

DIETA SENSORIAL DESDE EL ABORDAJE DE INTEGRACIÓN SENSORIAL

En la actualidad, Terapeutas Ocupacionales utilizan el marco de referencia de la Integración Sensorial cuando se refiere a interferencias en el desarrollo de las habilidades funcionales del niño desde un punto de vista sensorial. Desde el abordaje de la Integración Sensorial, el terapeuta analiza el procesamiento vestibular, propioceptivo y táctil del niño en relación a su habilidad para percibir el medio ambiente, producir aprendizajes y desenvolverse, aspectos esenciales en la vida diaria.

La Teoría de Integración Sensorial postula que las dificultades para procesar la información proveniente del ambiente, pueden impedir al niño la adquisición del aprendizaje conceptual y motor, ante lo cual 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 han identificado las dificultades de procesamiento sensorial del niño, el Terapeuta Ocupacional es responsable de elaborar un plan de tratamiento integral, que incluye, entre otros aspectos, recomendaciones para favorecer la participación efectiva del niño en las actividades del colegio, de casa y de juego en general.

A partir de lo anterior, el terapeuta construye una “Dieta Sensorial”, que reúne dichas recomendaciones dirigidas a las necesidades sensoriales del niño a lo largo del día (Wilbarger, 1995). La dieta sensorial permite al niño muchas oportunidades para recibir estímulos sensoriales beneficiosos para él de manera frecuente, permitiéndole así participar significativamente en las actividades que componen su horario diario.

La dieta sensorial que se presenta a continuación, hace referencia a una línea general de recomendaciones y datos prácticos para aplicar en los distintos contextos de desempeño, por lo que no constituye una “receta para todos”. Cada terapeuta es responsable de adaptar estas ideas para un niño específico, y de idear las actividades apropiadas para su casa, colegio y familia.

Dieta Sensorial de Apoyo en Casa

A continuación se presentan algunos datos y sugerencias específicas basadas en una pauta de adecuaciones sensoriales, para favorecer un mejor desenvolvimiento del niño en las distintas áreas de desempeño diario.

Nota:

“**Dieta sensorial**” corresponde a sugerencias de actividades concretas para realizar en base a ciertos tipos de estímulos.

“**Modificaciones ambientales**” corresponde a qué aspectos del ambiente cotidiano se sugiere adecuar.

Comidas y Colaciones

Dieta Sensorial:

Alimentos sanos, y masticables/crujientes (Ej. cereales, zanahorias, manzanas, frutos secos, carne), líquidos espesos, idealmente utilizar una bombilla (Ej. Batidos, leche, jaleas, purés Y pudín)

Modificaciones Ambientales:

Silla robusta con apoyabrazos para comer. Experimentar con diferentes utensilios (ej. de plástico, pesados, con mango de goma).

Al andar en Transporte Público

Dieta Sensorial:

Llevar mochila, chaleco de peso, o una chaqueta que pese.

Modificaciones Ambientales:

Que el niño tenga su propio lugar, que vaya en primera o última fila. En casos extremos de conducta puede llevar audífonos para filtrar estímulos sensoriales ajenos.

Juego y Actividades en Casa

Dieta sensorial:

Tacto profundo y resistencia: enrollarse con una manta para hacer un rollo , amasar en la cocina para “hacer sopaipillas, pan, etc.”, jugar al tirar la cuerda, arrastrarse por debajo de los cojines del sofá, arrastrarse dentro de una estrecha funda de almohada, etc.

Vestuario

Dieta sensorial:

Tacto profundo en las extremidades y el torso antes de vestirse, abrazos y “apretones”.

Modificaciones Ambientales:

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 gomas para más comodidad, llevar calcetines al revés para evitar el contacto de los dedos con las costuras; evitar que pase excesivo calor.

Baño

Dieta Sensorial:

Envolver bien con la toalla después del baño, abrazos fuertes después del baño; aplicar la crema firmemente, si lo tolera.

Modificaciones Ambientales:

Frotar fuerte antes del baño y secar frotando también, experimentar con diferentes esponjas, manoplas, toallas.

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:

Bálsamo, diferentes tipos de cepillos / peinetas.

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.

