



# NEWS LETTER

Sensory avoidance occurs when a person experiences the urge to avoid overstimulating content that triggers feeling overwhelmed or uncomfortable. Sensory stimuli can be anything—an object, person, or animal—that heightens the sensory system. This can result from the smell, touch, sound, taste, or sight of something that they engaged in actively, or passively. Although the sound, smell, taste, sight, or touch may not be as strong or immense to you. It is for those who are sensitive to sensory stimulation resulting from their environment.

These are some **examples** of sensory avoidance:

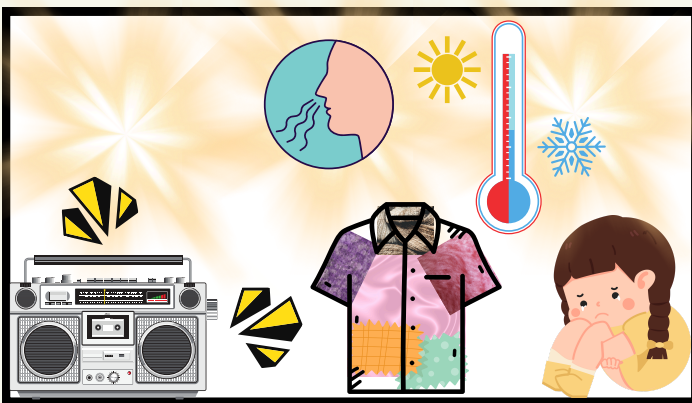
- This can be displayed as a child hiding underneath a table with their hands covering their ears, wanting to avoid the sounds because of the level of the music playing at the birthday party.
- Another example of sensory avoidance is a child gagging and having the urge to vomit as they enter the restaurant because of the smell of the food seasonings.
- A child who screams and tends to run away when getting dressed in pants, long sleeves, or shirts with uncomfortable tags.



## SENSORY AVOIDANCE (OVER-RESPONDERS)

### Interventions/Strategies:

- **Noise cancellation headphones**
- **Removing clothing tags off shirts and/or pants**
- **Minimize bright colors (transition to neutral color tones)**
- **Minimize objects from hanging off the ceiling**
- **Listening to calming and low-volume music**
- **Familiar things that one likes or finds interest in while providing positive outcomes (favorite toy, song, place).**
- **Calming Techniques: Deep breaths, toy/stuffed animal that helps to calm them down.**
- **Avoid bright lights (fluorescent lights), especially when they're frequently exposed to them. \*\*Try having them use sunglasses \*\***



### References

Champagne, T. (2008). *Sensory Modulation & Environment: Essential Elements of Occupation* (3rd Ed.). Southampton, MA: Champagne Conferences & Consultation.

O'Brien, J. C., & Kuhaneck, H. (2019). *Case-smith's Occupational Therapy for Children and Adolescents - E-book* (8th ed.). Mosby.

### Acknowledgements and Disclaimers:

OT LENS: UN PASO A LA VEZ DOES NOT PROVIDE MEDICAL OR LEGAL ADVICE OR SERVICES. RATHER, OT LENS: UN PASO A LA VEZ PROVIDES GENERAL INFORMATION ABOUT AUTISM, SENSORY INTEGRATION, SENSORY PROCESSING, CULTURE, AND STIGMA AS A SERVICE FOR THE COMMUNITY. THE INFORMATION PROVIDED ON OUR WEBSITE IS NOT A RECOMMENDATION, REFERRAL OR ENDORSEMENT OF ANY INFORMATION, THERAPEUTIC METHOD, OR SERVICE PROVIDER AND DOES NOT REPLACE THE ADVICE OF MEDICAL, LEGAL OR EDUCATION PROFESSIONALS. OT LENS: UN PASO A LA VEZ HAS NOT VIOLATED AND IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY INFORMATION, EVENTS, OR SERVICES PROVIDED BY THIRD PARTIES.



# BOLETÍN INFORMATIVO

La evitación sensorial ocurre cuando una persona experimenta la necesidad de evitar contenido sobreestimulado que le provoca sentirse abrumado o incómodo. Los estímulos sensoriales pueden ser cualquier cosa (un objeto, persona o animal) que realce el sistema sensorial. Esto puede ser el resultado del olor, el tacto, el sonido, el sabor o la vista de algo en lo que participaron de forma activa o pasiva. Aunque el sonido, el olfato, el gusto, la vista o el tacto puede que no te resulten tan fuertes o inmensos. Es para quienes son sensibles a la estimulación sensorial resultante de su entorno.

