



## Consejos de Terapia Ocupacional para mejorar la conducta

Todos conocemos niños desobedientes, inquietos o malos estudiantes. Y no es que sean así porque quieran. En muchos casos no son responsables de su actitud, porque hay algo más fuerte que ellos que determina su comportamiento. Ese algo puede ser un trastorno del procesamiento sensorial (TPS), también conocido como disfunción de la integración sensorial (DIS).

El TPS o DIS se presenta cuando el sistema nervioso central no es capaz de interpretar y organizar adecuadamente las informaciones captadas por los diversos órganos sensoriales. Por tanto, tampoco puede analizar y utilizar dicha información adecuadamente para entrar en contacto con el ambiente y responder eficazmente a los múltiples estímulos del entorno.

Un trastorno en el procesamiento sensorial afecta profundamente a la capacidad de afrontar las ocupaciones de la vida cotidiana. Sencillas actividades como comer, vestirse, bañarse, jugar o hacer las tareas del colegio se convierten en inconvenientes difíciles de superar. Como consecuencia de un TPS pueden aparecer problemas emocionales, sociales y académicos, que en muchas ocasiones son achacados a otros motivos.

La Dra. Jean Ayres, terapeuta ocupacional estadounidense, fue la primera en describir un conjunto de conductas atípicas relacionadas con un procesamiento sensorial deficiente. Sus investigaciones la llevaron a formular la Teoría de la Integración Sensorial. Hoy día sabemos que los principios de esta Teoría son útiles no sólo para los niños que padecen TPS, sino para todos. Tener en cuenta los estímulos sensoriales que reciben los niños y los jóvenes, padezcan TPS o no, les puede ayudar a ser más eficaces en el desempeño de sus ocupaciones diarias y en su interacción con el entorno.

Los siguientes consejos para ayudar a los niños y jóvenes en su vida diaria están basados

fundamentalmente en la Teoría de integración sensorial.

### Adolescentes sanos

Actividades como patinar, andar en monopatin o hacer acrobacias en bicicleta suelen gustar mucho a los adolescentes. Y son una excelente manera de obtener grandes cantidades de estímulo vestibular, esencial para muchos adolescentes de cara a sentirse tranquilos y serenos. Sin embargo, la falta de espacios adecuados para desarrollar estas actividades las convierte en un estorbo para quienes no las practican.

Diversas investigaciones apuntan a la necesidad de que los adolescentes realicen actividades físicas variadas. Ante el alcohol, el tabaco y drogas en general, los jóvenes que practican actividades físicas tienen menos probabilidades de sucumbir que los adolescentes que pasan la mayoría de su tiempo en ocupaciones como ver la televisión, jugar a la videoconsola o escuchar música, según atestiguan numerosos estudios. Los jóvenes más activos también corren menos riesgo de verse implicados en violencia callejera, actividad sexual prematura o delincuencia.

Implicar a los jóvenes en sanas y productivas ocupaciones es esencial para favorecer una adecuada participación social.

### Los jóvenes y el estudio

A la hora de estudiar, los jóvenes deben encontrarse en un estado adecuado, es decir, relajados y descansados. Para que la mente esté activa y atenta, el cuerpo no debe hallarse cansado ni tenso.

Se ha comparado nuestro estado de alerta y atención con el motor de un coche, el cual puede tener un nivel de revoluciones demasiado alto o demasiado bajo. Del mismo modo, nosotros podemos estar demasiado



excitados o demasiado relajados; ambos estados nos impedirán concentrarnos y aprender adecuadamente.

Si antes de estudiar se ve mucho la televisión o se juega en el ordenador o en la videoconsola, la mente estará demasiado excitada. Al contrario, la mente estará demasiado relajada, por ejemplo, si el estudio se realiza nada más despertar o a altas horas de la noche.

Hacer yoga, practicar deporte, dar un buen paseo al aire libre o realizar otras actividades similares antes de ponerse a estudiar, ayuda al organismo a encontrar el estado de equilibrio apropiado para la concentración y el aprendizaje.

### **El niño y la rutina**

Para que los niños puedan regular su conducta es importante que sus actividades diarias estén organizadas de un modo equilibrado y previsible. A todos los niños les resulta tranquilizante saber lo que va a ocurrir a continuación.

Del mismo modo que el suspense y lo desconocido excitan, las vidas desordenadas, con muchos cambios imprevisibles, producen inseguridad o excitación que se traduce frecuentemente en conductas negativas.