Cuidado de los dientes

Dieta sensorial:

Actividades de presión antes de cepillarse los dientes (ej. comer, tomar agua, masajear las encías); pasar el cepillo de dientes por la zona perioral (alrededor de la boca) antes y después del cepillado; aplicar técnicas de presión mientras esté en la silla del dentista; llevar puesta una manta de peso mientras está en el dentista.

Si la molestia es intensa, antes de entrar a la consulta del dentista hacer los siguientes ejercicios: 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, hacer ruidos con la lengua.

Modificaciones ambientales:

Experimentar con distintos cepillos de dientes, usar de preferencia un cepillo eléctrico.

Sueño y rutina antes 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 suaves y saco de dormir.

Documento escrito por Alejandra Lagos. Terapeuta Ocupacional

Trabajo Pesado

- Provee compresión y tracción sensorial
- Rebotar, saltar, empujar, halar, pegar, aplastar, arrojar, golpear, colgarse de cabeza

Otros trabajos pesados: empujar un cochecito de bebé o un carrito de compras, jugar con una pelota pesada, montarse en un balón saltarín, subir escaleras, marchar llevando objetos pesados, etc.

Estimulación Vestibular

Se puede conseguir a través del uso de:

- Objetos que se encuentran en la casa como: juguetes que dan vueltas, caballito de mecerse, columpios, silla mecedora, silla de oficina, etc.
- Otras actividades que promueven la estimulación vestibular: jugar en la naturaleza; ejemplo: rodar cuesta abajo, escalar, etc. jugar en un parque de juegos.

Estimulación Táctil

Envuelve varias actividades como:

- Toque firme versus toque suave, presión profunda, masaje, cepillado, explorar varias texturas, plastilina, tener una caja o contenedor con objetos que promuevan estimulación sensorial.
- Otros objetos que proveen estímulo táctil son: retazos en la ropa, chalecos pesados, gorras, guantes, telas de diferentes texturas, tapetes cuadrados en el piso, colchones que vibran, etc.

Para Desensibilizar la boca

Juguetes que vibran, juguetes para la boca que vibran, depresores de lengua con sabores.

U otras cosas agradables para la boca como:

Tubos u objetos para mascar, cepillos de dientes que vibran, chupar una paleta, comer alimentos tostados como: mascar chicle, u otra clase de alimentos que promuevan la masticación como gomitas o una clase de pan, etc.

Estimulación Auditiva

Actividades que pueden facilitar la estimulación auditiva son:

Escuchar diferentes clases de musica: para relajarse o para promover el estado de alerta, explorar varios sonidos, considerar un programa de terapia auditiva, usar audifonos u otros objetos para tapar y /o proteger los oídos, escuchar ruidos provenientes de maquinas, e inclusive un programa de preparación para lidiar con sonidos de sirenas en caso de fuego, etc.

Estimulación Visual

- Reducir el amontonamiento de objetos, ya que puede producir una sobreestimulación visual, explorar diferentes clases de luces, evitar colores y patrones muy fuertes o nocivos visualmente.
- Organizar los juguetes en contenedores opacos, reemplazar la luz fluorescentes, etc.

Estimulación del Olfato y del Gusto

Explorar varios olores y sabores, usar diferentes jabones, detergentes, aceites, etc.

Actividades de Una Dieta Sensorial para niños

A continuación encontrará una lista de actividades que se conocen como: actividades de una dieta sensorial y que se utilizan para promover una estimulación sensorial apropiada de acuerdo a las necesidades específicas de cada niño.

Tacto y Presión Profunda

Fajar	Pintar con los dedos o usar otras pinturas
Abrazar fuertemente	Usar pegante de escarcha
Rascar la espalda	Hacer artesanías o trabajos de arte
Masajes con o sin loción	Usar jabones de espuma, cremas de afeitarse
Compresión en las articulaciones	Jugar con crema o espuma
Terapia de cepillado	Acariciar un perro, un gato, u otro animal
Banos tibios	Mezclar masa para galletas
Refregarse con estropajo o toallita	Arrojarse con una cobija pesada, usar un chaleco pesado
Jugar con agua	Enrollarse en una cobija
Vestirse con ciertas telas	Jugar al sandwich con dos almohadas
Explorar varias texturas	Jugar con arena
Sentarse en el sol o en la sombra	Jugar con plastilina, barro (cerámica) o pasta para modelar
Jugar con animales de peluche	Llenar una caja o contenedor con arroz, frijoles, u otras cosas
Ayudar con el jardín	Usar juguetes o cosas que vibran: lapiceros, cepillo de dientes

Nota: Nunca obligue al niño a tocar algo que El encuentra desagradable. Déjele usar pinceles, un palito, guantes, o incluso un juguete para permitirle explorar primero. La boca también tiene que ver con la sensibilidad en la piel (por favor refierase a “Comodidades Orales.”)

