



Conoce a Bess

*Una historia sobre la crianza de
los hijos, la búsqueda del equilibrio
y la hiporrespuesta sensorial*

Illustrated by Jacinta Read

Conoce a Bess. Tiene 35 años y es científica de laboratorio. A Bess le gusta la buena comida y la música folclórica en vivo. Bess ha estado con su pareja durante 14 años y tienen dos hijos.

Bess descubrió que criar a su hijo mayor, que tiene siete años, es fácil y natural. Su segundo hijo tiene tres años y su crianza no ha sido tan fácil. Bess a menudo siente que está lidiando con un bebé que va de 0 a 60 meses y que llora muy fácil y durante demasiado tiempo.

Bess disfruta ir a tomar un café cada semana con sus amigas que también son mamás, a veces siente que se pierde de lo que está sucediendo y es la última en reírse de las bromas y los chistes que platican.



Bess disfruta de su café con leche y habla con su amiga. Hay mucho ruido de fondo, pero no le molesta en lo absoluto. Una amiga le comenta: “Simplemente te admiro mucho, Bess. ¿Cómo lo haces?”



Bess está confundida. Ella no está ignorando deliberadamente la inquietud de su hijo. Ella siempre parece ser la última en darse cuenta de que el niño que llora es su pequeño. Es horrible cuando esto sucede en público.

Otra mamá, que Bess no conoce bien, comenta: "Pareces bloquear su irritabilidad y no te molesta en absoluto". Bess no puede decir si esto es un cumplido genuino o si es una crítica directa.

Ahora su reunión parece un desastre. Esto también sucede con frecuencia en casa de su hermana. Su familia hace comentarios sobre lo que hace Bess al ignorar estas conductas, no prestando suficiente atención y estando ensimismada.



Bess odia que su hijo menor se enoje tanto y constantemente, también se siente herida por la sugerencia de que está ignorando deliberadamente las señales de angustia de su pequeño.



Ella ama a sus hijos. Ella anhela una vida pacífica y se siente culpable por extrañar “cómo eran las cosas” antes de que naciera su segundo hijo.

Cuando eran solo su pareja y su hijo mayor, las cosas parecían ir tan bien. Ella tiene una buena vida, entonces, ¿Por qué esta parte es tan difícil?

Las diferencias en el procesamiento sensorial afectan la formación de relaciones a lo largo de la vida. Los niños con diferencias en el procesamiento sensorial se convierten en adultos con diferencias en el procesamiento sensorial. En STAR Institute contamos con un próspero y muy solicitado servicio para adultos y adolescentes.

Comenzamos esto porque seguíamos escuchando por parte de los padres “yo creo que yo también lo necesito.”



En 2011, un estudio exploró la relación entre el procesamiento sensorial y la ansiedad en adultos y descubrió que tanto la hiperrespuesta como la hiporrespuesta se correlacionan con un nivel mayor de ansiedad en adultos.

Un estudio de 2020 en el Journal of Mental Health Counseling discutió la importancia de comprender las diferencias en el procesamiento sensorial para una intervención exitosa de salud mental.

La Salud Sensorial Apoya la Salud en las Relaciones

Bess comienza a reflexionar sobre los comentarios que la gente ha hecho desde que estaba en quinto grado: que parece tener poca energía, que no se da cuenta de lo que está sucediendo en el momento y, a veces, incluso que parece deprimida. Bess decide buscar apoyo. Después de dos sesiones juntas, le sugieren que posiblemente la forma en que procesa las sensaciones es diferente y puede afectar la forma en que responde al mundo y el establecimiento de sus relaciones.

Bess descubre que posee una hiporrespuesta sensorial, lo que significa que no registra información sensorial hasta que ésta es muy intensa. Bess no responde a las sensaciones sonoras, visuales y táctiles fácilmente. Aprende que la forma en que procesa el movimiento y la posición es una fortaleza, y le cae el veinte, cuando recuerda lo bien que solía sentirse cuando bailaba dos o tres veces por semana.

Bess retoma la danza y construye un estilo de vida sensorial que nutre su sistema nervioso. Encuentra que está más alerta al mundo que la rodea y disponible para todas sus relaciones. Incluso sus compañeros de trabajo comentan la diferencia. Bess y su hijo menor se unen y aprenden a jugar juntos y comunicarse entre sí.



¿Te suena familiar la historia de Bess?

