

"APLICACIONES DE LA DIETA SENSORIAL Y LA MODIFICACIÓN AMBIENTAL. UNA COMBINACIÓN GANADORA"

Autor: Victoria L. Nackley, OTR/L.

- Traducción del artículo original "Sensory Diet Applications and Environmental Modifications. A winning combination" realizada por Sara Alcántara Juzgado, Terapeuta Ocupacional – Enero 2007

Los Terapeutas Ocupacionales usan el marco de referencia de la Integración Sensorial cuando se dirige el desarrollo de las habilidades funcionales del niño desde un punto de vista sensorial (Kimball, 1999^a) Utilizando el abordaje de la Integración Sensorial, el terapeuta analiza el procesamiento vestibular, propioceptivo, y de las sensaciones táctiles del niño en relación a su habilidad para aprender y moverse, aspectos esenciales en la vida diaria del niño. La Teoría de Integración Sensorial postula que las dificultades para procesar la información sensorial pueden impedir al niño la adquisición del aprendizaje conceptual y motor. Siguiendo los principios de la Integración Sensorial, el terapeuta incorpora actividades significativas que proveen al niño de un estímulo sensorial específico para provocar la aparición de una respuesta adaptativa, ayudando así al niño en su aprendizaje motor y conceptual de manera global (Fisher & Murria, 1991)

Una vez que se ha identificado a un niño con dificultades de procesamiento sensorial, el Terapeuta Ocupacional es responsable de disponer un plan de tratamiento efectivo (Koomar & Bundy, 1991). Aunque la intervención terapéutica directa es un componente clave en el proceso, habitualmente se lleva a cabo la implementación de una dieta sensorial dirigida a las necesidades sensoriales del niño a lo largo del día (Wilbarger, 1995). La dieta sensorial permite al niño muchas oportunidades para recibir estímulos (inputs) sensoriales beneficiosos para él en intervalos frecuentes, permitiéndole así participar de lleno en las actividades que componen su horario diario. La implementación de la dieta sensorial debe abarcar todos los aspectos del día, particularmente aquellos que tienen que ver con los entornos de la escuela y el hogar. Kimball (1999^b) afirmó, "El cambio ambiental que un padre puede influenciar también puede resultar en cambios beneficiosos más allá del alcance de la sesión terapéutica" (pág. 203) Para conseguir un efecto óptimo, la dieta sensorial debe ser diseñada únicamente para las necesidades de procesamiento sensorial de ese niño (Wilbarger, 1995) De este modo, el niño se beneficiará de un input sensorial específico que está en concordancia con el enfoque de tratamiento recomendado.

A parte de la dieta sensorial, el Terapeuta Ocupacional a menudo hace recomendaciones que proporcionarán al niño grandes oportunidades de éxito a lo largo del día. Esas sugerencias, aunque no de base sensorial, son esenciales para favorecer la participación del niño en las actividades del colegio, de casa y del juego. De esta manera, las modificaciones que se hacen en el entorno del niño le permiten ser competente en varios contextos (Primeau & Ferguson, 1999). La lista de la dieta sensorial y las sugerencias de modificaciones ambientales presentadas en la Tabla 1 representa el esfuerzo cooperativo de 31 terapeutas, ayudantes, estudiantes y profesores que participaron en el "BOCES Occupational Therapy/Physical Therapy Professional Network of Hartford, New York". Esta lista fue diseñada para ser un punto de partida, por lo que no es una receta para todos. Cada terapeuta es responsable de adaptar estas ideas para un niño en concreto y de crear las ideas pertinentes para su casa, colegio y familia. Se ha utilizado la clasificación habitual de desórdenes de integración sensorial para encuadrar la dieta sensorial y las sugerencias de modificaciones ambientales.

1. Pobre discriminación de la información Vestibular y Propioceptiva

Los niños con una pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva a menudo presentan mal control postural, caídas frecuentes, torpeza, mal equilibrio, movimiento constante e inquietud, y atención pobre. El tratamiento

generalmente se centra en proporcionar una intensa información vestibular y propioceptiva y mejorar las respuestas/reacciones posturales (Koomar y Bundy, 1991).