Movimiento

Mecer al niño, en un caballito o en una mecedora	Rodaderos en el parque de juegos
Jugar al caballito en sus rodillas	Usar los pasamanos
Gatear en pies y manos	Subir escaleras
	Saltar en un mini trampolín
Caminar	Saltar en un pie
Correr	Sentarse en cojines inflables
Saltar	Rebotar en una bola de terapia
Marchar	Montar en triciclo o bicicleta
Bailar	Montar en patineta /skateboard
Saltar como conejito	Montar en los juegos de una feria
Caminar en un barril	Nadar
Caminar como animales diferentes	Empujar carrito de compras/coche
Hacer lagartijas (push ups) en el piso	Hacer ejercicios en el gimnasio
Empujar la pared (wall push ups)	Rodarse por una colina
Hacer ejercicios abdominales	Jugar tenis
Montar en columpios	Jugar a agarrar la bola
Jugar golosa o rayuela	Montar en patines
Patinar en el hielo	Montar en trineo

Nota: generalmente los movimientos rítmicos son calmantes mientras que los movimientos irregulares ayudan a la estimulación del estado de alerta. Así que no exagere el movimiento; fije su atención en respuestas fisiológicas como aumento en la distracción, náuseas, cambios en la respiración, cansancio súbito, palidez, etc.

Auditivas y de Escuchar

Escuchar la música favorita	Máquinas de ruidos suaves
Descubrir la diferencia entre música relajante y estimulante	Golpear ollas y cacerolas
Tocar instrumentos musicales	Identificar y nombrar sonidos
Escuchar los sonidos de la naturaleza (afuera)	Usar tapones para los oídos
Cantar	Explorar el control del volumen
Tararear	del stereo
Susurrar	Soplar silbatos
Escuchar programas Auditivos en la escuela o CDs	

Para la Vista / para Ver

Mirar móviles, lámparas de burbujas o bombillos de colores	Mirar láminas o dibujos en libros
Evitar bombillas fluorescentes o que titilan	Observar la naturaleza: acuarios,
Respetar el color preferido del niño cuando considere	el mar, la granja, etc.
su ropa y sus objetos preferidos cuando decore	Ver dibujos animados y películas
Reconsidere patrones complicados en la ropa, paredes o pisos	Usar lentes para sol cuando salga
Dejar de 5-10 juguetes afuera a la vez para evitar la sobre	Usar gorra afuera
Estimulación visual	Mirar fotos
Hacer juegos y actividades que ayuden al desarrollo de las habilidades visuales como: sopa de letras, conectar puntos, etc.	

Olfato / Gusto

Aceites y velas perfumadas

Explorar esencias diferentes; descubra la diferencia entre esencias relajantes como el olor a rosa, a naranja, a vainilla y las que dan vigor como: la menta, el limón y otras.

Oler flores

Oler hiervas y condimentos

Jugar a adivinar olores con los ojos tapados

Explorar sabores: dulces, salados, ácidos, agrios, picantes

Comer comidas diferentes: calientes, frías, congeladas.

Explorar texturas: tostadas, cremosas, gomitas

Masticar chicle, chupar paleta

Soplar burbujas

Beber usando pajita

Nota: evite usar olores como Lavender y aceite de árbol de te, varios estudios han demostrado que estos pueden causar imbalances hormonales en niños jóvenes.

Alternativas para Sentarse

Cojines o discos inflables, y que puedan ajustarse de acuerdo a la necesidad del niño, para usar en el piso o en las sillas.

- Hacer movimientos antes y después de permanecer sentados en el piso por un largo tiempo. También hacer movimientos durante los descansos cuando se necesite. Y otros ejercicios de gimnasio como: lagartijas, abdominales, escuadras, etc.
- Considerar ayudas visuales como un reloj o cronómetro, para ayudar al niño a entender cuanto tiempo debe permanecer sentado.

Ayudas Visuales

Los relojes visuales como el Time Timer, aumentan el entendimiento de duración.

