

Sensory Strategies for Children who are Sensory Defensive

Every child can benefit from sensory-rich experiences and environments; however, not all suggestions and strategies are appropriate and individualized for your child. Some children are sensitive to sensations while others are sensory seeking. Here are some tips of what to look for in your child:

- Active children tend to be *sensory seekers* and are always on the go. They might crave intense forms of sensory experiences and engage in movement activities such as jumping, falling, crashing, and pushing.
- Sensitive, fearful, or defensive children tend to be *sensory avoidant* and have a difficult time participating in every day routines. They might be fearful of falling, state that a tag on their shirt is painful, avoid certain textures or smells of foods, or walk on their tip toes.

Here are some sensory strategies for children who are overly sensitive (sensory avoidant) to sensory experiences including touch, taste/smell, movement, sounds, and light.

- Provide grading pressure
 - Steam roller: roll a large ball over a child's back while he's lying on the floor face down.
 - Massage: gently squeeze the child's limbs, the top of his head, and shoulders; and or provide grading firm hugs.
 - Burrito game: roll your child in a blanket or foam mat while applying grading pressure.
 - Use firm touch for grooming activities; have your child help with dressing, brushing, and drying her body with a towel.
- Tactile (touch) Activities
 - Hide favorite objects in sand, rice, PlayDoh, bird seeds, or beans and encourage your child to look for the items.
 - Encourage your child to scoop, pour, and stir baking ingredients, sand, or dry foods to add to "heavy work."
 - Knead, roll, cut, stamp, and twist PlayDoh-like consistency to encourage tactile exploration.
 - Flip clothes inside out of seams of socks or shirts bother your child. Remove tags from clothes or purchase tagless clothes.
- Environment
 - Lighting. Provide a dimly-lit area with calming music.
 - Reduce Stimulation. Dim the lights in the room and reduce the noise in the room.
 - White noise such as background music or nature sound recordings can help calm and sooth a child.
- Heavy Work
 - Chores
 - Push the mop
 - Carry grocery bags
 - Move the milk carton
 - Pick up/clean up toys
 - Meal Time
 - Mix and knead cookie dough
 - Push or pull chairs in and out from the table
 - Wipe down the table
 - Drink thick fluids (e.g., milkshake, yogurt, applesauce) through a straw
 - Play
 - Fill up dump trucks with heavy items (e.g., rocks, blocks, etc.) and push
 - Use sidewalk chalk and draw; encourage your child to get on her hands and knees
 - Catch grading heavy balls
 - Play tug-of-war
 - Swing from monkey bars
- Taste/Smell
 - Guessing game: Smell different foods and try to get what they are.
 - Avoid smelly environments such as kitchens, the perfume department and eating areas at the mall, and cafeterias.
 - Use candles with calming scents (e.g., lavender, vanilla, eucalyptus, etc.)
 - Use fun shaped straws to drink or suck flavored drinks or foods like yogurt, applesauce, or shakes.
 - Gradually add different flavors to your child's repertoire
 - Have your child lick favorite flavors off foods (e.g., put peanut butter on something your child has yet to taste or chocolate on vegetables)
 - Offer your child foods that dissolve quickly in her mouth (e.g., puffed cereals, cheese puffs, etc.)



Estrategias Sensoriales Para Niños Quienes son Sensoriales Defensivos

Todos los niños pueden beneficiarse de experiencias y entornos ricos en información sensorial; sin embargo, no todas las sugerencias y estrategias son apropiadas e individualizadas para su hijo/a. Algunos niños son sensibles a las sensaciones, mientras que otros buscan sensorialmente. Aquí hay algunos consejos sobre qué buscar en su niño/a:

- Los niños activos tienden a ser *buscadores sensoriales* y siempre están en movimiento. Podrían anhelar formas intensas de experiencias sensoriales y participar en actividades de movimiento como saltar, caer, chocar, y empujar.
- Los niños sensibles, temerosos o defensivos tienden a ser *evasivos sensoriales* y tienen dificultades para participar en las rutinas diarias. Pueden tener miedo de caerse, afirmar que una etiqueta en su camisa es dolorosa, evitar ciertas texturas y olores de alimentos, o caminar de puntillas.

Aquí hay algunas estrategias sensoriales para niños que son demasiados sensibles (evitadores sensoriales) a las experiencias sensoriales que incluyen tacto, gusto/ olfato, movimiento, sonido y luz.

- Proporcionar presión de nivelación
 - Rodillo de vapor: haga rodar una pelota grande sobre la espalda de un niño mientras esta acostado boca abajo en el piso.
 - Masaje: apriete suavemente las extremidades del niño, la parte superior de la cabeza y los hombros: y/o proporcionar abrazos firmes de clasificación.
 - Juego de burrito: enrolle a su hijo en una manta o tapete de espuma mientras aplica presión de nivelación
 - Use un toque firme para las actividades de aseo; pídale a su hijo/a que lo ayude a vestirse, cepillarse y secarse el cuerpo con una toalla.
- Actividades táctiles
 - Esconda los objetos favoritos en arena, arroz, playdoh, semillas de pájaros, o frijoles y anime a su hijo/a a buscar los artículos.
 - Anime a su hijo/a a sacar, verter y revolver los ingredientes para hornear, arena o alimentos secos para agregarlos al “trabajo pesado.”
 - Amase, rodar, cortar, estampar y torcer la consistencia similar a playdoh para alentar la exploración táctil
 - Quite las etiquetas de la ropa que le molestan a su hijo/a o compre ropa sin etiquetas
- Medio Ambiente
 - Encendido: Proporcione una rea poco iluminada con música relajante.
 - Reduce la estimulación. Atenúa las luces de la habitación y reduce el ruido en la habitación
 - El ruido blanco como la música de fondo o las grabaciones de sonidos de la naturaleza pueden ayudar a calmar a un niño.
- Trabajo pesado
 - Quehaceres
 - Empuje el trapeador
 - Lleve bolsas del supermercado
 - Mueva el cartón de leche
 - Recoja/ limpie los juguetes
- La Hora de Comer
 - Mezcle y amase la masa para galletas
 - Empuje o tire de las sillas hacia adentro y hacia fuera de la mesa
 - Limpie la mesa
 - Beba líquidos espesos (por ejemplo, batido, yogur, puré de manzana) a través de un popote
- Juego
 - Llene los camiones de volteo con artículos pesados (por ejemplo, rocas, bloques, etc.)
 - Use jis en la acera y dibuje, anime a su hijo/a a ponerse de manos y rodillas
 - Juega tira y afloja
 - Colúmpiese de los monkey bars
- Sabor/Olor
 - Juego de adivinanzas: Huele diferentes alimentos e intenta obtener lo que son
 - Evite los ambientes malolientes como cocinas, el departamento de perfumes y las áreas para comer en el centro comercial y las cafeterías.
 - Use velas con aromas relajantes (p. Ej., lavanda, vainilla, eucalipto, etc.)
 - Use popotes con formas divertidas para beber o chupar bebidas con sabor o alimentos como yogur, puré de manzana o batidos
 - Agregue gradualmente diferentes sabores al repertorio de su hijo/a
 - Haga que su hijo lame los sabores favoritos de los alimentos (por ejemplo, ponga mantequilla de maní en algo que su hijo aún no haya probado o chocolate en las verduras)
 - Ofrezca a su hijo/a alimentos que se disuelvan rápidamente en su boca (por. Ej., cereales inflados, hojaldres de queso, etc.)