2. Pobre discriminación de la información táctil

Los niños con pobre discriminación de la información táctil a menudo presentan pobre esquema corporal. Además, tienen dificultades con la praxis y el desarrollo de las habilidades manuales. Pueden incluso buscar desesperadamente el contacto. El tratamiento generalmente está enfocado a proveer una amplia variedad de experiencias de tacto profundo y ligero (Koomar y Bundy, 1991) Las actividades de resistencia, como aquellas que aparecen en las ideas de dieta sensorial para la pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva, deberían usarse a parte de las específicas para la discriminación táctil.

3. Somatodispraxia

Los niños con somatodispraxia presentan a menudo pobre procesamiento de la información táctil y propioceptiva; torpeza; tropiezan y se caen frecuentemente, y se chocan con objetos; dificultad en las destrezas manipulativas y el control motor fino; mala organización (Cermak, 1991) El tratamiento se centra en proporcionar trabajos "duros", con mucha presión, y experiencias de tacto ligero-profundo. También se pueden usar el seguimiento de ejemplos/pistas verbales, y el feedback (Koomar y Bundy, 1991) La dieta sensorial y las ideas para la modificación ambiental para la pobre discriminación de la información táctil y propioceptiva deberían usarse además de las ideas concretas para aspectos específicos de la praxis.

4. Trastorno de Integración/Coordinación Motora Bilateral

Los niños con trastorno de la coordinación motora bilateral a menudo presentan dificultad con las actividades bilaterales, como dar palmas, saltar, saltar a la comba, tocar el piano, escribir en un teclado, etc. La dificultad en tareas bimanuales de autocuidados, como abrocharse o atarse los cordones suelen estar presentes. Estos niños pueden tener alguna confusión con derecha-izquierda, evitar cruzar la línea del cuerpo, y tener dificultad para desarrollar una preferencia manual. A parte de esto, parece que tienen dificultades vestibulares y propioceptivas. El tratamiento está enfocado a proporcionar experiencias vestibulares y propioceptivas y actividades bimanuales graduadas. El tratamiento puede empezar simplemente con cruzar la línea media, rotación, actividades simétricas y trabajar hacia las actividades asimétricas y habilidades de coordinación más complejas (Koomar y Bundy, 1991) Se deberían usar la dieta sensorial y las modificaciones ambientales para la pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva que dirigen el input vestibular a parte de ideas específicas para la coordinación motora bilateral.

5. Defensa Táctil

Los niños con defensa táctil a menudo muestran una respuesta aversiva a una variedad de experiencias táctiles, como a los materiales de las manualidades, la comida, la ropa y el baño. A menudo evitan cantidad de actividades y a veces pueden reaccionar de forma agresiva. Se distraen fácilmente y tienen dificultades con la atención. La terapia se enfoca a proporcionar trabajo pesado y sensación de presión. La estimulación vestibular lineal lenta también puede ser útil. La terapia también le proporciona oportunidades de participación en experiencias táctiles graduadas (Royeen & Lane, 1991) Las ideas propioceptivas de la dieta sensorial para la pobre discriminación de información vestibular y propioceptiva se puede utilizar combinándola con ideas específicas para la defensa táctil.

6. Inseguridad gravitacional

Los niños con inseguridad gravitacional pueden mostrar una participación limitada en los juegos motores gruesos; evitación o miedo a las escaleras mecánicas, ascensores, coches, o aviones; resistencia a que les levanten del suelo. El tratamiento en el entorno clínico se centra en dar input propioceptivo e input vestibular gradual. El niño tiene siempre el control de la cantidad de estímulo vestibular que recibe y nunca se le fuerza más allá de sus límites (Koomar & Bundy, 1991) Las modificaciones ambientales se centrarían en ayudar al niño a sentirse seguro en todos los entornos y situaciones. Las actividades de la dieta sensorial se centrarían en proporcionar tranquilizantes estímulos propioceptivos a lo largo del día. Las ideas de la dieta sensorial propioceptiva para la pobre discriminación de estímulos propioceptivos y vestibulares se podría usar añadiendo algunas ideas específicas para la inseguridad gravitacional.