Estas son algunos ejemplos de evitación sensorial:

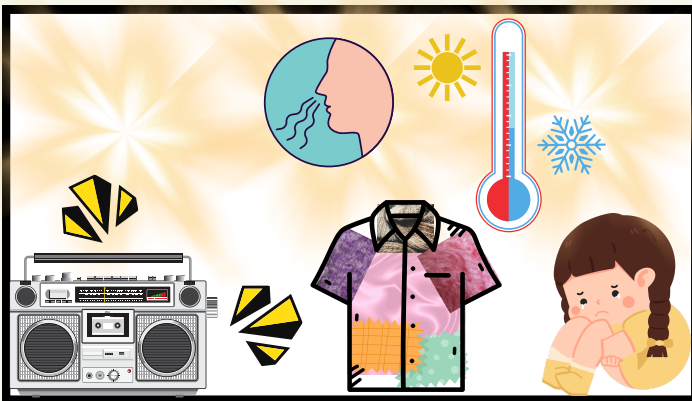
- Esto se puede mostrar como un niño escondido debajo de una mesa con las manos tapándose los oídos, queriendo evitar los sonidos debido al nivel de la música que suena en la fiesta de cumpleaños.
- Otro ejemplo de evitación sensorial es el de un niño que tiene arcadas y ganas de vomitar al entrar al restaurante debido al olor de los condimentos de la comida.
- Un niño que grita y tiende a salir corriendo cuando se viste con pantalones, mangas largas o camisas con etiquetas incómodas.



## EVITACIÓN SENSORIAL (SOBRERESPONDADORES)

### Intervenciones/Estrategias:

- Auriculares con cancelación de ruido
- Quitar etiquetas de ropa de camisas y/o pantalones
- Minimizar los colores brillantes (transición a tonos de colores neutros)
- Minimiza que los objetos cuelguen del techo.
- Escuchar música relajante y de bajo volumen.
- Cosas familiares que a uno le gustan o que le interesan y al mismo tiempo proporcionan resultados positivos (juguete, canción, lugar favorito).
- Técnicas para calmarse: Respiraciones profundas, juguete/peluque que les ayude a calmarse.
- Utilice gafas de sol en zonas con luces brillantes, concretamente fluorescentes, que son habituales en muchas tiendas.



### Referencias

Champagne, T. (2008). *Sensory Modulation & Environment: Essential Elements of Occupation* (3rd Ed.). Southampton, MA: Champagne Conferences & Consultation.

O'Brien, J. C., & Kuhanek, H. (2019). *Case-smith's Occupational Therapy for Children and Adolescents - E-book* (8th ed.). Mosby.

### Reconocimientos y Descargo de Responsabilidad

OT LENS: UN PASO A LA VEZ NO BRINDA ASESORAMIENTO NI SERVICIOS MÉDICOS O LEGALES. MÁS BIEN, OT LENS: UN PASO A LA VEZ PROPORCIONA INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL AUTISMO, LA INTEGRACIÓN SENSORIAL, EL PROCESAMIENTO SENSORIAL, LA CULTURA Y EL ESTIGMA COMO UN SERVICIO PARA LA COMUNIDAD. LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA EN NUESTRO SITIO WEB NO ES UNA RECOMENDACIÓN, REFERENCIA O RESPALDO DE NINGUNA INFORMACIÓN, MÉTODO TERAPÉUTICO O PROVEEDOR DE SERVICIOS Y NO REEMPLAZA EL CONSEJO DE PROFESIONALES MÉDICOS, LEGALES O EDUCATIVOS. OT LENS: UN PASO A LA VEZ NO HA VIOLADO Y NO ES RESPONSABLE DE NINGUNA INFORMACIÓN, EVENTOS O SERVICIOS PROPORCIONADOS POR TERCEROS.



# NEWS LETTER



## SENSORY- SEEKERS

Sensory-seeking behavior is the opposite of a sensory avoider and can present behaviors that are out of typical behaviors (Champagne, 2008). Sensory seekers present with the need and urge for sensory stimuli. Whether it stimulates smell, hearing, vision, touch, or taste, those who experience sensory-seeking behaviors can be for various reasons, such as seeking additional sensory input lacking one or more sensory systems or behavioral expression (O'Brien & Kuhaneck, 2019).

These individuals who present with these behaviors :

- Jumping, running, and bumping towards things and people.
- They prefer loud sounds (standing close to people, conversations, speakers, or items that create sounds).
- Chews on clothes, toys, and any non-food items.
- They enjoy spinning, crashing, and deep-pressure hugs.

Some individuals are required to participate in sensory-seeking behaviors in order to regulate anxiety (Little et al., 2015).

### References

Champagne, T. (2008). *Sensory Modulation & Environment: Essential Elements of Occupation* (3rd Ed.). Southampton, MA: Champagne Conferences & Consultation.

Little, L. M., Ausderau, K., Sideris, J., & Baranek, G. T. (2015). Activity Participation and Sensory Features Among Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(9), 2981-2990. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2460-3>

O'Brien, J. C., & Kuhaneck, H. (2019). *Case-smith's Occupational Therapy for Children and Adolescents - E-book* (8th ed.). Mosby.

Wan Yunus, F., Liu, K. P., Bissett, M., & Penkala, S. (2015). Sensory-based intervention for children with behavioral problems: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 3565-3579.