Productos Pesados

- Promueven la calma, la autoregulación y la atención (ayuda a enfocarse)
- Usar chalecos, cobijas, collares pesados, cinturones, etc.

Transiciones

- Aumentar la posibilidad de predecir qué viene después, etc usando ayudas verbales y visuales como rutinas.
- Usar lenguaje concreto.
- Dividir las tareas largas en tareas mas pequeñas y manejables.
- Proveer pistas en el ambiente; como por ejemplo: marcar exactamente donde se tienen que parar para hacer la línea, etc.
- Usar movimientos para reorganizar el cuerpo y el cerebro.
- Permitir a los niños trabajar separados de los otros para evitar que se sientan incómodos porque hay demasiada gente.

Ropa

- Vista a su hijo/a con ropa cómoda para ir a la escuela.
- Evite o remueva cosas que irriten la piel como: marquillas, hilos de nylon, elásticos en la cintura, tobillos, o puños, camisas /blusas de cuello tortuga, o adornos que raspen o irriten la piel.
- Compre telas suaves como algodón. Evite polyester y telas parecidas a este.
- Trate medias sin costuras o voltéelas por el revés para que las costuras no maltraten y corte el exceso de tela en las puntas si es necesario.
- A algunos niños les gusta la ropa apretada porque proporciona presión. Si es el caso, permita a su hijo/a usar ropa apretada debajo de la ropa regular.
- Aplique una loción humectante con glicerina o lanolina en el cuerpo del niño/a antes de vestirlo/a, especialmente en el invierno que es cuando la piel se reseca y pica.

Corte de pelo

- Use la palabra emparejar, en vez de cortar.
- Vaya a un salón de belleza especial para niños (con sillas bajas, menos químicos y adornos llamativos).
- Visite el salón solo para ver cómo le emparejan el pelo a alguien más.
- Aplique presión en el cuero cabelludo del niño, en el cuello y en los hombros para prepararlo para el corte.
- Si cree que va a ser necesario utilizar una maquinilla para pulir el corte de pelo de su hijo/a, prepárelo/a antes de ir al salón, exponiéndolo al sonido y la vibración utilizando juguetes – cepillos de dientes que vibran, etc.
- Explique la secuencia de lo que va a pasar a su hijo/a reducir la ansiedad.
- Use una toalla y un ganchito en vez de usar una capa plástica.
- Lleve una camisa/camiseta extra para que su niño/a se pueda cambiar inmediatamente después del corte.
- Ponga la música favorita del niño mientras le cortan el pelo si es posible.
- El niño/a puede sentarse en una silla baja o en las piernas de la madre o del padre mientras le cortan el pelo.
- Use un chaleco pesado o ofrézcale un juguete al niño para las manos, para que se entretenga con algo mientras que le cortan el pelo y además para reducirle el estrés y /o calmarlo.
- Planee una actividad especial o un regalito para el niño para después del corte.
- Considere cortarle el pelo al niño/a en la casa.

Dificultades con el comer

- La mayor parte de las veces las dificultades que se presentan con la comida son táctiles (textura, consistencia, temperatura) mas que ser el mismo sabor o el olor.
- Poca fuerza y coordinación en la mandíbula, lengua, mejillas y labios.
- Algunas cosas que ayudan con las dificultades al comer son:
 - Presente una comida muchas veces sin forzar al niño/a a comer
 - Considere los sitios donde el niño/a come.

