Checklist — 10 señales de sobrecarga sensorial

Mes de la Integración Sensorial · Día 1 (Vivir el Autismo · Tribu Dorada)

- [ ] Se tapa los oídos con ruidos cotidianos (secador, cisterna, batidora).
- [ ] Evita etiquetas, costuras o ciertas texturas de ropa.
- [ ] Busca saltar, chocar, colgarse o apretar objetos con frecuencia.
- [ ] Arcadas con olores/sabores intensos; preferencias muy marcadas de textura.
- [ ] Estalla al final del día (acumulación de micro-esfuerzos).
- [ ] Se bloquea ante cambios de rutina o transiciones inesperadas.
- [ ] Rechaza agua en la cara o inclinar la cabeza para lavar el pelo.
- [ ] Parece no sentir hambre/sed o le molestan en exceso (interocepción).
- [ ] Camina de puntillas, tropieza o busca presionar mucho.
- [ ] Duerme inquieto o tarda mucho en conciliar sin ritual.

Observa una tarde normal y marca las señales que aparezcan. Si ves 3 o más con frecuencia, tu hijo/a necesita apoyos sensoriales y una rutina de preparación.

© Vivir el Autismo · Tribu Dorada — www.vivirelautismo.com