

## 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 mordiéndose las uñas, taconeando impacientemente, volteando su cabello, y/o mordiéndose 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:

- mordiéndose sus manos
- poniendo su dedo dentro de la nariz
- mordiéndose 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 en 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:

Some fidgets are for the hands. These include:

- 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
- ylibretas para dibujar



Otros objetos son para la boca. Estos incluyen:

- chicle
- cadenas para las llaves plásticas sin el anillo de metal

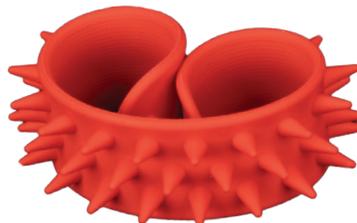


- tubos para morder
- chupaletas

Otros objetos son para la boca. Estos incluyen:

- chicle
- cadenas para las llaves plásticas sin el anillo de metal,
- tubos para morder
- 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.



Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)