Nutrición

- Comience temprano. Trate de introducir comidas saludables desde que el niño/a sea bien pequeño/a. Incluya vegetales y granos en su dieta a los 18 meses.
- No introduzca golosinas ni chuches. Mantenga siempre comidas fáciles y rápidas de preparar que sean saludables como por ejemplo: palitos de queso, zanahorias, uvas pasas, etc.
- Cuando trate de presentar una nueva comida, hágalo poco a poco: primero póngala en el plato cada día para que el niño/a se acostumbre a verla y la empiece a tolerar más; después haga que el niño/a la toque con la boca; después que la toque con la lengua, después que pruebe un pedacito (permita que lo escupa si es necesario). Y recuerde que posiblemente va a tener que presentar la misma comida muchísimas veces antes de que el niño/a se decida finalmente a probarla.
- Trate de introducir comida que es similar a lo que el niño/a come (como por ejemplo una marca diferente o mas saludable de macarrones con queso o coliflor en vez de brócoli).
- Cambie las comidas regulares un poquito, para ayudarle a acostumbrarse a nuevas texturas, formas y colores. Parta por ejemplo galletas graham en 4 partes en vez de dos o mezcle un poquito de mantequilla de maní de una nueva marca con la que el niño/a esta acostumbrado/a a comer.
- Esconda los vegetales en la comida echándolos en la sopa o mezclándolos con salsas.
- Anime a su hijo/a a probar nuevas comidas untándolas de la salsa que a él o ella más les guste. Por ejemplo, unte el pollo con salsa de tomate, o las zanahorias con salsa ranchera, o pedacitos de banana con yogurt.
- No permita que el niño tome mucha leche o jugo durante el día o que coma una comida o merienda que casi no tenga calorías.
 - La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de 1-6 años no tomen mas de 4-6 onzas de jugo de frutas al día y que los de 7-18 no más de 8-12 onzas. El consumir demasiado jugo esta relacionado con una mala nutrición, diarrea, problemas del estómago, (caries) en los dientes y obesidad. Así que trate de que el agua sea la bebida número uno.
 - Evite productos lácteos grasosos. Los niños mayores de 2 años no necesitan la grasa extra que viene en la leche entera, así que use una sin grasa o con 1% de grasa. A los 5 años el niño debe consumir solo el 30% de calorías provenientes de la grasa. El

consumir mucha leche puede dañar el apetito y causar anemia. Así que en cuanto pueda use productos bajos en grasa y ralle el queso en vez de cortarlo en tajadas.

- Minimice el consumo de azúcar refinada. En vez de soda, sirva agua mineral (seltzer) con unas gotitas de jugo de limón, lima o naranja. Sirva frutas frescas en vez de rollitos de frutas. Y también jalea de frutas en vez de mermelada.
- Use azúcares de alta calidad como la melaza, azúcar Moreno, jalea de arce, o miel (si es mayor de 2 años).
- Sirva porciones más pequeñas para evitar que el niño/a se sienta abrumado/a. Use utensilios, platos, vasos etc. que sean adecuados para el niño/a (para manos y dedos más pequeños). Y cuando se trate de una ocasión especial, como una fiesta o celebración, sirva porción es aun más pequeñas (ejemplo: 4 pretzels en vez de toda la bolsa y barras pequeñas de chocolate, etc.)
- Evite servir comida procesada y empacada ya que generalmente tiene preservativos, MSG, sabores y colores artificiales, y mucha sal.
- La comida puede ser divertida. Un niño puede llegar a comer brocoli si usted lo llama “arbolitos”; también puede hacer una carita sonriente utilizando un pancake y pasas.
- Nunca obligue al niño/a a comer ni tampoco lo prive de la comida como castigo.
- Trate de que el comer sea algo placentero ya que pelear por poder a la hora de comer no ayudará para nada.

Algunos consejos para comer afuera

- No pelee por la comida. Alimente al niño/a antes de salir de casa o opte por llevar la comida preferida de su hijo/a.
- Permita al niño usar tapones para los oídos, o escuchar música con audífonos.
- Lleve aceites con aroma para evitar olores desagradables.
- Lleve un cojín inflable o una almohada, si es posible.
- Amarre una tira de licra de las patas delanteras de la silla, para que su hijo/a pueda apoyar los pies/piernas.
- Lleve una bolsa con materiales como: crayones, lápices de colores, papel, y juguetes sensoriales (pelotas de arroz, o blandas de caucho, tela, etc.).
- Tenga un plan de emergencia/escape.

La visita al Dentista

- Lea un libro relacionado con la visita al dentista antes de ir; como por ejemplo: *Los Ositos Berenstain Visitan al Dentista*.

- Pase por la oficina del dentista para una visita rápida.
- Trate de hacer desensibilización oral: usando un cepillo de dientes que vibre, masajeador de las encías o con otro vibrador oral.
- Haga que su hijo/a se siente en su canto mientras usted está sentada en la silla reclinadora de los pacientes.
- Juegue al dentista en la casa, en una silla reclinadora parecida a la de la oficina del dentista; si es posible también incluya un espejo de dentista, paletas depresoras de lengua con sabores, y una vasijita para escupir (drugstore.com).
- Permita que su hijo/a use tapones para los oídos o escuche música mientras que le limpian, pulen, raspan o liman los dientes.
- Provea lentes para el sol para proteger los ojos de las luces fuertes.
- Pida al dentista el babero/chaleco pesado para calmar al niño/a y/o para proveer presión profunda.
- Lleve la pasta dental preferida de su hijo/a.
- Lleve algunos juguetes sensoriales/táctiles.
- Y recuerde que un premio siempre es apropiado y ayuda.