Para obtener apoyo con una evaluación de la integración y el procesamiento sensorial, comunícate con una clínica de terapia ocupacional centrada en el procesamiento e integración sensorial o contáctenos en **STAR** y estaremos encantados de guiarte. Cada vez hay más profesionales que se especializan en ayudar a adultos con estas diferencias.

La Salud Sensorial Transforma Vidas



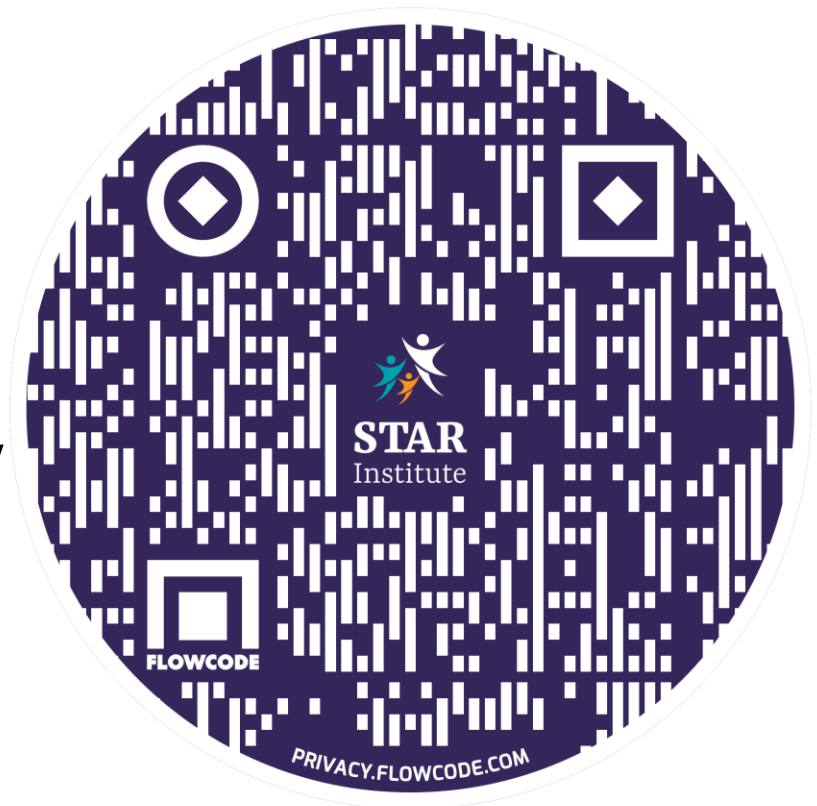
Las diferencias no identificadas en la integración y el procesamiento sensorial estaban afectando la capacidad de Bess para disfrutar de la vida y vincularse con su hijo menor. Si hubiera sabido que las preferencias y capacidades sensoriales de su cuerpo afectaron su capacidad para sintonizarse con el mundo que la rodea, podría haber cultivado de manera proactiva un estilo de vida sensorial saludable. El procesamiento sensorial es más que los "cinco sentidos" que se enseñan en la escuela primaria. Creemos que es hora de que todo el mundo comprenda el poder de la salud sensorial para el bienestar psicológico.

Cada mes en STAR Institute es el mes sensorial, pero octubre es particularmente especial ya que compartimos nuestra pasión con el mundo.

Este año compartimos las historias de cinco personajes que son muy queridos para nuestros corazones: cada personaje representa un aspecto diferente de cómo las diferencias en el procesamiento e integración sensorial impactan la salud y el bienestar. Los personajes provienen de diferentes etapas de la vida, contextos y antecedentes familiares, pero todos tienen una cosa en común: descubrir que el poder del procesamiento sensorial transformó de una mejor manera sus vidas. Estas historias se basan en la vida real, testimonios y personas reales.

Ayúdanos a hacer más: este año estamos recaudando fondos para nuestro trabajo de educación y concientización. En lo que va del 2020, hemos realizado talleres gratuitos y con aportaciones voluntarias para padres, hemos capacitado terapeutas ocupacionales con enfoque escolar, educadores y más. Con tu apoyo, queremos llegar a sistemas educativos, a sistemas públicos y a más familias e individuos, más terapeutas y educadores. Tu aportación se pondrá a trabajar de inmediato.

Dar un poco. Ayuda mucho.



Scan to donate \$5 today!



© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain