

# Dificultades del procesamiento sensorial

## Para niños en jardín infantil y preescolar (3 a 6 años)

### Ideas para el hogar\*

Este folleto es para padres de niños con dificultades sensoriales y contiene ideas para aumentar o reducir la sensibilidad de su niño. El trastorno de procesamiento sensorial se llamaba antiguamente disfunción de la integración sensorial.

## Cómo ayudar a su hijo con bajo registro sensorial

### Movimiento

- Jugar al “catch” arrojando y recibiendo una pelota que sea pesada.
- Su niño puede hacer rodar el cuerpo sobre la espalda haciendo marometas o volteretas. Puede (puede necesitar ayuda).
- Su niño puede sentarse en el columpio, mecerse hacia delante y hacia atrás o brincar (en una pequeña cama elástica o trampolín, si tiene uno).

### Contacto

- Enrolle a su niño en una cobija y presione con firmeza sobre los brazos, las piernas y la espalda.
- Vista a su hijo con ropa con textura (por ejemplo, algodón, lana, polar o *fleece*) o ropa ajustada (como una camiseta de licra).
- Puede darle comida con textura (frutas, verduras, cereal crujiente, etc.).
- Puede ofrecerle objetos y juguetes que vibren.

### Vista

- Para darle de comer, use platos con muchos colores y formas.
- Lleve a su niño al zoológico o al parque y pídale que encuentre ciertos objetos.

### Audición

- Imite los sonidos que usted y su niño escuchan (automóviles, trenes, animales).
- Use juguetes que hagan ruido o juegue con instrumentos musicales.
- Describa con palabras lo que su niño ve, siente, escucha y toca.

\* Asegúrese de evitar siempre los riesgos para el niño. Si tiene alguna pregunta o duda sobre algún riesgo para su niño, consulte con los terapeutas.

1 de 3

### Más información

- Terapia Física y Ocupacional  
206-987-2113
- Consulte con el doctor de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital pídale a la enfermera.
- fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación:  
1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión.



Seattle Children's®  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

## Cómo exponerlo más a las sensaciones: búsqueda de sensaciones

---

### Movimiento

- Su niño puede hacer marometas o volteretas.
- Mecerlo en una mecedora.
- Saltar en un pie, en dos pies o hacer saltos tijera, separando y juntando las piernas. Si tiene, puede usar una pequeña cama elástica o trampolín.

### Tacto

- Su niño puede jugar en la arena, el lodo, la hierba, la alfombra, en un piso de baldosas, etc.
- Puede tocar diferentes telas de ropa colgada en un ropero (por ejemplo, satén, terciopelo, mezclilla, polar, etc).
- Ofrezca juguetes y objetos que vibren.

### Vista

- Prepare comidas con muchos colores.
- Llévelo a lugares con mucha gente y donde haya muchas cosas para hacer.
- Trate de que juegue con rompecabezas y juguetes con muchos colores.

### Audición

- Ponga música con muchos instrumentos y ritmo.
- Ponga música y cante en casa o en el automóvil. Esta actividad puede ser multisensorial, escuchar música puede incluir movimientos, la vista y sonidos.

## Cómo limitar las sensaciones: sensibilidad sensorial

---

### Movimiento

- Crear rutinas para vestirse, comer y bañarse. Deje que su hijo tome algunas decisiones para que sienta más control sobre su sensibilidad.
- Su niño puede tener su propio lugar donde sentarse siempre para comer o para hacer otras cosas en la mesa.
- Trate de que practique movimientos simples y activos, y que los repita.

### Contacto

- Su niño puede usar ropa ajustada al cuerpo con pocas costuras. Los calcetines con costuras y las etiquetas de la ropa puede ser un problema.
- Deje que su niño lleve una cobija o juguete que le gusta mucho cuando salgan de la casa.
- Cuando le cepille los dientes o le corte las uñas, cante una canción o cuente para que sepa cuando termina la actividad.

### Vista

- Evite que el amontonamiento de cosas en el lugar donde el niño juega.
- Use un plato con divisiones para que los alimentos no se toquen entre sí.

### Audición

- Use capones, audífonos u orejeras para bloquear los sonidos.
- Evite estar mucho tiempo en lugares públicos y muy ruidosos.
- Use cubiertos recubiertos o de plástico para que no hagan mucho ruido.

## Cómo ayudar a que su hijo se sienta mejor con las sensaciones: evitación sensorial

---

### Movimiento

- Crear rutinas para vestirse, comer y bañarse.
- Mantener los juguetes y los útiles escolares en un lugar fácil de encontrar.
- Ayude a explorar una variedad de actividades que le pueden gustar.

### Tacto

- Evitar tocarlo ligeramente o cuando no lo espera.
- Use cobijas pesadas o meta las cobijas y las sábanas bien apretadas debajo del colchón.
- Permita que su hijo elija la ropa que no le molesta. Si es posible, compre más ropa de la que le gusta para que siempre tenga ropa limpia.
- Es mejor que su hijo use ropa que le quede bien y no demasiado suelta.

