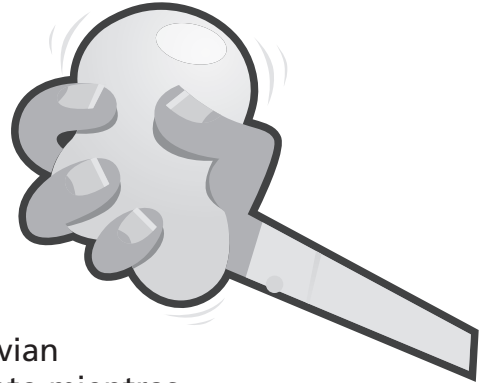




Juguetes y Objetos que Alivian la Tensión y Eliminan el Estrés

por Julie A. Daymut, M.A., CCC-SLP

Hay *juguetes y objetos estimulantes* (conocidos en inglés como "fidgets") los cuales "tocamos" o "jugamos con" que alivian la tensión y eliminan el estrés. Estos objetos pueden ser juguetes, juegos, o cosas que usamos al diario como bolígrafos, prendas, o monedas. Moviendo o manipulando estos objetos ayuda a aliviar la tensión causada por situaciones diferentes. Este movimiento ayuda a regular o balancear nuestro sistema sensorial. Aunque estos objetos parecen ser distracciones, estos en realidad alivian la "inquietud" y nos proveen un sentido de relajamiento mientras balancea nuestros niveles de energía.

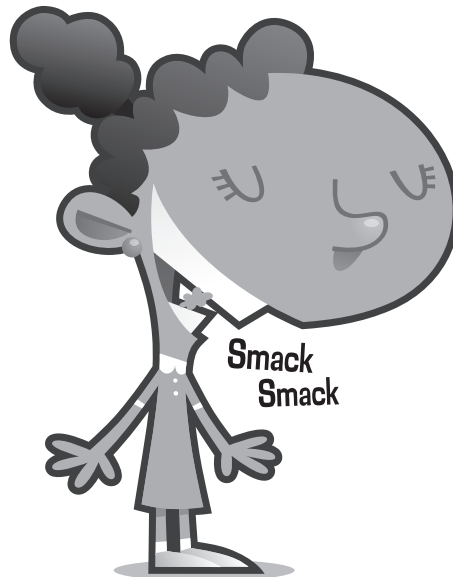


La "inquietud" es un comportamiento normal en niños y adultos. La mayoría de las personas son inquietas a un cierto grado. Nosotros frecuentemente nos sentimos inquietos al tratar de enfocarnos o al pasar el tiempo. A veces cambiamos de un objeto a otro dependiendo en el nivel de estrés. Algunos ejemplos comunes de "inquietud" incluyen mordiendo las uñas, taconeando impacientemente, volteando su cabello, y/o mordiendo un lápiz. Algunas situaciones comunes que causan la "inquietud" incluyen hablando por teléfono, escuchando una presentación, y/o mientras viajas en un carro. En la escuela, los estudiantes pueden sentir tensión/estrés y ponerse inquietos mientras se esfuerzan por encontrar la respuesta correcta, al prepararse para recibir un premio, y/o después de estar sentados por largo tiempo.

Algunas veces individuos demuestran comportamientos e inquietudes inadecuados. Estos comportamientos incluyen mordiendo sus manos, poniendo su dedo dentro de la nariz, y/o mordiendo su ropa. En un ambiente escolar, los educadores pueden trabajar con estudiantes para encontrar comportamientos e "inquietudes" más aceptables o *comportamientos suplentes*. Los comportamientos suplentes muchas veces incluyen objetos comunes, con pocas distracciones (sin luces o ruidos), y más higiénicos. Los educadores también usan objetos estimulantes para ayudar a los estudiantes a regular su sistema sensorial durante el día. Esto los puede conducir a un mejoramiento del enfoque, la atención, y escuchar para las tareas. Los niños con ciertos diagnósticos como el Desorden por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD, por su sigla en inglés) o el Trastorno del Espectro Autista (ASD, por su sigla inglés) también pueden beneficiarse de la reacción sensorial a través del uso de objetos estimulantes.

Ejemplos de Objetos Estimulantes

Los objetos estimulantes tienen diferentes tamaños, formas, peso, y texturas. Estas características diferentes proveen diferentes presiones y sensaciones al sistema nervioso. Algunos objetos son para las manos. Estos incluyen pelotas para el estrés, plasticina de terapia, barro, un asidero del lápiz, cremalleras, saquitos llenos de poliestireno, guantes, brazaletes, juguetes que se sujetan con las manos, y libretas para dibujar. Otros objetos son para la boca. Estos incluyen chicle, cadenas para las llaves plásticas sin el anillo de metal, tubos para morder, y chupaletas. Objetos para los pies incluyen estantes de descansar o dar masaje a los pies y fajas de resistencia. En la escuela un educador o terapeuta, como un terapeuta ocupacional, puede determinar cuál objeto(s) estimulante es adecuado y efectivo según la edad del individuo. En el hogar, esté seguro de proveer orientación y supervisión al usar los objetos estimulantes como herramientas con sus niños.



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite www.superduperinc.com y teclee el nombre o el código de la mercancía en nuestro buscador informático (search). Haz "clic" en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

Super Duper® Prize Bucket
Artículo #SD-609

Chewy Tubes™ (3 Ea. Red/Yellow)
Artículo #OM-414

Super Duper® Treasure Chest
Artículo #SDC-33

Webber® Neon Pressure Brushes
Artículo #OTS-365

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.