7. Dificultades en la secuencia de acciones proyectadas

Los niños que tienen dificultades en la secuencia de acciones proyectadas son incapaces de planificar e iniciar un movimiento en respuesta a un estímulo ambiental cambiante. Estas dificultades están asociadas a un procesamiento ineficaz de los estímulos vestibulares y propioceptivos. Las estrategias de intervención apuntan a incrementar el procesamiento vestibular y propioceptivo mientras incrementa la habilidad del niño para planificar y ejecutar la secuencia de una acción (Koomar & Bundy, 1991) Las propuestas para la dieta sensorial y las modificaciones ambientales para la pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva deberían ser consideradas añadiendo ideas específicas para la planificación de secuencias de acciones.

Recomendaciones generales

El terapeuta debe reconocer que cada niño procesa la información sensorial de manera única. Aunque las técnicas de tratamiento y las sugerencias para la dieta sensorial descritas en este artículo están recomendadas para las diversas áreas de disfunción de la integración sensorial, el terapeuta debe decidir si estas medidas son apropiadas para el niño en particular o para el contexto específico de actuación. El terapeuta, junto con los cuidadores y el personal del colegio, debe supervisar la sensibilidad del niño a las estrategias para determinar la eficacia. En caso de aparecer reacciones adversas, el terapeuta debe interrumpir la actividad y modificar el enfoque de tratamiento en consecuencia (Koomar & Bundy, 1991)

Conclusiones

El formato que se muestra en este artículo brinda al terapeuta la oportunidad de transmitir sugerencias de dieta sensorial y modificaciones ambientales al personal de la clase y cuidadores desde el marco de referencia de la Integración Sensorial. La combinación de las estrategias de dieta sensorial y modificaciones ambientales, junto con la intervención terapéutica, provee al niño de un abordaje multifacético que dirige las necesidades de procesamiento sensorial mientras se promueve su participación satisfactoria en las actividades la vida diaria.

Tabla 1
Sugerencias de Dieta Sensorial y Modificaciones Ambientales

Clasificación y actividades	Sugerencias
1. Pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva	
a. Trabajo de mesa	
Dieta Sensorial	<i>Resistencia activa:</i> flexiones en la silla, abrazos a uno mismo, apretar y soltar la tela del bolsillo, gomas theraband, ejercicios

	<p>de apretar con la mano, apoyarse en miembros superiores, chaleco de pesos o bandeja en herradura.</p> <p><i>Actividades para dedos inquietos:</i> pellizcos, hacer la araña, estirar gomas, pelotas juguetonas, masilla terapéutica, lápiz andante, y movimientos con el lápiz.</p> <p><i>Opciones mientras está sentado para permitirle movimiento:</i> cojines hinchables, taburete, una pelota, una pelota cacahuete, silla que bota o silla pelota, una o dos piernas ligeramente en alto para permitir el balanceo.</p>
Modificaciones ambientales	Asiento sólido, duro, con reposabrazos a la altura correcta, mesa inclinada, frecuentes cambios de posición, antideslizante para estabilizar los objetos en la mesa, delimitar con cinta adhesiva el lugar de colocación del papel.
b. La hora del recreo	
Dieta sensorial	<p><i>Actividades de juego:</i> dar coces, marcha militar (pisando fuerte, empujar contra la pared, empujar las puertas de entrada, jugar a las palomitas en la silla (saltando/explotando a diferentes velocidades e intervalos), andar mientras está sentado en el suelo con las piernas extendidas, saltar, dar volteretas, achucharse, estirarse, abrazarse él mismo, flexiones, sentarse-levantarse, hacer la carretilla, saltar alternando las piernas (jumping jacks), andar como los cangrejos.</p> <p><i>Recados:</i> llevar libros pesados, mover el mobiliario (mesas y sillas)</p>
Modificaciones ambientales	Rutinas que le proporcionen estas actividades antes de clase y a lo largo del día, y descansos frecuentes.
c. Juego	
Dieta sensorial	<p><i>Estímulos propioceptivos:</i> juegos muy movidos y fuertes, jugar a las peleas, saltar como las ranas, jugar al sogatira, andar a la carretilla, saltar desde un pequeño trampolín, arrastrarse debajo de los cojines del sofá, jugar con pelotas que pesen, saltar y tirarse a la cama, empujar a otro niño en el columpio, jugar en un peto, jugar a hacer la bicicleta pie con pie con un amigo, abrazos fuertes con los familiares.</p> <p><i>Estímulos vestibulares:</i> sentarse en una silla/sillón que bote, sentarse en una pelota para ver la TV, jugar en una cama elástica, jugar a deslizarse, con columpios, oscilaciones, subibaja, trapecios, anillas, escaleras, juegos de barrotes, planeadores, y puentes suspendidos en el aire.</p>
Modificaciones ambientales	Áreas amplias y al aire libre con objetos irrompibles para juegos bruscos/fuertes. Colchones, almohadas, sillas con forma de judía, equipo de balanceo para el aire libre.
d. Tareas de casa	
Dieta sensorial	<i>Estímulos propioceptivos:</i> agitar, mover, amasar/enrollar masa, excavar, llevar, cavar con la pala, rastrillar, empujar/levantar objetos pesados, mover el mobiliario, pasar la aspiradora, barrer, fregar, llevar el cesto de la ropa sucia.
Modificaciones ambientales	Evitar tareas con objetos que se puedan romper, como retirar o poner los platos.
d. Aperitivos y comidas	
Dieta sensorial	Alimentos sanos, y masticables/crujientes (Ej. cereales, zanahorias, manzanas, frutos secos, filetes de ternera), líquidos espesos que requieran pajita (Ej. Batidos, purés, gelatina, pudín)
Modificaciones ambientales	Silla robusta con apoyabrazos para comer, estabilizar los utensilios para evitar accidentes (volcar o romper algo)
2. Pobre discriminación de la información táctil	

