

Conozcan a Georgie



*Una historia sobre la
hiper-respuesta sensorial,
las relaciones y
el establecimiento de un
estilo de vida sensorial*

Illustrated by Jacinta Read

Conozcan a Georgie. Georgie tiene 18 años. Le gusta salir con amigos, jugar Animal Crossing y disfrutar de una buena hamburguesa. Su casa siempre ha sido caótica y nadie entiende realmente porque. Georgie ama a sus papás, quienes son cálidos, abiertos y cariñosos.



Sin embargo, han encontrado el ser papás algo complicado, describiendo a Georgie como explosiv@, disruptiv@, opositorist@ y siempre reaccionando de forma intensa ante cualquier cosa que le sucede.

Terminando la cena, los papás de Georgie le pidieron que se encargara de lavar los platos. Elle de verdad quiere intentarlo, quiere ser parte del equipo de la familia. Pero la realidad es que la cena, ya llevó a Georgie a un estado de estrés intenso. Esto siempre sucede cuando las actividades involucran sonido, olfato, gusto y tacto. Georgie prefiere la comida que pueda ser predecible (como las hamburguesas) disfrutándola con poca conversación mientras se encuentra en la mesa.

Pedirle que lave los platos es muy difícil para Georgie, porque los sonidos, los olores y los sentimientos de asco lo rebasan.





Cuando la hermanita de Georgie comienza a tocar los tambores en forma de juego, esto se vuelve demasiado para ell@. Georgie explota “Ya no puedo con esto” y sube enojad@ las escaleras. Los papás de Georgie están consternados de que esto haya pasado de nuevo. De nuevo, el temperamento de Georgie ha arruinado otra comida familiar. Los papás de Georgie están hartos y cansados de que esto suceda.

Georgie está de nuevo sol@ en su cuarto. Sabe que no tendría que ser de esta forma, que sus papás son buenas personas, pero todo es muy confuso para él.

¿Por qué todo tiene que ser tan difícil?
¿Por qué siempre tiene que haber una pelea?

Georgie está desesperad@ por intentar no ser vist@ como un@ mal@ niñ@, desea enormemente poder conectarse con su familia.



Cuando tu sistema nervioso interpreta la información sensorial que recibes durante todo el día como intensa, desagradable, demasiada, abrumadora o incluso peligrosa, tu cerebro y tu cuerpo tienden a vivir en un estado de hiperalerta constante, listo para pelear o huir todo el tiempo.

Múltiples estudios nos han demostrado a lo largo de veinte años que un estado constante de hiperalerta puede tener efectos negativos y duraderos sobre el bienestar, el sentido de uno mismo y las relaciones personales.



Dos estudios de 2004, arrojaron que la ansiedad sensorial se relaciona con la ansiedad relacional y la depresión, y un estudio hecho en el 2020 demuestra que la sensibilidad sensorial está asociada con los diagnósticos en desórdenes de ansiedad y dificultades en la regulación emocional.

Tu salud sensorial, incluyendo la forma en la que construyes tu estilo de vida alrededor de tu perfil sensorial, importa. Si la integración y el procesamiento sensorial son tan esenciales para el bienestar psicológico y relacional, ¿Por qué no hay más gente hablando de esto? ¿Por qué hay algunas personas que tardan hasta la adultez para escuchar la importancia de esta área en el desarrollo humano?

La salud sensorial apoya la Autorregulación

Georgie se sienta e investiga un poco. Elle encuentra una lista de los síntomas de diferencias en el procesamiento sensorial y marca el 80% de los incisos. Georgie comparte esto con sus papás y juntos deciden acercarse al terapeuta ocupacional de su área, que se dedica al trabajo de adolescentes desde la perspectiva de integración y procesamiento sensorial.

La evaluación ocupacional de Georgie, arroja resultados significativos en relación a la sensibilidad ante el tacto, el sonido, el gusto y el movimiento en el campo visual. Todas estas sensaciones empujan a Georgie a un estado de hipervigilancia, causando que su sistema nervioso entre en un estado de alerta intensa o estado de estrés. Cualquier otro estresor que se presente, lo empuja rápidamente a una respuesta de huida o pelea. Esto es algo que Georgie no puede controlar sobre su cuerpo.

Georgie comienza a ver periódicamente a un especialista en salud mental y a un terapeuta ocupacional, los cuales trabajan con toda la familia para establecer un estilo de vida sensorial enriquecedor, el cual permita no solo que Georgie sobreviva si no que realmente pueda vivir y gozar.



¿Te suena familiar la historia de Georgie?

Para apoyo con respecto a la hiper-respuesta sensorial, ansiedad, o evaluación en el procesamiento e integración sensorial, acércate a tu escuela, terapeuta ocupacional local que se enfoque en procesamiento e integración sensorial o contactanos en STAR institute, estaremos muy felices de poder guiarte.

La salud sensorial transforma las vidas



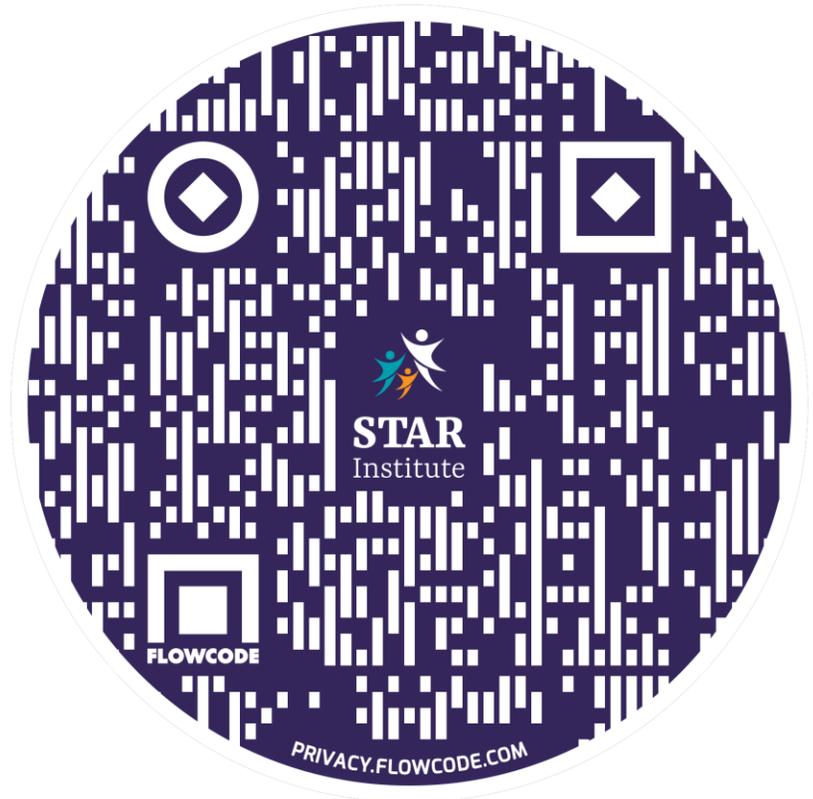
Las diferencias no identificadas en el procesamiento sensorial pueden afectar la salud y el bienestar a cualquier edad y en cualquier contexto. Si se responde demasiado a los estímulos sensoriales del mundo que nos rodea y desde el propio cuerpo, la vida cotidiana puede parecer un campo de batalla. Sonidos, olores, las sensaciones táctiles ponen el sistema nervioso en un estado de defensividad e hipervigilancia. El esfuerzo adicional que se necesita para operar en un mundo que no está diseñado para apoyar los sistemas en este estado pueden conducir a una desregulación crónica, ansiedad / depresión y problemas para formar vínculos con los demás.

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