



Handy Handouts®

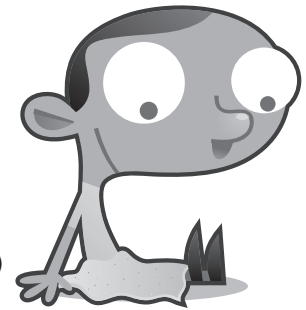
Páginas educativas gratuitas (Handy Handouts®) para educadores, maestros, y padres*
Número 171



Usando Materiales con Peso

por Tara Calder, OTR/L

Cuando los niños usan un chaleco con peso, una bufanda con peso, o una almohadilla de falda, su lapso de atención puede mejorar, tanto como su habilidad de mantenerse involucrado, ocupado en su tarea, y quedarse en su asiento. Los materiales con peso pueden ayudar a disminuir los comportamientos de conducta auto-estimulantes como la repetición de sonidos (palabras, reírse) y de movimientos (mejiéndose, aplaudiendo). Los materiales con peso proveen *propiocepción* (un toque de presión profundo) lo cual es calmante en el sistema nervioso.



Cómo usar materiales con peso

El peso del chaleco y el tiempo que lo tiene puesto será diferente para cada niño/a. Algunos niños se benefician del uso de materiales con peso durante todo el día; otros niños se acostumbran al uso y necesitan que un horario de uso sea establecido. Algunos niños se ponen o se quitan independientemente los materiales con peso a través del día (esto es generalmente más fácil con una bufanda con peso o una almohadilla de falda, que con un chaleco). La mayoría de los niños necesitan un horario al empezar el uso de productos con peso.

Use la cantidad de peso mínima necesaria para obtener los resultados deseados. Cuando use un producto con peso con un niño/a, no se debe sobre pasar de un 5 a 10% del peso del cuerpo del niño/a. Use la gama más mínima para una bufanda con peso o la almohadilla de falda y la gama más alta para los chalecos con peso.

Si está creando un horario de uso para el chaleco, use la cantidad de tiempo mínima para obtener los resultados deseados, generalmente de 30 – 60 minutos durante una actividad, con por lo menos una hora de descanso. Trate de no quitarle el chaleco durante una actividad (permita que el niño/a termine la actividad antes de quitárselo).

Tiempos típicos para usar un producto con peso incluyen:

- Al comienzo del día
- Después del recreo
- Durante "especiales" (música, arte, gimnasio)
- Durante el trabajo escrito
- Durante las actividades de lectura
- Durante la tarea
- Antes de la hora de dormir
- Durante las actividades de tensión (citas, al ir de compras, al conocer personas nuevas)

Tipos de materiales con peso

Tipos de materiales con peso disponibles:

- Chaleco
- Cobija
- Almohadilla de falda
- Guante
- Sombrero
- Bufanda con peso
- Pesas para las muñecas de las manos y los tobillos
- Pesa para el lápiz