a. Trabajo de mesa	
Dieta sensorial	<i>Alternativas para las herramientas de escritura:</i> agarradores/huellas, lapiceros de distintas durezas, rotuladores, bolígrafos con bola, bolígrafos vibradores. <i>Alternativas para la superficie de escritura:</i> papel secante, capas de papel, papel con rayas, papeles de diferentes texturas.
Modificaciones ambientales	Darle más tiempo para anotar y para las actividades motoras finas, hacerle exámenes orales, alternativas de escritura (Ej. Procesador de texto, grabadoras,..), no graduar el desempeño motor fino si es el área de debilidad, igual para tomar notas.
b. La hora del recreo	
Dieta sensorial	<i>Juegos de discriminación:</i> cajas de sensaciones táctiles, esconder objetos en una caja con arena.
Modificaciones ambientales	Descansos para las actividades de dieta sensorial, especialmente antes de las actividades motoras finas.
c. Aperitivos y comidas	
Dieta sensorial	Cucharas pesadas
Modificaciones ambientales	Auto comprobar durante y después de las comidas que no se ha manchado; ponerle un espejo para que lo compruebe; platos pesados e irrompibles estabilizados con antideslizante.
d. Vestido	
Dieta sensorial	Ropa pesada, de diferentes texturas.
Modificaciones ambientales	Auto comprobar mientras se viste o se asea. Broches de velcro y corchetes.
3. Somatodispraxia	
a. Trabajo de mesa	
Dieta sensorial	Programa "Loops and Other Groups writing" (Benbow, 1990) Recoger la información y que otros la escriban, trabajar en equipo.
Modificaciones ambientales	Papel cuadriculado.
b. Gimnasia	
Dieta sensorial	Consultar al profesor de educación física sobre las necesidades del niño, y hacer una modificación continua de las actividades para mejorar la planificación motora.
Modificaciones ambientales	Simplificar las actividades de educación física; darle ejemplos visuales, auditivos y físicos.
c. Organización de tareas	
Modificaciones ambientales	Simplificar las instrucciones, carpetas de colores para organizar las tareas, hacer un horario, que el niño verbalice los pasos para ir completando la tarea.
d. Juego	
Dieta sensorial	Actividades de juegos táctiles y propioceptivos.
Modificaciones ambientales	Cajas para colocar los objetos; que el niño verbalice los pasos de la tarea; darle ejemplos visuales, auditivos y físicos mientras se están explicando nuevas actividades de juego
e. Vestido	
Dieta sensorial	Actividades de juegos táctiles y propioceptivos.
Modificaciones ambientales	Colocar la ropa en orden, con etiquetas informativas y presillas para colgar; ropa sencilla con grandes cierres/broches; Simplificar las actividades de la vida diaria.
4. Trastorno de integración motora bilateral	
a. Trabajo de mesa	
Dieta sensorial	Hacer flexiones en la silla con ambos lados a la vez, luego alternado y variando el ritmo (primero con los brazos, luego

