Guía rápida de Presión Profunda (Propiocepción)

Uso seguro · 12 técnicas paso a paso · plan exprés 7 días

La **propiocepción** informa al cerebro sobre la *posición* y la *fuerza* del cuerpo. El **peso** y la **presión profunda** suelen organizar y calmar, mejorando la cooperación en vestirse, ducha, dientes, mesa o estudio.

Señales de que puede ayudar

- Busca **apriete** o **choques** (abrazos fuertes, meterse bajo mantas/cojines).
- Le cuesta **graduar la fuerza** (rompe lápices, abraza “fuerte”, tira piezas).
- Tono/postura variable: se “*desinfla*” en la silla, se recuesta en la mesa.
- Más disponible tras actividades con **peso y presión** firmes y lineales.

Regla 3P: Firme • Predecible • Permitida

Mejor **presión firme y rítmica** (no cosquillas ni roces). Define **inicio y fin** con reloj/canción. Ofrece **elección binaria** (6 o 10 repeticiones) y una **tarjeta de PAUSA**.

Dosis y cuándo

2–4 minutos antes de la rutina difícil + **60–90 s** de cierre con presión profunda. Repite 1–2 veces por rutina. Evalúa el efecto durante 7 días.

Seguridad primero

- Detén la actividad ante **dolor**, **mareo** o **malestar**.
- Evita presionar **cara, cuello, axilas, ingle** y **articulaciones**. Trabaja sobre superficies musculares.
- Mochila con peso solo **5–10 %** del peso corporal, **5–10 min**, con supervisión.
- Mantas con peso: **nunca** para dormir ni en ***<3 años***; solo despierto y con supervisión.
- Consulta con profesionales si hay **hiperlaxitud**, problemas respiratorios, epilepsia o dolor articular.

Este material es informativo y no sustituye valoración individual de Terapia Ocupacional.

12 técnicas paso a paso (elige 1–2)

Sándwich de toalla

– Enrolla al niño en una toalla/manta suave como *burrito*.

– Aplica **presiones firmes y lentas** de arriba abajo 60–90 s.

– Desenrolla con calma. Confirmar que fue agradable.

Empujar pared

- Palmas a la pared a la altura de los hombros.
- Cuerpo recto, empujar como “mover la pared”.
- Contar 6–10 repeticiones ritmadas.

Arrastrar una caja

- Caja con libros/juguetes en suelo liso.
- Arrastrar 2–3 trayectos cortos con pausa.
- Siempre con propósito (llevar a otra habitación).

Transportar con pinzas

- Usa pinzas fuertes para pasar piezas de un cuenco a otro.
- 1–2 minutos antes de tareas finas/deberes.

Presiones profundas con manta

- Acostar boca arriba. Colocar manta encima.
- Aplicar presiones firmes y rítmicas en hombros, brazos y piernas.
- Evitar articulaciones. 60–90 s.

Autoapriete con rulo de espuma

- Pasar rulo por brazos y piernas con **presión uniforme**.
- El niño regula intensidad (escala 0–5).

Pelota grande (fitball) controlada

- Boca abajo sobre la pelota; adulto estabiliza.
- Microbalanceos lineales + presiones firmes en espalda/pelvis.
- Evitar cuellos y giros rápidos.

Cangrejo y oso

- Caminar como *cangrejo* (tríceps) y como *oso* (hombros).
- 2 series de 20–30 s cada una.

Sorbos espesos / pajita gruesa

- Batido/yogur con pajita gruesa o vasos con boquilla de resistencia.
- 3–4 sorbos potentes antes de mesa o habla.

Arcilla/plastilina dura

- Amasar, aplastar con rodillo, hacer *prensas* con sellos.
- Ideal para preparar mano antes de escribir.

Pinzas fuertes / goma de resistencia

- Abrir/cerrar pinzas de tender fuertes o empujar goma bajo la mesa con pies.
- Usar en microdescansos durante deberes.

“Salchicha” con manta

- Enrollar como cilindro dejando cabeza libre.
- Aplicar presiones laterales firmes 30–60 s.
- Comprobar confort y temperatura.

Plan exprés de 7 días (mismo horario, misma rutina)

Día 1	Elige rutina objetivo. Anota minutos para empezar y nº de quejas/pausas.
Día 2	Aplica 2–4 min de trabajo pesado + 60–90 s de presión profunda antes de la rutina.
Día 3–4	Repite igual. Añade elección binaria y reloj visual.
Día 5	Ajusta dosis: si “pasado de rosca” → baja; si “desinflado” → sube 30–60 s.
Día 6	Transfiere a una segunda rutina (comer o vestirse).
Día 7	Compara con Día 1: objetivo –30 % quejas/pausas y +30–50 % tiempo tolerado.

Mini registro (corta y pega en la nevera)

Día	Actividad	Min para empezar	Quejas/pausas (0–5)	Observaciones

Integrarlo en el cole

- Encargos con propósito: llevar material, empujar carro con libros, borrar pizarra con esponja grande.
- Herramientas: pelota anti-estrés firme, banda elástica en patas de la silla para empujar con pies.
- Educación Física: preferir **lineal y rítmico** (relevos, arrastres, circuitos) a **giros prolongados**.

Errores frecuentes (y alternativa)

- **Mucho giro** “para cansarle”. → Mejor **lineal + presión**.
- **Actividades largas** el primer día. → **Microdosis** repetidas 2–4 min.
- **Sin propósito** (empujar por empujar). → Encargos reales y medibles.
- **Olvidar medir**. → Registra un indicador simple cada semana.

Cuándo consultar

Dolor articular persistente, caídas nuevas frecuentes, hiperlaxitud marcada, rechazo total a la presión pese a graduación o antecedentes médicos: solicita valoración de **Terapia Ocupacional** y descarta causas médicas con pediatría.

Vivir el Autismo · Curso M.I.S. Septiembre 2025 — www.vivirelautismo.com · susana@vivirelautismo.com