



Desorden en el Procesamiento Sensorial

La integración sensorial es la capacidad del sistema nervioso para interpretar la información percibida por los sentidos y generar respuestas inmediatas.

La secuencia lógica de este mecanismo es PERCIBIR, ORGANIZAR Y RESPONDER, al estar alterado este proceso se denomina DIS o DPS (Desorden en el Procesamiento Sensorial).

En el desorden del procesamiento sensorial se pueden ver alterados cualquiera de los 7 sentidos (visual, auditivo, gustativo, táctil, olfativo, propioceptivo y/o vestibular) e incluso todos al mismo tiempo.

Existe la hiposensibilidad la cual es una disminución de la capacidad de detectar los estímulos sensoriales por lo regular las o los niños que lo presentan tienen el umbral del dolor muy alto, al contrario, la hipersensibilidad es percibir con mayor sensibilidad todos los estímulos pudiendo incluso sentir dolor o gran malestar.



Desde bebés se pueden percatar comportamientos que anticipan una posible disfunción presentándose como alteraciones o desfases en su desarrollo motor, alimentación, intolerancia a distintas posiciones y alteraciones del sueño.

En la etapa preescolar también existen signos de esta disfunción como no tolerar algún tipo de vestimenta por la textura de la tela o sus etiquetas, no se mantiene quieto, le molesta estar descalzo, sucio, le molestan los ruidos, luces, olores, entre otras.





Es importante tratar el DPS con terapia multisensorial ya que trae consecuencias como alteraciones en la concentración, disciplina, planificación, alimentación selectiva, alteración y desfase en lenguaje, lectoescritura, aprendizaje, autocontrol de emociones, incluso en el área social.



Lic. Grecia Morga
ENTRENADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

Los hábitos y el Año Nuevo: una oportunidad para el desarrollo personal y neurológico

El inicio de un nuevo año es un momento simbólico para un nuevo inicio: nos permite reflexionar sobre lo logrado y comenzar a planificar lo que se quiere alcanzar en el próximo año. **Estas propuestas de cambio nos permiten fijar nuevos objetivos que pueden ir desde mejorar la salud hasta desarrollar nuevas habilidades cognitivas o emocionales. Sin embargo, lo que realmente es importante es convertir esos deseos o nuevos objetivos en hábitos consistentes a lo largo de un año.**

Adquirir un nuevo hábito impacta en gran medida nuestro desarrollo neurológico, esto gracias a la capacidad que tiene el cerebro de reorganizarse y adaptarse constantemente según las experiencias que recibe.

Esta capacidad recibe el nombre de neuroplasticidad y juega un papel fundamental en el aprendizaje, ya que el cerebro va generando nuevas conexiones neuronales cada vez que lo activamos, esto a través de un pensamiento o la repetición de una actividad nueva.





Para que estos nuevos objetivos que nos planteamos sean efectivos es importante convertirlos en hábitos sostenibles. Plantearnos metas que sean alcanzables y sobre todo crear una rutina que permita cumplirlos.

Al integrar estos hábitos a nuestra vida diaria no solo alcanzamos las metas establecidas para este año, sino que también estamos promoviendo nuestro desarrollo neurológico y emocional, que es algo que perdura a lo largo del tiempo.



LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

Iniciar el año con bien-estar

¿Cómo te gustaría iniciar este año? ¿Dentro de tu lista de propósitos tienes el bienestar personal? Te invito a pensar un poco en esas acciones que puedes dar por hecho y que al pasar el tiempo no haces consciencia plena en ellas, puede ser que las realices por inercia o simplemente desde la cotidianidad, la siguiente lista te ayudará a generar en el cerebro sustancias como la dopamina y serotonina para incidir en el bienestar, para ello te comparto algunas de las acciones que puedes implementar:



Agradecimiento:

- Al final del día hacer una pausa para pensar en las cosas que hay que agradecer.
- Hacer una llamada a alguien a la que consideras importante agradecer algo en lo particular.
- Escribir una carta de agradecimiento a una persona especial.
- Hacer una oración de acuerdo a tu fe.

Relaciones interpersonales:

- Reunirse con amistades para convivir.
- Hablar de tus sentimientos con personas de confianza.
- Conocer a nuevas personas.
- Dar los buenos días a las personas con las que convives diariamente.
- Abrazar a tus cercanos afectivamente hablando.



Otras acciones:

- Dormir y tener descanso reparador.
- Hacer actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza.
- Escuchas música de tu gusto.
- Realizar 30 minutos como mínimo de ejercicio.
- Tratar de no consumir azúcar y productos procesados.
- Bañarse con agua fría.

Puedes ver que la mayoría de las acciones que se recomiendan no implica invertir dinero, solo es cuestión de tener el compromiso contigo de querer mejorar para alcanzar un nivel mayor de bienestar personal. **Los cambios no se dan con solo desearlos, siempre es necesario acciones encaminadas hacia objetivos específicos, alcanzables, constancia, y que sea significativo para ti, que es uno de los que considero más importante.**



Psic. Maira Germán
COORD. DE EDUCACIÓN CONTINUA

asesoreducativo@estrellaguia.mx

ESTRELLA GUÍA IAP

DOMINGO **16** FEBRERO **8:00am**

SALIDA Y META: Frente a **ISLA DE ORABÁ**

5K A TU MANERA 2025

3er. Recorrido por la INCLUSIÓN de la DISCAPACIDAD

Adquiere tus boletos: EN LAS INSTALACIONES DE Estrella Guía IAP.

Desde: **\$300** PAÑUELO MASCOTA **\$80**

Más información: 667 144 5451

Estrella Guía IAP / estrellaguia.mx

Junta de Asistencia Privada SINALOA

SENER

MEXICO