	con las piernas); usar theraband para animar las tareas de tirar mientras estabiliza con un brazo y se mueve con el otro; agarradores para las dos manos para que el niño use diferentes patrones y ritmos; Movimientos de dedos ejecutados desde diferentes modelos.
Modificaciones ambientales	Antideslizante para estabilizar los papeles, reforzar el uso de la mano dominante, estrategias para recordar cual es la mano derecha y cual la izquierda, marcar o poner pegatinas en el lado dominante.
b. La hora del recreo	
Dieta sensorial	Dar coces con patrones alternantes (saltar-saltar-patada, saltar-patada-saltar, dcha-izda-dcha-patada, izda-dcha-izda-patada,...), marchar en el sitio, alternar la velocidad y el ritmo, juegos de dar palmas usando velocidad y ritmo; saltar, dar volteretas, brincar, saltar a la comba, galopar, y así sucesivamente; estas actividades como transición hacia otra actividad.
Modificaciones ambientales	Simplificar las actividades de recreo y juego, ofrecer variedad de juegos en el patio.
c. Gimnasia	
Dieta sensorial	Actividades bilaterales simples.
Modificaciones ambientales	Juegos simplificados y actividades de gimnasia, según la necesidad.
d. Juego	
Dieta sensorial	Juegos de dar palmas mientras se recitan las canciones, hacer la bicicleta pie con pie con otra persona. Juegos de comba, actividades con la comba, bailar, nadar y actividades en la piscina, actividades con el balón (ej. botar y coger con izda-dcha-izda, avanzar con el balón en baloncesto o fútbol, darle una patada con dcha-izda-dcha, correr y dar la patada)
Modificación ambiental	Simplificar las actividades deportivas para asegurarle un desempeño satisfactorio.
5. Defensa táctil	
a. Trabajo de mesa	
Dieta sensorial	Estímulos de tacto profundo/presión (ej. Chaleco de peso, mochila, bandeja en herradura), actividades de resistencia activa, actividades de movimientos de dedos y de resistencia de la mano (ej. Cortar, borrar, utilizar huellas/agarradores)
Modificaciones ambientales	Amplia separación espacial para prevenir inesperados toques de otros; designar espacios para el nido restaurador (ej. La esquina de la alfombra); acercarse al niño siempre de frente y avisarle cuando le van a tocar, evitar tocarle zonas sensibles (ej. Pelo, cara, cuello, y abdomen); usar toque firme y evitar tacto ligero; minimizar otros estímulos ambientales que puedan agobiarle (usar luz natural; cerrar la puerta de la clase, utilizar papel secante en los pupitres, utilizar tacos de goma en la silla y las patas del pupitre, tener cortinas, persianas, y divisores en la clase si es posible; eliminar aromas en el aula)
b. La hora del recreo	
Dieta sensorial	Juegos y actividades de recreo que proporcionen resistencia y estímulos de trabajo fuerte. Programa "¿Qué tal funciona tu motor?" (Williams & Shellenberger, 1994)
Modificación ambiental	Descansos frecuentes a lo largo del día.
c. Gimnasia	
Dieta sensorial	Flexiones, -levantarse, hacer la carretilla, saltar alternando las piernas (jumping jacks), andar como los cangrejos. Autoproporcionarse tacto profundo y actividades de resistencia antes de la clase de gimnasia.

