



## Sugerencias de Dieta Sensorial Para Conductas Específicas de Enfoque:

### Comportamiento de Enfoque: Golpear la Cabeza

Cosas para considerar: Pruebe analices de comportamiento para ver si hay causas específicas que originen los golpes a la cabeza. Podría ser útil usar la técnica A-C-C (Antecedente, Comportamiento, Consecuencia) para analizar el comportamiento. Puede que encuentre que el comportamiento incrementa durante momentos de estrés, o como reacción a ciertos entornos o ambientes. Si ese es el caso, considere que tipo de cambios podrían ayudar. Desde una perspectiva sensorial, el golpear a la cabeza indica que el individual está buscando estimulación propioceptiva (presión profunda), vestibular (a través de la vibración) y táctil a la cara o cabeza. Algunas veces, los comportamientos de autolesión son también una forma de liberar endorfinas, que son los analgésicos naturales del cuerpo. Al igual que con cualquier forma de comportamiento auto agresivo, es recomendable hablar con un médico para descartar cualquier dolor o malestar no diagnosticado.

### Estrategias de Dieta Sensorial:

- A lo largo del día, aliente actividades que provean estimulación propioceptiva (trabajo pesado) a los brazos y las manos, como
  - Gatear
  - Empujar y tirar (o sujetar una cuerda mientras sea alado en un scooter)
  - Usar pesas de muñeca
- Ofrezca vibración a la cabeza a través de un cepillo vibrador o un vibrador oral



- Trate de proporcionar un descanso sensorial más prolongado cada dos horas (10-20 minutos para la mayoría de los niños). Ejemplo de una buena manera de estructurar estos descansos más largos:
  - Primero, deje que el niño elija una actividad propioceptiva de cuerpo entero:
    - Scooter (en la barriga).
    - Rodar sobre una estera o ser enrollado como un "burrito"
    - Una pista de obstáculos que involucre mucho gatear
  - Segundo, enfóquese en la estimulación sensorial de la cabeza:
    - Utilice la vibración oral en la boca
    - Ofrezca un cepillo vibrador para la cabeza
    - Juegue con telas texturizadas y juguetes blandos que puedan proporcionar estimulación táctil a las manos y la cara del niño
  - En tercer lugar, ofrezca un área de retiro, como una pequeña tienda de campaña o una caja, como una forma de escapar por un rato del entorno que puede ser demasiado estimulante.

Si es posible, consulte con un psicólogo conductual para obtener estrategias adicionales sobre cómo manejar este comportamiento auto agresivo. Tales estrategias variarán de un niño a otro.