



Sensory Strategies

Sensory avoiders vs. sensory seekers: A sensory avoider avoids certain sensations (noises, touch, or movement) while a sensory seeker seeks out those sensations. Both instances stem from a person's nervous system. A sensory avoider's nervous system becomes overloaded with certain sensations. A sensory seeker is seeking input to calm their nervous system or to seek information about the world. People can be both a sensory avoider and seeker at the same time, for example, they could avoid loud noises, but seek fast movement. Each person has a unique set of sensory preferences. A sensory avoider does not necessarily avoid all types of sensory input, while a sensory seeker does not necessarily seek all types of sensory input.

Sensory Avoiding

- I. Auditory - loud noises overload their nervous system
 - A. Wear noise cancelling headphones.
 - B. Be aware of noisy environments and help the child to avoid them.
 - C. Warn the child before flushing a toilet or using the vacuum, the child can choose to cover their ears.
- II. Visual - overly decorated or crowded rooms or papers can be visually confusing.
 - A. Present learning activities without extra visual feedback.
 - B. During teletherapy, sit in front of a blank background.
 - C. Sit the child at a clean table with nothing on it aside from the activity at hand.
- III. Smell - strong smells can be distracting
 - A. Parents should be conscious of smells in the environment if it bothers their child.
 - B. Avoid strong smells if they bother the child.
 - C. Avoid perfume.
- IV. Taste
 - A. Serve foods known to be accepted by the child.
 - B. When introducing a new flavor, ask the child to serve it to someone else at the table first, then see if the child wants to try it.
 - C. Introduce new flavors on the side of the plate, along with a preferred food.
- V. Tactile - certain textures can be a problem (eg. wet and squishy), being touched by other, people can also be a problem, firm touch from others (eg. squeezing or massage) is usually preferred over light touch from others, which can feel painful to those with tactile sensitivity, however, some tactile avoiders prefer not to be touched by other people at all.
 - A. Avoid lightly touching the child.
 - B. Encourage parents to massage the child with firm strokes (only if tolerated).
 - C. Introduce the child to a variety of textures during play.
- VI. Vestibular - Movement can make them scared. Usually they have some gravitational insecurity, which makes them feel unstable, even when standing still. This is related to the inner ear.
 - A. Never make the child do anything they are truly uncomfortable with.
 - B. Encourage the child to engage in safe movement activities.
 - C. Swinging on their belly on a swing while holding both hands of an adult.



Sensory Strategies

Sensory Seeking

- VII. Auditory - noise can awaken the nervous system and encourage engagement in the world around them.
 - A. Play music while doing activities.
 - B. Sing songs to the child.
 - C. Sing songs with the child.
- VIII. Visual - bold visuals and bright colors can awaken the nervous system and encourage engagement in the world around them.
 - A. Choose activities with bright colors.
 - B. During teletherapy, the therapist can hold a stuffed animal to encourage the child to engage.
 - C. Choose books with pictures that the child enjoys.
- IX. Smell - Scents can either calm or awaken the nervous system, depending on the scent.
 - A. Lemon and peppermint are alerting.
 - B. Lavender is calming.
- X. Taste - Enjoy bold flavors, such as spicy foods.
 - A. Offer the child a variety of flavors.
 - B. Offer the child spicy foods (if tolerated).
 - C. Offer the child new flavors frequently.
- XI. Tactile - Seek tactile experiences, touch everything, enjoy sensory activities, such as sensory bins, play doh, water play.
 - A. Play doh
 - B. Bucket of water with soap and toys.
 - C. Shaving cream on a tray or in a tub or in the bath.
- XII. Vestibular - Seek movement, which can be calming to their nervous system.
 - A. Swinging
 - B. Sliding down a slide
 - C. Running
- XIII. Proprioception - Seek to feel push and pull on their muscles and joints, which can be achieved in many ways, including, jumping, pushing heavy objects, hanging from monkey bars.
 - A. Jumping
 - B. "Make the room bigger" - ask the child to push on the wall.
 - C. Wheelbarrow (child walks on hands while adult carries their ankles)
- XIV. Interoception - May eat or drink until their stomach is overfull in order to self soothe.
 - A. Encourage regular meal and snack times.
 - B. Provide smaller servings that require a child to stop and ask for more food.
 - C. Talk about feeling "full" with the child.



Estrategias Sensoriales

Evasores sensoriales vs. buscadores sensoriales: Un evitador sensorial evita ciertas sensaciones (ruidos, tacto o movimiento) mientras que un buscador sensorial busca esas sensaciones. El sistema nervioso de un evitador sensorial se sobrecarga con ciertas sensaciones. Un buscador sensorial busca información para calmar su sistema nervioso o para buscar sensorialmente al mismo tiempo, por ejemplo, podrían evitar ruidos fuertes, pero buscar movimiento rápidos. Cada persona tiene un conjunto único de preferencias sensoriales. Un evitador sensorial no necesariamente evita todos los tipos de estímulos sensoriales, mientras que un buscador sensorial no necesariamente busca todos los tipos de estímulos sensoriales.