### Vista

- Evite los lugares con mucha gente.
- Evite el amontonamiento de cosas en el lugar donde el niño juega o en su habitación.
- Evite las luces fuertes y fluorescentes.

### Audición

- Trate de reducir los ruidos y sonidos de fondo en la casa o mientras su hijo come o duerme.
- Use audífonos o tapones para los oídos en lugares muy ruidosos.
- Mantenga las ventanas cerradas en un automóvil o autobús.

### ¿Dónde encuentro más información?

Más información en nuestro folleto “Dificultades para el procesamiento sensorial”. [seattlechildrens.org/pdf/PE1108S.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE1108S.pdf)

- Ayers, A.J. (2005). Sensory integration and the child: 25th anniversary edition. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.



# Sensory Processing Challenges (SPC)

## Preschool and Kindergarten (3 to 6 years)

### Ideas for changes at home\*

---

This handout has suggestions for parents to help increase or reduce sensations for your child who has challenges with sensory input. Officially called Sensory Processing Disorder; it was formerly called Sensory Integration Dysfunction.

---

#### Ways to help your child notice sensation – low registration

---

##### Movement

- Play catch with a heavy ball.
  - Have your child do somersaults. They may need your help.
  - Have your child swing, rock back and forth, jump (like on a mini trampoline if you have one).
- 

##### Touch

- Make a “burrito.” Roll your child in a blanket and press firmly on their arms, legs and back.
  - Dress your child in textured clothing (e.g., cotton, wool, fleece) or tight-fitting clothing (e.g., Lycra shirts).
  - Give your child food with textures (e.g., fruits, veggies, crunchy cereals).
  - Offer vibrating objects and toys.
- 

##### Seeing

- Put your child’s food on plates with colors and patterns.
  - Ask your child to find objects and animals at the park or zoo.
- 

##### Hearing

- Make sounds that you and your child hear (cars, trains, animals).
  - Play with musical instruments or toys that make sounds.
  - Verbally describe to your child what they are seeing, feeling, hearing, touching.
- 

\* Make sure your child is safe at all times. If you have any questions about safety or if something is right for your child, ask your therapist.

#### To Learn More

- Occupational and Physical Therapy  
206-987-2113
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

#### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Ways to help your child get more or enough sensation – sensation seeking

---

### Movement

- Have your child do somersaults.
- Rock your child in a rocking chair.
- Have your child jump on one foot, two feet, or do jumping jacks. You can use a mini trampoline if you have access to one.

### Touch

- Have your child play on sand, mud, grass, carpet, tile floor, etc.
- Have your child touch fabrics in your closet (e.g., satin, velvet, fleece, denim, Velcro).
- Offer vibrating toys and objects.

### Seeing

- Prepare foods with lots of colors.
- Go places where there are lots of people and things to do.
- Challenge them with puzzles and colorful toys.

### Hearing

- Listen to music with lots of instruments/beats.
- Sing along to songs your child likes in the car or other places. This can be a multisensory activity, playing music with the songs includes movement, sight and sound.

## Ways to help your child limit sensation – sensory sensitivity

---

### Movement

- Create routines for dressing, mealtime, bathing and grooming. Give them choices, to help them control the sensory input
- Have one place your child sits for meals or when doing other things at the table.
- Encourage active simple movements they can practice and repeat.

### Touch

- Have your child wear form-fitting seamless clothing. Seams in socks and t-shirts with tags often cause issues.
- Let your child hold a favorite blanket or toy during outings.
- When you brush their teeth or clip their nails, count or sing a song to let them know when the activity will be over.

### Seeing

- Reduce clutter in your child's play area.
- Use a plate with sections, so the foods do not touch.

### Hearing

- Use ear plugs, headphones or muffs to block out noises.
- Try not to be in loud, public places for too long.
- Use coated or plastic utensils to reduce noise.

## Ways to help your child feel more comfortable with sensation – sensation avoiding

---

### Movement

- Create routines for dressing, mealtime, bathing, and grooming.
- Keep toys in one easy-to-find location.
- Help them explore different physical activities they may enjoy.

### Touch

- Avoid touching your child lightly or when they are not looking.
- Use heavy blankets or tuck blankets/sheets in tight under your child's mattress.
- Allow your child to choose clothing that does not bother them. When possible, buy more of their favorites to keep clean.
- Have your child wear clothing that fits well, not too loose.

### Seeing

- Avoid crowded places.
- De-clutter your child's play space and room.
- Avoid bright and fluorescent lights.

### Hearing

- Try to limit the amount of background noises/sounds in your home or when your child is eating or sleeping.
- Wear headphones or earplugs in loud places.
- Keep the windows closed when driving or on a bus.

## Where can I get more information?

See our handout "Sensory Processing Challenges" for more information. [seattlechildrens.org/pdf/PE1108.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE1108.pdf)

- Ayers, A.J. (2005). Sensory integration and the child: 25th anniversary edition. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.