Modificación ambiental	Minimizar el contacto con otros niños cuando estén en actividades de educación física.
d. Actividades plásticas y manualidades	
Dieta sensorial	Variedad de medios para hacer las manualidades; no forzar nunca a los niños a hacer más de lo que están preparados para hacer.
Modificaciones ambientales	Pegamento de barra en lugar de pasta o blue tak, pinceles/brochas en vez de pintura de dedos.
e. Al coger el autobús	
Dieta sensorial	Llevar mochila, chaleco de peso, o una chaqueta que pese.
Modificaciones ambientales	Que el niño tenga su propio sitio, que vaya en primera o última fila y que lleve auriculares para filtrar estímulos sensoriales ajenos.
f. Juego	
Dieta sensorial	<i>Tacto profundo y resistencia:</i> enrollarle con una manta para hacer un perrito caliente o un burrito, amasar dando vueltas a una pelota encima del niño para hacer una pizza; jugar al sogatira, arrastrarse por debajo de los cojines del sofá, arrastrarse dentro de una estrecha funda de almohada.
Modificaciones ambientales	Hablar a la familia sobre las necesidades sensoriales del niño y la necesidad de evitar el contacto no deseado.
g. Aperitivos y comidas	
Dieta sensorial	<i>Técnicas de tacto profundo antes de las comidas:</i> apretar fuerte con los dientes y soltar, apretar los labios y soltar, meter las mejillas, movimientos rápidos de la lengua de arriba abajo, soplar globos, chasquear la lengua; líquidos espesos para beber con pajita (o espesarlos), comidas masticables y crujientes.
Modificaciones ambientales	Experimentar con diferentes utensilios (ej. de plástico, pesados, con mango de goma,..), explorar las diferentes texturas que acepta el niño y utilizar esas texturas de comida para la ingesta de nutrientes.
h. Vestido	
Dieta sensorial	Tacto profundo en las extremidades y el torso antes de vestirse, abrazos y achuchones.
Modificaciones ambientales	Determinar si es preferible la ropa holgada, que no quede ajustada; asegurarse de que la ropa está previamente lavada, que se han quitado las etiquetas (es preferible la ropa con mínimas costuras); cortar las gomitas para más comodidad, llevar calcetines del revés para evitar el contacto de los dedos con las costuras; determinar si es mejor un mono/peto en lugar de los pantalones con el cinturón; evitar que pase excesivo calor.
i. Baño	
Dieta sensorial	Envolverle bien con la toalla después del baño con abrazos fuertes después del baño; aplicarle la crema firmemente, si lo tolera.
Modificaciones ambientales	Frotarle fuerte antes del baño y secarle frotando también, experimentar con diferentes esponjas, manoplas, toallas; dejad al niño que se bañe solo.
j. Cuidado del pelo	
Dieta sensorial	Dar presión en el torso, extremidades y cuero cabelludo antes del cuidado del pelo (lavar, peinar,..), llevar una manta pesada encima durante los cortes de pelo.
Modificaciones ambientales	Suavizante y desenredante, diferentes peines.
k. Cuidado de las uñas	
Dieta sensorial	Proporcionar presión y hacer ejercicios con los dedos ante del

	cuidado de las uñas.
Modificación ambiental	Poner a remojo las uñas antes de cortarlas.
I. Cuidado de los dientes	
Dieta sensorial	Actividades de presión antes de cepillarse los dientes (ej. comer, coger agua, masajear las encías); aplicar técnicas de presión mientras esté en la silla del dentista; llevar puesta una manta de peso mientras está en el dentista.
Modificaciones ambientales	Experimentar con distintos cepillos de dientes, usar un cepillo eléctrico, usar una manopla inicialmente.
m. Sueño y rutina de irse a la cama	
Dieta sensorial	Abrazos con presión y suave balanceo antes de la hora de irse a la cama; no juegos energéticos ni ver la televisión antes de irse a dormir; manta pesada; dormir debajo de cojines de sofá o almohadas.
Modificaciones ambientales	Sábanas prelavadas y suaves; saco de dormir.
6. Inseguridad gravitacional	
a. Trabajo de mesa	
Dieta sensorial	Aplicación continua de sensación base (propioceptiva) a lo largo del día a través del uso de la resistencia activa y la compresión de las articulaciones y enseñando al niño a llevar a cabo las estrategias.
Modificaciones ambientales	Asiento firme y estable con reposabrazos que no vuelque. Mesa y silla adecuados a sus medidas.
b. Gimnasia	
Dieta sensorial	Resistencia activa y compresión de las articulaciones antes de clase; no forzar al niño más allá de sus límites.
Modificaciones ambientales	Limitar el número de niños y de espacio para aumentar la sensación de seguridad; limitar la actividad sobre equipos móviles o suspendidos en el aire; permitirle siempre tener los dos pies apoyados en el suelo o permitirle tener a alguien o algo a lo que agarrarse.
c. Recreo	
Dieta sensorial	Que el niño empuje a otro en el columpio o que coja a otro niño al final del tobogán; que sujete la goma elástica o la cuerda mientras otros niños saltan.
Modificaciones ambientales	Permitir al niño estar tranquilo/poco activo durante el recreo; organizar juegos de uno contra uno con un amiguito.
d. Al coger el autobús	
Dieta sensorial	Crear una rutina de actividades que le calmen antes de coger el autobús (ej. balanceos lentos, compresión fuerte en las articulaciones, actividades de resistencia activa, ejercicios de respiración profunda); enseñe al niño a llevar a cabo estas estrategias; que el niño lleve una mochila puesta en el autobús.
Modificaciones ambientales	Que el niño se siente solo con auriculares para minimizar el estímulo.
e. Aperitivos y comidas	
Dieta sensorial	Líquidos espesos para beber con pajita, comidas masticables y crujientes.
Modificación ambiental	Silla estable y segura que permita que los pies del niño toquen el suelo.
f. Movilidad	
Dieta sensorial	Mochila, chaleco o riñonera con peso.
Modificaciones ambientales	Escaleras con barandillas, o que el niño se agarre a alguien cuando esté subiendo o bajando; nada de escaleras mecánicas o ascensores; un ambiente "seguro" sin objetos por el suelo ni

