

## Técnicas para abordar la autoestimulación

Por Joann Fleckenstein, M.S., OTRL

Mientras participo en una reunión a primera hora de la mañana, encuentro que me cuesta permanecer despierta y concentrada. Empiezo a dar golpecitos con el pie debajo de la mesa y tomo sorbitos de mi café. Durante un descanso, ando por el pasillo para intentar despertarme y mastico un chicle de sabor menta. Al estimular los sentidos, pude prestar atención a los detalles de la reunión y dar los comentarios adecuados.

Asimismo, mucha gente con diferencias neurológicas usa la **autoestimulación** para cumplir con una necesidad sensorial o para mantener una **regulación** sensorial y emocional. Algunas personas se tiran de los dedos, mientras otras pueden necesitar moverse para centrarse en una tarea. Cuando los intentos de autocontrol a través de la estimulación resultan ser molestos para las demás personas, el impulso puede ser detener el comportamiento por completo. Sin embargo, por el contrario, tenemos que preguntarnos el motivo por el que la persona tiene la necesidad de autoestimularse. Por ejemplo, puede que una persona que muerde la ropa o pone objetos no comestibles en su boca esté buscando un estímulo de la boca o la mandíbula y podría beneficiarse de una pieza de joyería masticable ("*chewelry*" en inglés).

Para otras personas, cumplir con sus necesidades sensoriales puede ser preocupante o incluso peligroso, pues podrían golpearse la cabeza o pegar a los demás debido al incumplimiento de alguna necesidad sensorial o **falta de regulación** emocional. En estos casos, una evaluación más profunda de los motivos causantes de este comportamiento es fundamental para el desarrollo de soluciones adecuadas.

Un terapeuta ocupacional con experiencia en la integración sensorial puede ayudar a identificar las preferencias y actividades para cumplir con las necesidades sensoriales. Debe trabajar directamente con su proveedor para asegurarse de que las soluciones de comportamiento y sensoriales se ajustan a las necesidades individuales de su niño.

Para obtener más información sobre la terapia ocupacional, visite [www.aota.org](http://www.aota.org). Además, la Fundación CdLS tiene terapeutas ocupacionales disponibles como consultores profesionales para proporcionar asesoramiento. Contacte con su coordinador de atención familiar para recibir más información.

Soluciones sensoriales típicas:	
Comportamiento	Solución sensorial



percibido	
Muerde los dedos, la ropa u otros objetos no comestibles.	Comidas frías, agrias y amargas, joyería comestible ("chewelry"), un cepillo de dientes que vibra o un mordedor.
Tira de los dedos de mano, la cara, los brazos.	Una pulsera de velcro, juguetes para los dedos de mano ("fidgets"); mantenga las uñas recortadas para evitar daños.
Hace sonidos con la boca.	Actividades de soplar o chupar, como hacer burbujas/pompas o chupar a través de una pajita/un popote.
Pega/golpea con las manos.	Tambores, recibir estimulación por las manos, las muñecas y los brazos a través de flexiones contra una pared o estirado bocabajo y apoyado encima de las manos o los codos.
Se golpea la cabeza.	Hay que descartar causas como un dolor de cabeza o dolor de la boca/mandíbula; aporte presión encima de la cabeza del niño a través de abrazos profundos encima de la cabeza, particularmente a lo largo de la frente.

**Palabras clave:**

**Autoestimulación:** la necesidad que tiene el cuerpo de recibir estimulación para mantener un estado sensorial y emocional equilibrado (regulación).

**Regulación:** la habilidad de ajustar el nivel de atención para adaptarse a las demandas de una cierta actividad.

**Desregulación:** la incapacidad de mantener un nivel de atención adecuado. Esto puede parecer un colapso emocional o una actitud insociable. Una persona desregularizada suele necesitar ayuda de otra persona para volver a regularizarse.