. Por ejemplo, escoja colores verdosos o azulados en los muros para crear un espacio calmado y agregue colores más vivos en el arte y otros adornos, como flores, que pueden cambiar o moverse. Para aquellos con problemas de visión, facilite obras de arte con colores vibrantes y/o en blanco y negro. Fotografías que incorporen intereses personales, como animales, autos o trenes pueden mejorar la experiencia sensorial. Cree experiencias que estimulen el involucramiento visual usando:

- Proyección de colores, formas, paisajes oceánicos, peces, o animales que se reflejen en el muro o el techo, usando una lámpara de lava o tubos con burbujas.
- Luces LED anexas al techo, muro o piso para manipular o mover.
- Libros y revistas visuales, arte, colores, siluetas de formas
- Diseños con fósforos, colores, tableros de damas, bloques, vasos/platos desechables
- Juego de dardos con velcro.

Sonido: Para estimular el oído, provea sonidos que ofrezcan efectos vigorizantes y calmantes. Tenga diferentes estilos de música para escoger y tocar en reproductores DVD, de discos, cintas, iPad o computador. Incluya listas de canciones que le guste a las personas pero también añada sonidos nuevos y diferentes. Involúcrense juntos en experiencias como:

- Tamborilear, escuchar radio, CD, máquina de sonidos, etc.
- Escuchar música calmante o estimulante (como rock, jazz, blues, clásica, canciones para niños, canciones que le interesen)
- Escuchar sonidos de animales, aves, de la naturaleza o un cuento en DVD o cinta
- Tocar instrumentos musicales juntos (como teclas, cuerdas de guitarra, campanas, palo de lluvia, idiófono)
- Jugar juegos musicales (como cantar, dar golpecitos, aplaudir)

Toque: Para incentivar el tacto suministre diferentes texturas en los muros, pisos actividades en interacciones para exploración. Sea consciente y respetuoso de la experiencia táctil de la persona, tanto positiva como negativa. Ofrezca paciencia cuando haya reticencia al tacto. Una asistencia gentil guiando con las manos puede dar el apoyo, confianza y seguridad que necesitan para involucrarse en nuevas actividades.

- Pintura con los dedos – Use varios medios: crema de afeitar, crema batida, gelatina, etc.

- Tapetes o tableros texturados en el piso o pared. Puede incluir diferentes formas y materiales reflejantes (perillas bien aseguradas, telas suaves y duras, manijas de puertas, flores plásticas, figuras de animales, piezas móviles)
- Pelotas con textura y/o peso para lanzar de un lado a otro
- Juegos de arena – no solo con arena – Macarrones secos, palomitas de maíz, arroz, granos, harina, elementos naturales (hojas, flores secas), etc.
- Juego ‘¿puedes encontrarlo?’ con objetos ocultos en la arena, gel para el cabello, pudín, arroz, sellado en bolsas herméticas o contenedores. Ponga objetos en el congelador para experimentar cambios de temperatura
- Cortos masajes de espalda y abrazos de manos o sándwich de manos
- Masajeadores de tipo rodillo con una presión firme, peines y diferentes cepillos para el pelo
- Libros táctiles, plástico de burbujas, Theraputty, plastilina, compuestos para modelar, Floam, masa hecha en casa.
- Caja o bolsa llena con objetos con información táctil contrastante, como diferentes tipos de pelotas, telas suaves, plumas, papel de lija, etc.

Olor:

- Libros con diferentes olores, una bolsa de especias, lociones perfumadas.
- Botellas de agua u otros contenedores llenos de esencias (por ejemplo bolas de algodón con aceites naturales, granos de café, canela en rama, hojas de albahaca, vainilla, cacao, jabón, etc.)
- Un juego de adivinanzas ‘oloroso’ donde la persona trata de adivinar el objeto/olor (como bolsas con granos de café, olores de comida, rotuladores con olor, muestras de perfume)
- Ponga varios difusores en la habitación en la mañana con esencias estimulantes (como naranja, canela, romero, hierbabuena) y esencias calmantes en la noche (como lavanda, jazmín, sándalo, limón) para comunicar la hora del día.

Sabor:

- Juego de adivinar el sabor. De pequeñas muestras de comidas favoritas para identificar.
- Explore pequeñas muestras ácidas, dulces y saladas (tenga disponible un kit hecho con anterioridad). Cree masa para galletas, pudín, prueben y hornéenlo juntos.

