

Hojas de consejos

Pautas para el uso de elementos de presión profunda y ponderados en programas para la primera infancia

La presión táctil profunda es una forma de entrada sensorial táctil que tiene un efecto relajante, calmante y organizador sobre el sistema nervioso. La terapia de presión profunda se puede proporcionar sujetándola firmemente, abrazándola y apretando. (Esto es lo opuesto a la presión de un toque suave, como acariciar suavemente o hacer cosquillas).

La presión táctil profunda puede ser beneficiosa para personas con altos niveles de ansiedad o con niveles elevados de agitación. Para las personas que buscan una mayor conciencia corporal, movimiento o entrada táctil, la presión profunda puede proporcionarles la información que están buscando para que sus cuerpos se sientan lo suficientemente satisfechos como para participar adecuadamente en el entorno que los rodea.

Efectos de la presión de toque profundo

- Proporciona información propioceptiva al cuerpo, lo que proporciona conciencia de dónde se encuentra el cuerpo en el espacio.
- Actúa como un agente calmante para aumentar la actividad en la división parasimpática ("Descanso y digestión") del Sistema Nervioso Autonomo (SNA) y disminución de la actividad en la división simpática ("Lucha, Huida o Congelación") de la SNA.
- Puede aumentar los niveles de endorfinas ("hormonas felices") y disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial (indicadores de ansiedad y estrés). Puede provocar la liberación de serotonina y dopamina en el

cerebro ("neurotransmisores felices") lo que proporciona a nuestro organismo una sensación de tranquilidad.

Tenga en cuenta que no todas las personas responderán de la misma manera a las actividades de presión profunda. Algunas experiencias pueden ser tranquilizadas para algunas personas y alertas para otras. Si una persona tiene una reacción adversa o de alerta a una actividad que tiene la intención de ser relajante, ¡interrumpa esa actividad y pruebe otra cosa!

Uso de elementos ponderados

Los elementos ponderados suelen ser un mecanismo para administrar una presión profunda. Muchos elementos ponderados proporcionan una entrada de presión profunda al tiempo que permiten que el individuo continúe moviéndose. El uso de elementos ponderados puede incluir:

- Ropa de compresión
- Mantas, chalecos o pesos para los tobillos ponderados
- Chalecos de presión
- Los chales para el cuello y los hombros con peso
- Pesas de regazo
- Mochilas pesadas de "abrazo"
- Vainas de guisantes (una silla sensorial como un puf)
- Perros de terapia (especialmente entrenados para ejercer presión)

Tenga en cuenta que estos elementos no deben usarse sin el apoyo de un OT.

Directrices para el uso de elementos ponderados

La "regla general" para las mantas pesadas es que deben pesar el 10% del peso corporal de la persona. Para aumentar la presión profunda, puede usar un artículo que sea el 10% del peso corporal de un niño más una libra adicional. Por ejemplo, un niño de 60 libras podría utilizar una manta con peso de 6 o 7 libras. Esta regla se aplica a niños mayores de 3 años.

Otras actividades de presión profunda

Además de utilizar elementos ponderados, existen actividades de presión que pueden ser beneficiosas para individuos con alto nivel de excitación, altos niveles de ansiedad o aumento de las tendencias de búsqueda sensorial. Éstos incluyen:

- Envuelva apretadamente a su hijo en una manta o con cuidado presione almohadas o cojines sobre su cuerpo.
- Haga que el niño se acueste boca abajo y apóyelo su peso corporal con sus manos o antebrazos mientras completa rompecabezas o lee libros para proporcionar una presión profunda.
- Abrazos de oso.
- Compresiones articulares.

Precauciones para el uso de mantas pesadas

No se aconseja el uso de mantas pesadas con niños menores de 3 años o con cualquier persona que no pueda quitar la manta si no quiere usarla.

- Las mantas pesadas nunca deben usarse como sujeción, y las personas deben tener la libertad de interrumpir su uso en cualquier momento.
- Las mantas pesadas no deben usarse para dormir a menos que estén bajo la estrecha supervisión de un adulto mientras la manta está en uso.
- Esté atento a los signos de sobrecalentamiento (sudoración, fatiga, malestar) y suspenda el uso de mantas pesadas si se observa alguno de estos signos.

Para obtener más información, visite www.inclusivechildcare.org.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.