Como es normal, todas las familias tienen momentos en los cuales hay que romper la rutina. En dichos momentos, debemos intentar mantener cuantos más elementos de la rutina sea posible. Por ejemplo, si se va a dormir fuera conviene llevar el muñeco, el libro de cuentos u otros elementos que suelen formar parte de la rutina de acostarse.

Grandes cambios, como mudarse de casa, por ejemplo, pueden ser especialmente difíciles para los niños. Prepararlos, explicándoles claramente lo que va a pasar, les ayuda a sentirse más tranquilos. Hacer un dibujo o un juego con los acontecimientos especiales que se aproximan ayuda a que los niños estén más preparados para afrontarlos.

### **El autocontrol en los niños**

Habitualmente los problemas de comportamiento y atención en los niños son abordados con fármacos o con programas conductuales basados en premios y castigos.

Ambas estrategias suelen dar buenos resultados, aunque con el inconveniente de que representan un control externo sobre el niño y pueden crear dependencia. Es decir, el niño funciona bien con la pastilla o con el premio correspondiente; pero si le faltan, su actitud empeora.

Para evitar dicha dependencia, en coordinación con el médico o el psicólogo, el terapeuta ocupacional especializado en integración sensorial trabaja con el niño el aprendizaje de la autorregulación. Tras una evaluación específica del niño, se diseña un programa de actividades individualizadas, acorde con sus características sensoriomotoras.

Es imprescindible que padres y educadores sepan reconocer los estados de alerta inadecuados. Por ejemplo, un exceso de actividad o estar irritable son síntomas de un nivel de alerta inapropiado.

Si se sabe cómo lograr que un niño se autorregule mediante una actividad ocupacional, se evitarán muchos problemas.

### **El niño y los actos sociales**

Para que la presencia de niños en actos sociales donde se requiere tranquilidad y silencio no acabe en riñas, castigos y disgustos, la Terapia Ocupacional nos brinda algunas estrategias.

A muchos niños les resulta difícil permanecer sentados y tranquilos, por ejemplo, durante una ceremonia de boda o en una comida en un restaurante. Como es normal, se mueven, tocan todo lo que está a su alcance y buscan maneras de estimular su sistema nervioso.

Para tratar de evitar esas conductas, debemos procurar que anteriormente obtengan la dosis sensorial que necesitan. Por ejemplo, actividades como saltar a la comba, jugar intensamente en los juegos del parque o jugar al balón proporcionan sanos estímulos vestibulares y propioceptivos que ayudan a regular el estado de alerta y tener más tranquilidad.

Debemos evitar que vean televisión, que jueguen a la videoconsola o que realicen otros juegos sedentarios justo antes de un acto social formal. Si previamente han tenido bastantes estímulos sensoriales, proporcionarles después algunos juguetes

pequeños será suficiente para que se entretengan y no molesten a los demás.

### El niño en el supermercado

Para prevenir caprichos y berrinches por parte de los niños mientras se hace la compra, la Terapia Ocupacional nos ofrece varias estrategias.



Hay que implicar a los niños en la ocupación, lo cual hará que se sientan importantes, no se aburran y, por tanto, no empiecen con perretas para reclamar la atención. Por ejemplo, podemos preparar en casa la lista de la compra con ellos, aprovechando el momento para practicar la escritura y, a la vez, introducirlos en el arte de gestionar un hogar.

Una vez en el supermercado, el niño puede levantar bolsas de patatas y paquetes de leche para meterlos en el carro o llevar alguna bolsa con los artículos comprados. También puede ayudar a meter la compra en el coche o llevarla hasta casa, guardarla en los armarios, etc.

### Viajar en coche con niños

Tener un desplazamiento tranquilo en el coche con dos o tres niños en el asiento trasero es algo que parece a veces imposible. El no poder moverse del sitio y las escasas posibilidades de cambiar de postura causan que muchos niños se vuelvan más irritables en el automóvil. En ese estado es más probable que estallen riñas y conflictos entre los ocupantes del asiento trasero.

Por ello, hay que procurar que los niños tengan ocasión de moverse bastante y de tener actividades físicas suficientes antes de efectuar un viaje, porque es algo que les ayuda mucho a estar más tranquilos.

Separar a los niños con unos almohadones o varios muñecos de peluche es una buena manera de evitar los pequeños roces que pueden transformarse rápidamente en grandes riñas.

Poder escuchar música por unos cascos o ver una película en un reproductor de DVD es

otro modo de mantener la atención de los niños alejada de las peleas. Si no, siempre es posible recurrir a algo más tradicional como es animarlos a cantar algunas de sus canciones favoritas.