	material extraño (ej. alfombrillas dispersas)
g. Sueño y rutina de irse a la cama	
Dieta sensorial	Dormir bajo mantas con peso o cojines, rutina relajante antes de la hora de dormir (ej. compresión en las articulaciones, balanceos suaves y lentos)
Modificación ambiental	Poner el colchón en el suelo.
7. Secuencia de acciones proyectadas	
a. Juego o gimnasia	
Dieta sensorial	Actividades que proporcionen resistencia activa antes de meterse en actividades motoras gruesas (ver "pobre discriminación de la información vestibular y propioceptiva")
Modificaciones ambientales	Actividades en las que el niño pueda experimentar éxito (ej. pelota enganchada a una goma y a la manopla, sillón bola, darle una patada a una lata, dar una patada a un balón parado, golf, croquet); asegurarse de que cualquier elemento (columpio, caballitos,...) ha parado de moverse antes de que el niño se vaya a asubir.
Movilidad Modificación ambiental	Evitar las escaleras mecánicas.

Agradecimientos

Las estrategias para la estimulación de las dietas sensoriales y las modificaciones ambientales vinieron de parte de D. Albin, C. Bandyck, B. Carlson, N. Dalby, D. Dillabough, A. Dunfield, E. Dvorak, B. Fontaine, M. Gerace, R. Gilligan, N. Hinge, C. Holmes, A. Kinsella, C. Kinsinger, R. Marcus, M. Mielnick, M. Mills, M. Moylan, S. Pardee, M. Pfeiffer, L. Roberts, J. Rogers, P. Rooney, J. Rosinski, C. Szyper, J. Tinker, J. Vindigni, C. Vollmer, K. Young, and P. Zumba.

Referencias

- Benbow, M. (1990). Loops and other groups. Tucson, AZ: Therapy Skills Builders.
- Cermak, S. A. (1991). Somatodyspraxia. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 137-165). Philadelphia: F. A. Davis.
- Fisher, A., & Murray, E. (1991). Introduction to sensory integration theory. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp.3-26). Philadelphia: F. A. Davis.
- Kimball, J. (1999a). Sensory integration frame of reference: Postulates regarding change and application to practice. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 169-204). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kimball, J. (1999b). Sensory integration frame of reference: Theoretical base, function/dysfunction continua, and guide to evaluation. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 119-159). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Koomar, J., & Bundy, A. (1991). The art and science of creating direct intervention from theory. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 251-314). Philadelphia: F. A. Davis.
- Primeau, L., & Ferguson, J., (1999). Occupational frame of reference. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 469-516). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Royeen, C. B., & Lane, S. J. (1991). Tactile processing and sensory defensiveness. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 108-133). Philadelphia: F. A. Davis.

Wilbarger, P. (1995, June). The sensory diet: Activity programs based on sensory processing theory. *Sensory Integration Special Interest Section Newsletter*, 18, 1-4.

Williams, M. S., & Shellenberger, S. (1994). "How does your engine run?" A leader's guide to the Alert Program for Self-Regulation. Albuquerque, NM: TherapyWorks.