Una Buena Noche de Sueño

Una de las mejores maneras de ayudar a que su hijo/a tenga un buen día en la escuela es ayudándole a que tenga una buena noche de sueño. Los niños que están bien descansados presentan mayor atención, tienen mejor humor y aprenden más rápidamente. La mayoría de los expertos dicen que los niños de 3-5 años necesitan de 10-12 horas de sueño, mientras que los niños de 7-12 necesitan 9-10 horas.

Algunos niños se niegan a irse a dormir y se quedan despiertos por diferentes razones. Puede que sientan que no los dejan participar en algunas actividades que el resto de la familia participa, especialmente si tienen hermanos y a los hermanos se les permite estar despiertos hasta tarde. Puede que tengan malos sueños, o puede que se sientan ansiosos. A continuación nombramos algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo/a a dormir bien:

1. Ayude al reloj interno de su hijo/a. Trate de que su hijo/a se vaya a la cama y se levante a la misma hora todos los días (los siete días a la semana).
2. Establezca una rutina para ir a la cama. De a su hijo/a un sentido de seguridad siguiendo una rutina para ir a la cama todas las noches; ejemplo: ponerse el pijama, cepillarse los dientes, lavarse la cara, meterse en la cama, leerle un libro, el besito de las buenas noches, apagar la luz, etc.

3. Ayude a que su hijo/a se relaje antes de irse a la cama. Para ayudarle físicamente y mentalmente háblele o léale una historia en un tono de voz suave, o déle un masaje suave. Pero tenga en cuenta que algunos niños necesitan a veces estimulación vestibular.
4. No permita que su hijo/a se vaya a la cama con hambre o con sed. Permita que su niño tome o coma algo ligero si tiene hambre o sed antes de irse a la cama. La leche y el pavo, poseen un componente llamado L-tryptophan, el cual ayuda a inducir el sueño. Déle apenas lo suficiente para quitarle el hambre o la sed, pero no mucho para evitar que vaya al baño durante la noche.
5. Considere la clase de mantas y ropa de cama lo mismo que la clase de pijamas que el niño/a usa para dormir. Use detergentes sin olores y evite suavizantes de ropa los cuales dejan un residuo. La mayoría de los niños prefieren la ropa de cama de algodón y pijamas de franela o algodón con elásticos en la cintura y puños.
6. Haga del cuarto del niño/a un lugar que invite o sea propicio para dormir. Use una luz bien tenue si el niño le tiene miedo a la oscuridad. Algunos niños prefieren que el ambiente esté totalmente oscuro. También disminuya el ruido lo mas posible y asegúrese de que la temperatura del cuarto es propicia (ni muy caliente, ni muy frío).
7. Reduzca o elimine las siestas durante el día. Ya que estas pueden reducir la cantidad y calidad de sueño por la noche.
8. Use solamente la habitación, cuarto o dormitorio para dormir. Al usar la habitación para jugar o ver televisión le estamos enseñando al niño a asociar la habitación con actividades que se hacen despiertos.
9. Distraiga a su hijo/a si es necesario. Si su hijo no se duerme después de 15-20 minutos y se pone un poco molesto, trate de hacer una actividad silenciosa y de poco movimiento hasta que le dé sueño.
10. Ciertas medicinas y comidas interfieren con el sueño. Consulte a su pediatra si su hijo/a esta tomando medicinas (antistamínicos, estabilizadores del humor, etc.) y si sus hábitos de dormir han cambiado. En general evite dar al niño caféina (chocolate caliente, té frío, coca cola, pepsi, etc.) porque interfiere con el sueño.

Para mas ayuda con los problemas del sueño, refiérase a *Raising A Sensory Smart Child*, escrito por Lindsey Biel y Nancy Peske, lo mismo que *Healthy Sleep Habits, Happy Child*, escritos por Dr. Marc Weissbluth.