Sentido Vestibular: Considere la seguridad antes de tomar parte de actividades relacionadas con movimiento; consulte con un proveedor de cuidado de la salud (Terapeuta ocupacional).

- Silla de suspensión de un solo punto (como una silla tipo hamaca y o un columpio terapéutico) que de una presión profunda y movimiento vestibular
- Pequeños arranques de actividades con movimiento durante el día
- Silla de oficina para paseos donde se gira (ejemplo, 5 giros en cada dirección) o se mueve un poco hacia adelante, usar una mecedora o empujar un carrito
- Pelota terapéutica para mecerse (con apoyo de ser necesario)
- Bicicleta estática o caminadora para ejercicio
- Mini trampolín con barras de seguridad para estabilidad

Sentido Propioceptivo:

- Actividades que involucren cargar cosas pesadas (como libros, baldes, pufs, bolsas de arena, apilar almohadas pesadas, etc.)
- Estrujar pelotas de gel, pelotas suaves, pelotas anti estrés
- Jugar tira y afloja mientras están sentados, parados o de rodillas, jugar vencidas
- Jugar pídola, abrazos de oso, empujar y halar una aspiradora, puerta o caja
- Romper papel, rellenar bolsas de basura con periódico, romper plástico de burbujas

Kits Sensoriales: Planes e Ideas

Los kits sensoriales se pueden usar cuando se toma parte en las actividades del día a día, en el hogar, horario y comunidad de la persona cuando sea necesario. Los kits sensoriales portables permiten que las actividades sensoriales estén disponibles en todo momento para ayudar a auto-regularse sin importar donde se esté. Considere lo siguiente al crear un kit sensorial:

1. Use una bolsa de Lona de nylon grande o mochila como almacenamiento portable para actividades sensoriales.
2. Consiga cajas plásticas y bolsas herméticas de diferentes tamaños para guardar varias actividades sensoriales. Selle las bolsas con cinta adhesiva.
3. Elija ideas (refiérase a las ideas para la habitación/estación sensorial más arriba) para cada sentido. Empiece a agregarlas a su kit sensorial
4. Rote las actividades de forma constante para desarrollar y mantener un interés continuo y promover nuevas experiencias
5. Asegúrese de considerar la seguridad de todos los que son partícipes del kit

Vista: Tubos con burbujas, varitas con luces, linternas, revistas, libros, antifaz, caleidoscopio, globos de nieve, figurines (animales, gente, dinosaurios, autos), libros para colorear, juegos (damas, serpientes y escaleras, cartas), álbum de fotos

Sonido: Audiolibros, audífonos que cancelan el ruido, instrumentos pequeños, campanas, tambores, pandereta, matracas, reproductor de MP3 o CD

Toque: Cubo de Rubik, rompecabezas de madera/metal, manualidades, LEGO, bolsa de pañuelos para romper, trozos de tela, trompos, burbujas, bloques

Olor: Pegatinas rasca y huele, rotuladores con olor, spray de aceites esenciales calmantes

Sabor: Meriendas apropiadas con diferentes texturas

Sentido Vestibular: haga poses de yoga, estiramientos, caminatas, saltos

Sentido Propioceptivo: Juguetes/pelotas con peso, mini masajeador, pelota anti estrés

Los resultados de crear experiencias de involucramiento sensorial al dedicar áreas en nuestro ambiente que incluyan **jardines, habitaciones y kits sensoriales**, ofrece información en interés necesarios de nuestro alrededor, no solo para aquellos viviendo con discapacidades físicas y cognitivas, sino para todos. Incorpore involucramiento sensorial a sus rutinas usuales para ayudar a regular emociones y comportamientos desafiantes, reducir el estrés e incrementar su bienestar en general.

Sobre el Autor

Corine Jonat es una Consultora del Comportamiento con el Centro de Consejería de Familia de Brant, como miembro de los Servicios de Comportamiento de Hamilton Brant, consultando con adultos con discapacidades del desarrollo que viven en la comunidad. Tiene más de 10 años de experiencia facilitando programación integrada sensorial y desarrollando estrategias de apoyo del comportamiento que ofrecen soluciones adaptativas, preventivas y de respuesta para individuos que experimentan comportamiento desafiante.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

