

SOBRECARGA SENSORIAL

NO ES RABIETA:

ES DOLOR INVISIBLE



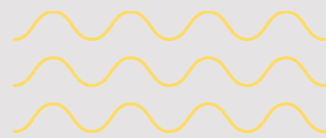
MARÍA JESÚS FDEZ. MAESTRA PT



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



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.

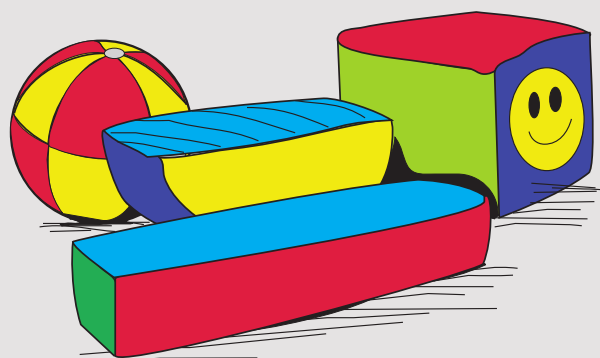


3. PLANIFICAR LA RUTA

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 GUION VISUAL
Y SU SAAC QUE ANTICIPE LOS PASOS:

"ENTRAMOS → COMPRAMOS →
DESCANSAMOS → SALIMOS".

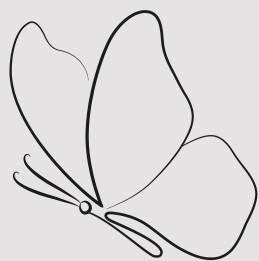
6. TIEMPO DE AUTORREGULACIÓN
PERMITIR PAUSAS SIN PRISA, RECONOCER
SUS SEÑALES TEMPRANAS DE ESTRÉS
(TAPARSE LOS OÍDOS, MIRAR HACIA ABAJO,
CAMINAR MÁS RÁPIDO) Y ACTUAR ANTES
DE QUE LLEGUE LA CRISIS.





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

SI CAMBIAMOS EL ENTORNO,
CAMBIAMOS LA EXPERIENCIA."





¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?

LIKE



COMENTA



COMPARTE



GUARDA

