

# SOBRECARGA SENSORIAL

NO ES RABIETA:

ES DOLOR INVISIBLE



MARÍA JESÚS FDEZ. MAESTRA PT



IMAGINAD A UN NIÑO/A AUTISTA ENTRANDO A UN CENTRO COMERCIAL.

- RUIDOS, VOCES, LUCES, MOVIMIENTO, ESCALERAS MECÁNICAS... CADA ESTÍMULO SE SUMA Y SU CEREBRO NO PUEDE FILTRARLOS COMO EL DE OTRAS PERSONAS.
- LA RESPIRACIÓN SE ACELERA, INTENTA AUTORREGULARSE CONTANDO HASTA 10, PERO LA SOBRECARGA SENSORIAL YA ES DEMASIADO INTENSA Y LLEGA LA CRISIS.



ESTO NO ES UNA RABIETA NI ES UN  
NIÑO/A MALCRIADO/A

ES UNA RESPUESTA FISIOLÓGICA Y  
EMOCIONAL A UN EXCESO DE  
ESTÍMULOS QUE SU SISTEMA  
NERVIOSO NO PUEDE PROCESAR AL  
MISMO TIEMPO.





# CÓMO ADAPTAR EL ENTORNO PARA PREVENIR LA SOBRECARGA



MARÍA JESÚS FDEZ. MAESTRA PT



## 1. ELEGIR HORARIOS TRANQUILOS

IR EN HORAS DE POCA AFLUENCIA  
PARA REDUCIR RUIDO Y MOVIMIENTO.

## 2. PROTEGER DE ESTÍMULOS

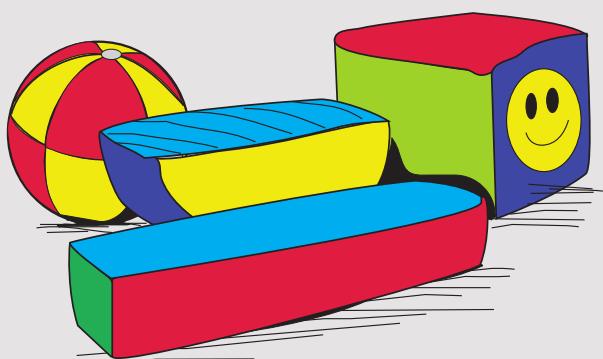
INTENSOS

AURICULARES CON CANCELACIÓN DE  
RUIDO, GAFAS DE SOL, GORRA O  
VISERA PARA LUCES BRILLANTES.



3. PLANIFICAR LA RUTA  
SABER A QUÉ TIENDAS SE VA Y CUÁNTO  
TIEMPO SE ESTARÁ, EVITANDO  
IMPROVISACIONES LARGAS.

4. ESPACIOS DE CALMA  
BUSCAR ZONAS MENOS CONCURRIDAS  
DONDE EL NIÑO/A PUEDA PARAR Y  
RECUPERARSE. ALGUNOS CENTROS  
COMERCIALES CUENTAN CON "SALAS DE  
CALMA" O ÁREAS FAMILIARES.



## 5 APOYOS VISUALES

LLEVAR PICTOGRAMAS O UN GUIÓN VISUAL

Y SU SAAC QUE ANTICIPE LOS PASOS:

"ENTRAMOS → COMPRAMOS →

DESCANSAMOS → SALIMOS".

## 6. TIEMPO DE AUTORREGULACIÓN

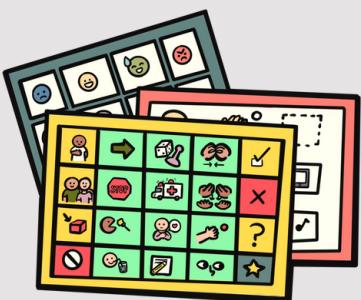
PERMITIR PAUSAS SIN PRISA, RECONOCER

SUS SEÑALES TEMPRANAS DE ESTRÉS

(TAPARSE LOS OÍDOS, MIRAR HACIA ABAJO,

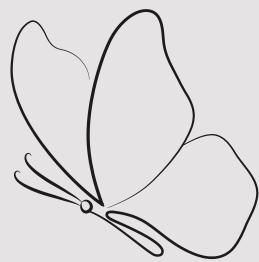
CAMINAR MÁS RÁPIDO) Y ACTUAR ANTES

DE QUE LLEGUE LA CRISIS.



"NO ES UN NIÑO/A DIFÍCIL, ES  
UN NIÑO/A EN UN ENTORNO  
DIFÍCIL.

SI CAMBIAMOS EL ENTORNO,  
CAMBIAMOS LA EXPERIENCIA."



MARÍA JESÚS FDEZ. MAESTRA PT





# ¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?

---

LIKE



COMENTA



COMPARTE



GUARDA

