

Cómo dormir a un niño con alta o baja receptividad sensorial

Ruidos blancos, masajes y una cobija pesada pueden ayudar a que el niño se duerma con mayor facilidad.

¿Qué es el procesamiento sensorial?

Algunos niños responden a lo que los rodea con mayor o menor intensidad que otros. El procesamiento sensorial es la capacidad de recibir, filtrar y reaccionar correctamente a las sensaciones; contacto físico, movimientos, visión, sonidos, sabores y olores.

¿Su niño tiene problemas de procesamiento sensorial?

Los problemas de procesamiento sensorial pueden tomar muchas formas en los niños. Algunos son demasiado sensibles, otros pueden evitar las sensaciones o tenerle aprensión. Se sienten bombardeados por experiencias comunes como el contacto físico, las luces y los sonidos. Otros niños son poco sensibles, buscan sensaciones constantemente o tienen poca reacción al estímulo sensorial. Buscan estímulos intensos, con brusquedad, golpeando todo y parecen ser menos conscientes del dolor y el contacto. Para otros es difícil usar la información sensorial para planear y llevar a cabo tareas que requieren de motricidad fina y gruesa. Esto se llama "dispraxia" o disfunción motriz. (Definición adaptada de adoptmed.org).

Si le parece que esto aplica para su niño, puede ser beneficioso usar algunas técnicas especiales para ayudarlo a dormirse.

Pruebe con algunas de estas ideas a la hora de acostarse:

Rutinas para la hora de acostarse

- Establezca rutinas constantes a la hora de acostarse y manténgalas.
- Utilice medios visuales: ponga imágenes de las rutinas diarias a la hora de acostarse en el cuarto.
- Lea cuentos acordes a la edad del niño que destaquen la importancia de dormir.
- Como última parte de la rutina, intente esta técnica de relajación de 10 minutos: entre al cuarto del niño para arroparlo y recuérdale que debe calmar su mente y su cuerpo.
 - Ponga música tranquila, baje la luz y encienda una lámpara colorida y con movimiento como las lámparas lava que ayudan a que el niño se distraiga.
 - Durante 5 minutos cálmelo la mente hablando de la mejor parte del día o de cosas agradables para soñar.
 - Durante 5 minutos silencie el cuerpo evitando hablar. Trate de que respire profundo y se quede en la cama para que le dé sueño. dígame que si no se calma, usted no se quedará en el cuarto (no deje que se duerma mientras usted está ahí porque crea una asociación negativa con el sueño. Se puede despertar a la noche pensando que usted sigue ahí).

1 de 2

Más información

- Neumología y Medicina del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

El dormitorio

Trate de que el cuarto donde su niño duerme:

- Esté oscuro. Que tenga todas las cortinas cerradas.
- Esté en silencio.
- Tenga algún sonido de fondo. Un ventilador, purificador de aire o el sonido blanco pueden calmar a algunos niños.
- Todo lo que su niño ve y escucha cuando se está quedando dormido debe continuar y ser igual durante toda la noche.

Masajes y pesos en la cama

- Masajee la espalda, los brazos o las piernas de su niño o pruebe con esencias calmantes como de lavanda o vainilla. Use movimientos fuertes y presión firme por 5 minutos. Evite el contacto suave y en el estómago (puede aumentar el problema sensorial)
- No permita que su niño duerma mientras está dando el masaje porque lo puede volver a necesitar si se despierta en medio de la noche.
- Use una cobija pesada. Puede hacerla usted. Tiene que pesar 30 % del peso de su niño. Cosa bolsillos sobre una cobija cualquiera y rellénelos con almohadillas rellenas de granos (*bean bags*). También puede usar sábanas de compresión o de tela de lycra puede ser relajante.
- Llene un calcetín con frijoles secos y colóquelo sobre las piernas de su niño.
- Cúbrale las piernas con toallas tibias recién salidas de la secadora.

Actividades para su niño 1 o 2 horas antes de acostarse

- Saltar en un trampolín.
- Empujar, jalar y mover objetos con cierto peso (como una cesta de ropa).
- Cargar en la espalda un morral o mochila con peso o hacer una actividad sentado mientras le aplica presión sobre los hombros. También le puede colocar un calcetín lleno de frijoles secos sobre los hombros.
- Caminar sobre cojines de distintos tamaños, requiere de esfuerzo y equilibrio.
- Juegos con actividades sensoriales: jugar con plastilina, pisar arena o frijoles secos descalzo o jugar con esas texturas. Poner monedas por una abertura en una pelota de tenis.