### El niño hipersensible

El niño etiquetado como arisco es, a veces, un niño hipersensible táctilmente, al que la típica carantoña que los mayores suelen hacer en la cabeza le supone una verdadera molestia. Dada su percepción sensorial, afectada por un trastorno del procesamiento sensorial, es como si a nosotros se nos acercara alguien y nos proporcionara una dolorosa colleja.

Padecer hipersensibilidad táctil también puede provocar que el niño rechace que le laven el pelo, la cara o los dientes. Asimismo, rechazar vestirse y tener dificultades con el sueño y la aceptación de alimentos son también problemas frecuentes en este tipo de niño.

Debemos entender que hay una razón neurológica detrás de dichas conductas negativas y, por tanto, debemos tratar de adaptar las actividades diarias para que sean más llevaderas para el niño.

### El niño y el sueño

Los niños, para dormirse tranquilos, en los momentos previos tienen que evitar ciertos estímulos excitantes, como son ver la televisión y jugar a la videoconsola o al ordenador. Actividades como saltar o correr también deben evitarse a medida que se aproxima la hora de irse a la cama.

Estas actividades físicas, sin embargo, deben formar parte de la rutina diaria del niño en otras horas, puesto que ayudan a regular el estado de alerta y facilitan que, más tarde, la transición entre la vigilia y el sueño se realice adecuadamente.

Pero justo antes de dormir conviene realizar actividades que proporcionen estímulos relajantes. Por ejemplo, mecer a los niños, bien arropados y calentitos, ayuda a que se relajen antes de ir a la cama. Es preferible que el niño no se duerma mientras lo están meciendo, para que aprenda a dormirse solo en su propia cama.

Una vez acostados, a algunos niños les viene bien que la ropa de la cama esté bien ceñida

sobre ellos. Este estímulo de tacto profundo resulta muy eficaz para relajar; es comparable al efecto de un masaje relajante.

### **Niños que no comen bien**

Existen numerosas causas y de muy variados tipos por las que los niños no comen bien.

A veces se trata de niños hipersensibles, es decir, con una excesiva sensibilidad oral, a los que les producen una sensación muy desagradable tanto las texturas como los sabores de los alimentos. Por esta causa, estos niños tendrán tendencia a los alimentos crujientes y secos o a los purés y líquidos muy finos. Hay otros niños cuya causa para no comer bien es el hastío que tienen de tomar siempre purés y papillas, cuando ya podrían estar con alimentos de texturas más duras. España es uno de los países donde los niños empiezan más tarde a comer texturas masticables. Igual que cualquier adulto se cansaría de comer siempre casi lo mismo, los niños también se hartan de tomar durante meses y meses comidas muy parecidas.

En ambos casos, tanto en el de los niños hipersensibles como en el de los que están cansados ya de purés y papillas, puede resultar beneficioso incorporar a sus comidas alimentos crujientes, siempre teniendo en cuenta la capacidad de masticación del niño. Se les puede dar, por ejemplo, biscotes, ya que se deshacen fácilmente con la saliva en la boca, pero ofrecen una textura crujiente que suele gustar a casi todos los niños. Alternar una cucharada de verdura o fruta con un trocito de biscote también puede ser un buen truco.

### **Autonomía infantil en el cuarto de baño**

Las dificultades de muchos niños con el aprendizaje del uso de la bacinilla y el

inodoro pueden ser debidas a un problema en el procesamiento sensorial.

Es posible que un niño que no acaba de adquirir el control de sus esfínteres sea hiposensible a los estímulos y no sienta la necesidad de evacuar; o que la sienta *in extremis*, cuando ya no queda tiempo para acudir al cuarto de baño. Puede incluso no darse cuenta de que se ha manchado.



Otros niños pueden ser hipersensibles y rechazar el contacto de su piel con la fría porcelana del inodoro. Algunos experimentan desagradables sensaciones en el momento de evacuar y optan por retener heces y orina para evitarlo. Esta conducta puede provocar infecciones y estreñimiento.

En ambos casos, los juegos y las actividades que proporcionan estímulo propioceptivo, es decir, las que requieren fuerza muscular, ayudan a normalizar el procesamiento sensorial. Una intervención de Terapia Ocupacional basada en la Teoría de la Integración Sensorial también puede ayudar a que el niño responda de manera más adecuada a sus señales corporales.

**Isabelle Beaudry Bellefeuille.**  
**Terapeuta Ocupacional. Presidenta de la**  
**Asociación Española de Integración Sensorial.**

<http://www.sccalp.org/padres/ocupacional.htm>

Actualizado el 16 de enero de 2007

**La información ofrecida en este documento no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**