

EXPLORANDO EL SENTIDO DEL TACTO©

Por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA

El sentido del tacto (percepción sensorial táctil) es uno de los sentidos más importantes. Comienza a desarrollarse durante el embarazo y se vuelve bastante activo antes de que nazca el bebé. Como los otros sentidos que juegan un papel importante en la integración sensorial, normalmente hace su trabajo sin que nos demos mucha cuenta. Sin embargo es muy importante para permitirnos realizar muchas habilidades y sentirnos cómodos y a gusto en diversas situaciones. Los bebés aprenden mucho del mundo a través del tacto. Cuando están en la etapa de agarrar todo y llevárselo a la boca están utilizando el sentido del tacto para saber la forma, tamaño y textura. Es así como van aprendiendo las diferencias entre las cosas, por ejemplo: redondo o cuadrado, grande o pequeño, áspero o suave etc. Si este sentido no es muy específico, es decir, que no provee información clara y consistente, será más difícil entender este tipo de diferencias a nivel visual o cognitivo.

Las manos, los pies y la boca son las áreas más sensibles del cuerpo porque tienen más células que detectan y responden cuando se les toca. Dependemos de la información que nuestro sistema táctil da para poder realizar muchas habilidades.

El tacto como retroalimentación.

Piensa en lo difícil que es llevar a cabo una actividad con guantes puestos. Los músculos funcionan de la misma manera, pero se reduce la retroalimentación del sentido del tacto. Ahora piensa en habilidades más complejas que se llevan a cabo utilizando el sentido del tacto, sin mirar, como encontrar una moneda en el bolsillo, abrocharse un botón en la parte de atrás de una camisa, romper una semilla de girasol y ponerla dentro de la boca para comérsela. Todo el día, actividad tras actividad dependemos de nuestro sentido del tacto para llevar a cabo acciones sin pensarlo dos veces.

¿Cómo haríamos esas cosas, si el sentido del tacto no ayudara tanto? ¿Cuánto tiempo tomaría hacer las cosas si tuviéramos que detenernos y ver todo, o si tuviéramos que pensar en todo lo que hay que hacer con las manos?. Esto le sucede a muchos niños que no pueden contar con su sentido del tacto. Puede ser muy confuso y frustrante.

Prueba las siguientes actividades:

Si la percepción táctil del niño es pobre o inconsistente, uno de los objetivos de la terapia es ayudar a que esta función lleve a cabo su trabajo de manera más eficiente. Habrá que usar diferentes actividades terapéuticas para trabajar esta dificultad. A continuación se presentan algunas actividades que pueden hacerse en casa:

1. Esconde objetos en arena o arroz por ejemplo para que el niño los encuentre. Escoge algunos objetos con los que el niño está familiarizado y ve si puede identificarlos por el tacto. Si no es muy verbal, utiliza formas simples que haya que emparejar (Por ejemplo: pone una moneda, un bloque y una pelota en la mesa y dile “Cuando encuentres uno de estos, enséñame”).
2. Juega a pedirle descripciones de objetos que está tocando y sintiendo sin ver. Puedes usar ideas simples como “redondo”, “frío” o “mojado” o bien, más complicadas como “objeto, largo, liso, puntiagudo”.
3. Ten disponibles para jugar objetos con diferentes texturas para poder jugar y que el niño discrimine entre blando y duro, áspero y estridente, rugoso y liso, etc. Hablar acerca de las diferencias y observar si puede distinguirlos a través del tacto.
4. Pide a tu niño identificar formas (letras o números, si se encuentra en este nivel), que dibujas con el dedo en su espalda o en las manos. Puedes jugar este juego en la bañera y hacer la actividad con jabón o crema de afeitar para que puedan ver la forma después de tratar de adivinarla.
5. Pide a tu niño que dibuje líneas, formas, letras o números con los dedos en materiales como arena, plastilina, jabón en gel, pudín etc. La sensación extra puede ayudar a que obtengan la idea de cómo es la forma o la letra.
6. Pensar en ideas que incorporen nuevas experiencias táctiles durante el juego o las actividades diarias. Por ejemplo: arrastrarse a través de túneles, que se suba a los cojines o se ruede en mantas o telas de diferentes texturas, usar la crema de afeitar en una pequeña alberca y usarla para desplazamiento y deslizamiento, hacer actividades divertidas en la cocina como amasar con las manos, añadir trapos, esponjas y exfoliaciones a la hora del baño, enterrarlo en la arena en la playa, etc.

Éstas son sólo algunas ideas. Trata de pensar en tu propio sentido del tacto e incorporar juegos de discriminación táctil para que el niño pueda jugar y divertirse sin estrés..

EXPLORE THE SENSE OF TOUCH© es parte de una serie de “Páginas para Padres” relacionadas con el tema de integración sensorial escritas por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Pueden ser re-impresas con fines educativos debiendo incluirse el título completo y la información de los derechos de autor. Traducido por Judith Abelenda, Uutchi, Desarrollo Infantil www.uutchi.com; Lourdes Guzman, la Asociación Mexicana de Integración Sensorial AMIS, A.C. <http://www.integracionsensorial.mx>; and Maria Valeria Isaac, Ceril <http://ceril.cl/>