Libros y más información en Internet

Puede buscar estos libros en cualquier librería o en Internet.

- The Floppy Sleep Game Book por Patti Teel
- The Out of Sync Child por Carol Kranowitz
- Visite www.adoptmed.org. En "topics", haga clic en "sleep".
- Haga una búsqueda en Google de "*heavy Work*" (trabajo pesado) para más información de este tratamiento.

Helping Your Overly or Under-Sensory Responsive Child Get to Sleep

White noise, firm massage strokes and a weighted blanket can help your child fall asleep more easily.

What is sensory processing?

Some children respond to their surroundings with more or less intensity than others. Sensory processing is the ability to take in, filter, and respond correctly to sensory input like touch, movement, vision, hearing, taste and smell.

Does your child have trouble with sensory processing?

Problems with sensory processing can take many forms in children. Some children are overly sensitive. They are felt to be “sensory avoiding” or “sensory-defensive.” They feel bombarded by common experiences like touch, lights and sound. Some children are under-sensitive – “sensory-seeking” or “sensory under-responsive.” They seek intense stimulation, bashing and crashing around, and seem less aware of pain and touch. Other children have trouble using sensory inputs to plan and perform gross and fine motor tasks. This is called “dyspraxia,” or motor planning disorder. (Definition adapted from adoptmed.org).

If this sounds like your child, they may benefit from some special techniques to help them sleep.

Try some of these bedtime tips:

Bedtime routines

- Plan and keep consistent bedtime routines.
- Use visual aids. Place pictures of the bedtime routine up in the room.
- Read special age-appropriate bedtime books talking about the importance of sleep.
- Try this 10-minute relaxation technique as the last bedtime routine. Go into the bedroom to tuck your child in. Talk to them and remind them to calm their brain and body.
 - Play soothing music, dim the room lights and turn on fun holiday/festive lights or a lava lamp. These help distract your child.
 - For 5 minutes, quiet the brain by talking about favorite part of the day, or what good things to dream about.
 - For 5 minutes, quiet the body with no talking. Work on deep-breathing and have your child stay in bed to encourage sleep. Let your child know if they don't quiet down then you will leave the room.
 - (Don't let them fall asleep while you are there. This establishes negative sleep association. They may wake up at night expecting you to be there.)

1 of 2

To Learn More

- Pulmonary and Sleep Medicine
206-987-50720
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



The bedroom environment

Make sure your child's sleep area is:

- Dark. Close the blinds or pull down the dark window shade.
- Quiet.
- Has some type of background noise. A fan, air purifier or white noise machine running can be calming to some children.
- Whatever your child sees and hears when falling asleep should be the same all night long.

In-bed use of massage and weights

- Massage your child's back, arms or legs. Try calming scents like lavender or vanilla lotion. Use downward strokes and firm pressure for about 5 minutes. Do not use soft touch or touch on stomach (this can actually increase sensory problems).
- Do not let your child fall asleep while you are rubbing them, then they may expect this with middle and night wake ups.
- Use a weighted blanket. You can make your own. It needs to be 30% of your child's body weight. Sew pockets into any blanket and add small weighted bean bags. You may also use compression sheets or lycra material that may be soothing to help your child settle.
- Fill a sock with dried beans and lay it over your child's legs.
- Place warm towels from the dryer over your child's legs.

Activities for your child to do 1 to 2 hours before bedtime

- Jump on a trampoline.
- Push and pull weighted objects around (like the clothes hamper).
- Carry a weighted backpack on their back or have your child sit and do an activity while you press down on their shoulders. You can also use a sock with dried beans in it and lay it over your child's shoulders.
- Walk on uneven cushions. This offers core work and balance.
- Do sensory input activity play. Play with Play-Doh, step with bare feet into sand or dry beans or just play with these textures. Push coins into a slit in a tennis ball.

Books and resources on the Web for more information

You can find these books at your local library, bookstore or online.

- The Floppy Sleep Game Book by Patti Teel
- The Out of Sync Child by Carol Kranowitz
- Visit adoptmed.org. Go to topics and click on sleep.
- Google "heavy work" for more information on this treatment.