### Acknowledgements and Disclaimers:

OT LENS: UN PASO A LA VEZ DOES NOT PROVIDE MEDICAL OR LEGAL ADVICE OR SERVICES. RATHER, OT LENS: UN PASO A LA VEZ PROVIDES GENERAL INFORMATION ABOUT AUTISM, SENSORY INTEGRATION, SENSORY PROCESSING, CULTURE, AND STIGMA AS A SERVICE FOR THE COMMUNITY. THE INFORMATION PROVIDED ON OUR WEBSITE IS NOT A RECOMMENDATION, REFERRAL OR ENDORSEMENT OF ANY INFORMATION, THERAPEUTIC METHOD, OR SERVICE PROVIDER AND DOES NOT REPLACE THE ADVICE OF MEDICAL, LEGAL OR EDUCATION PROFESSIONALS. OT LENS: UN PASO A LA VEZ HAS NOT VIOLATED AND IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY INFORMATION, EVENTS, OR SERVICES PROVIDED BY THIRD PARTIES.

**Interventions/Strategies:**

- **Encouraging pushing and pulling activities (i.e., tug-a-war.**
- **Incorporating a sensory diet to help with emotional regulation.**
- **Sensory Diet (Reference the Handout)**
  - **Jumping Jacks**
  - **Wheel-Barrows**
  - **Push-ups/ Sit-ups/Wall Push-ups**
  - **Squeezing a ball**
  - **Swinging**
  - **Crawling within an obstacle course**
  - **Weighted- Blanket**
- **Re-direct to appropriate engagement and behaviors that can still provide appropriate sensory feedback.**



# BOLETÍN INFORMATIVO



## BUSCADORES SENSORIALES

El comportamiento de búsqueda sensorial es lo opuesto al comportamiento de evitación sensorial y puede presentar comportamientos que se salen de los comportamientos típicos (Champagne, 2008). Los buscadores sensoriales presentan la necesidad y el impulso de estímulos sensoriales. Ya sea que estimule el olfato, el oído, la visión, el tacto o el gusto, quienes experimentan conductas de búsqueda sensorial pueden deberse a diversas razones, como buscar información sensorial adicional que carece de uno o más sistemas sensoriales o expresión conductual (O'Brien & Kuhaneck, 2019).

Estos individuos que presentan estos comportamientos:

- Saltar, correr y chocar contra cosas y personas.
- Prefieren los sonidos fuertes (estar cerca de personas, conversaciones, parlantes o elementos que crean sonidos).
- Mastican ropa, juguetes y cualquier artículo no alimentario.
- Disfrutan de los giros, los choques y los abrazos de presión profunda.

Algunas personas deben participar en conductas de búsqueda sensorial para regular la ansiedad (Little et al., 2015).

### Intervenciones/Estrategias:

- **Fomentar actividades de empujar y tirar (es decir, tira y afloja).**
- **Incorporar una dieta sensorial para ayudar a la regulación emocional.**
- **Dieta sensorial (consulte el panfleto)**
  - Saltos de tijera
  - Carretillas
  - Flexiones de brazos/Sentadillas/Flexiones de pared
  - Apretando una pelota
  - Balanceo
  - Arrastrándose dentro de una carrera de obstáculos
  - Manta ponderada
- **Redirigir hacia compromisos y comportamientos apropiados que aún puedan proporcionar retroalimentación sensorial adecuada.**

### Referencias

Champagne, T. (2008). *Sensory Modulation & Environment: Essential Elements of Occupation* (3rd Ed.). Southampton, MA: Champagne Conferences & Consultation.

Little, L. M., Ausderau, K., Sideris, J., & Baranek, G. T. (2015). Activity Participation and Sensory Features Among Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(9), 2981-2990. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2460-3>

O'Brien, J. C., & Kuhaneck, H. (2019). *Case-Smith's Occupational Therapy for Children and Adolescents - E-book* (8th ed.). Mosby.

Wan Yunus, F., Liu, K. P., Bissett, M., & Penkala, S. (2015). Sensory-based intervention for children with behavioral problems: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 3565-3579.

### Reconocimientos y Descargo de Responsabilidad

OT LENS: UN PASO A LA VEZ NO BRINDA ASESORAMIENTO NI SERVICIOS MÉDICOS O LEGALES. MÁS BIEN, OT LENS: UN PASO A LA VEZ PROPORCIONA INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL AUTISMO, LA INTEGRACIÓN SENSORIAL, EL PROCESAMIENTO SENSORIAL, LA CULTURA Y EL ESTIGMA COMO UN SERVICIO PARA LA COMUNIDAD. LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA EN NUESTRO SITIO WEB NO ES UNA RECOMENDACIÓN, REFERENCIA O RESPALDO DE NINGUNA INFORMACIÓN, MÉTODO TERAPÉUTICO O PROVEEDOR DE SERVICIOS Y NO REEMPLAZA EL CONSEJO DE PROFESIONALES MÉDICOS, LEGALES O EDUCATIVOS. OT LENS: UN PASO A LA VEZ NO HA VIOLADO Y NO ES RESPONSABLE DE NINGUNA INFORMACIÓN, EVENTOS O SERVICIOS PROPORCIONADOS POR TERCEROS.