Evitación sensorial

- I. Auditivo: Los ruidos fuertes sobrecargan su sistema nervioso
 - A. Use audífonos con cancelación de ruido.
 - B. Sea consciente de los entornos ruidosos y ayude al niño a evitarlos
 - C. Dígale al niño antes de bajar el inodoro o usar la aspiradora, el niño puede elegir para taparse los oídos.
- II. Visual: Las habitaciones o los papeles demasiado decorados o abarrotados pueden ser visualmente confusos.
 - A. Presentar actividades de aprendizaje sin comentarios visuales adicionales
 - B. Durante la teleterapia, siéntese frente a un fondo en blanco
 - C. Sentar al niño en una mesa limpia sin nada encima aparte de la actividad en cuestión
- III. Olor: Los olores fuertes pueden distraer
 - A. Los padres deben estar conscientes de los olores en el ambiente si molesta a su hijo
 - B. Evite los olores fuertes si molestan al niño
 - C. Evite el perfume
- IV. Sabor
 - A. Sirva alimentos que el niño acepte
 - B. Al presentar un nuevo sabor, pídale al niño que se lo sirva a otra persona en la mesa primero luego vea si el niño quiere probarlo
 - C. Introduzca nuevos sabores en el lateral del plato, junto con la comida preferida
- V. Táctil: ciertas texturas pueden ser un problema (p. Ej., húmedas y blandas), ser tocadas por otras personas también puede ser un problema, por lo general se prefiere el contacto firme de los demás (p. Ej. apretar o masajear) al tacto ligero de los demás, que pueden sentir dolor para aquellos con sensibilidad táctil, sin embargo, algunos evitan el tacto prefieren no ser tocados por otras personas en absoluto.
 - A. Evite tocar levemente al niño
 - B. Anime a los padres a masajear al niño con movimientos firmes (solo si se tolera)
 - C. Presente al niño una variedad de texturas durante el juego



Sensory Strategies

- VI. Vestibular: el movimiento puede asustarlos. Por lo general, tienen algo de inseguridad gravitacional que los hace sentir inestables, incluso cuando están quietos. Esto está relacionado con el oído interno.
- A. Nunca haga que el niño haga algo con lo que se siente realmente incómodo.
 - B. Anime al niño a participar en actividades de movimiento seguro.
 - C. Balancearse boca abajo en un columpio mientras sostiene ambas manos de un adulto
- Busqueda sensorial**
- VII. Auditivo: el ruido puede despertar el sistema nervioso y fomentar la participación en el mundo alrededor de ellos.
- A. Toque música mientras realiza actividades
 - B. Cante canciones al niño
 - C. Cante canciones con el niño
- VIII. Visual: las imágenes audaces y los colores brillantes pueden despertar el sistema nervioso y alentar compromiso con el mundo que los rodea
- A. Elija actividades con colores brillantes
 - B. Durante la teleterapia, el terapeuta puede sostener un animal de peluche para animar al niño a comportarse.
 - C. Elija libros con dibujos que le gusten al niño
- IX. Olor: los aromas pueden calmar o despertar el sistema nervioso, dependiendo del aroma
- A. El limón y la menta están alertando
 - B. La lavanda es calmante
- X. Sabor: disfrute de sabores atrevidos, como comidas picantes.
- A. Ofrezcale al niño una variedad de sabores
 - B. Ofrezcale al niño alimentos picantes (si lo tolera)
 - C. Ofrezca al niño nuevos sabores con frecuencia
- XI. Tactil: busque experiencias táctiles, toque todo, disfrute de actividades sensoriales como contenedores sensoriales, plastilina, juegos acuáticos
- A. Play doh
 - B. Balde de agua con jabón y juguetes
 - C. Crema de afeitar en bandeja o en una tina o en el baño
- XII. Vestibular: busca movimiento, que puede calmar su sistema nervioso
- A. Balancearse
 - B. Deslizarse por un tobogán
 - C. Correr
- XIII. Propiocepción: busca para sentir empujar y jalar de sus músculos y articulaciones, lo que puede ser logrado de muchas maneras, incluso saltando, empujando objetos pesados, colgando de barras de mono.
- A. Saltar
 - B. “Agrandar la habitación”- pídale al niño que empuje la pared.
 - C. Carretilla (el niño camina con las manos mientras el adulto lleva los tobillos)
- XIV. Interocepcion: puede comer o beber hasta que su estomago este demasiado lleno para calmarse.



Sensory Strategies

- A. Fomente horarios regulares para las comidas y los refrigerios
- B. Proporcione porciones más pequeñas que requieren que el niño se detenga y pida más comida
- C. Hable sobre sentirse “lleno” con el niño.