

# Conoce a Mizba

*Una historia sobre  
discriminación sensorial  
afrentamiento en la escuela y  
salud mental*

*Illustrated by Jacinta Read*



Advertencia de contenido: autolesión / ideación suicida. La historia de Mizba contiene una crisis grave de salud mental y su lectura puede resultar molesta.

Conoce a Mizba. Mizba tiene 11 años. Le gusta el fútbol, la impresión en 3D y la lectura, especialmente la serie de libros de Aru Shah. Mizba está en brillante y talentosa en la escuela y siempre es la primera en ser elegida para la competencia Brain Bowl. Siempre le ha gustado participar en clases tombling/brincolín y quisiera participar en deportes reglados, pero los encuentra difíciles.

No tiene a nadie con  
quien sentarse en el  
recreo y no la invitan  
a jugar después de  
la escuela.



Mizba hace que el aprendizaje parezca fácil, pero esto requiere mucho esfuerzo ya que la escuela le parece muy estresante. Organizar sus útiles, encontrar las cosas en su mochila, cerrar su estuche de lápices, sentarse quieta en su silla y cerrar suavemente la puerta del salón son tareas que requieren mucho esfuerzo para Mizba. Ahora, en la secundaria, le resulta aún más estresante administrar sus útiles, acceder y organizar su casillero y cumplir con su horario de clases.

En lo único que se siente exitosa es en seguir las reglas y obtener calificaciones A +. En este día, Mizba obtiene una B en un trabajo de geografía. El maestro sabe que esto es inusual y le dice a Mizba que no se preocupe.



Mizba entra en pánico. Le preocupa que esto pueda significar que no pasará al cuadro de honor; su racha perfecta se ha roto por completo. La "pila" de Mizba siempre se está agotando, ya que el trabajar muy duro para organizarse en el entorno escolar le consume mucha energía. Sus desafíos con la confianza social y la iniciación de conversaciones la agotan, por lo que al llegar a casa de la escuela está fatigada y triste. Ella no tiene la capacidad de recuperarse de este pequeño golpe. Se siente como si el mundo se le estuviera cerrando.



Mizba les dijo a sus padres que se siente enferma, ahora se está desmoronando sola en su habitación. Se siente desesperada, exhausta y vacía. Su corazón realmente le duele. Mientras las lágrimas caen libremente, se muerde el labio para evitar gemir de dolor ante la sensación de pánico y desesperanza que tiene.

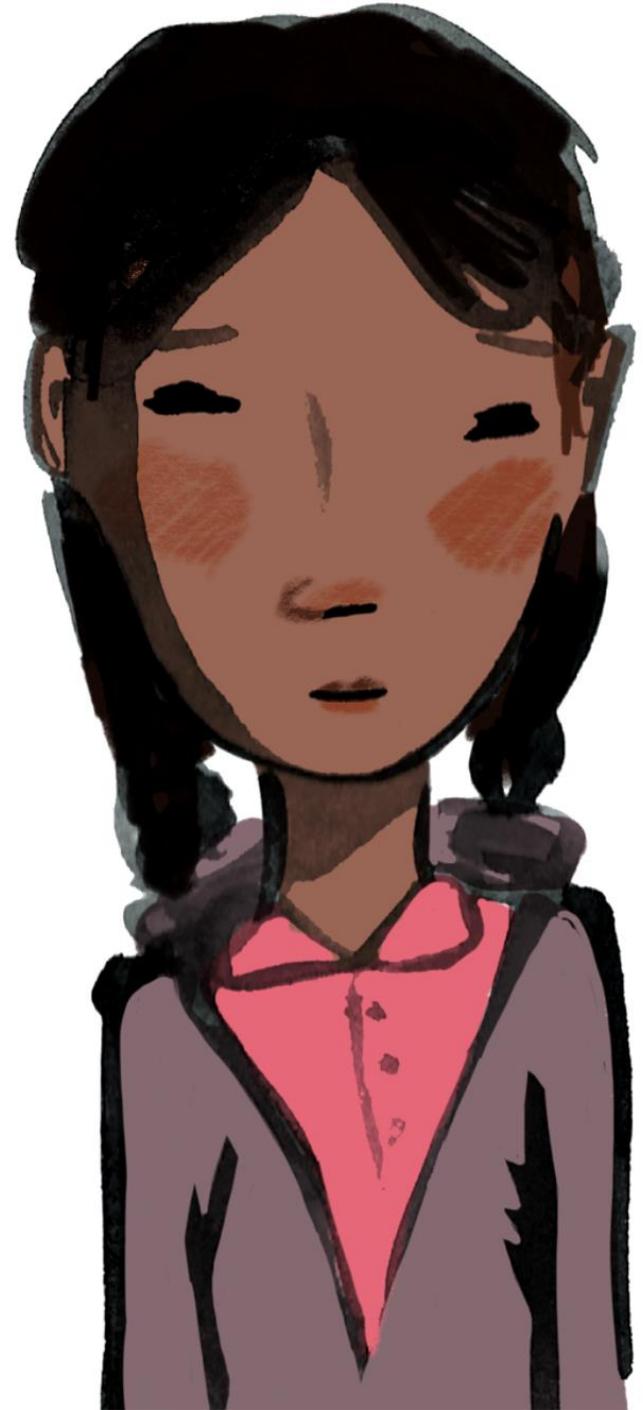


Mizba comienza a pensar en algunas formas drásticas de acabar con estos terribles sentimientos.

A veces, las diferencias en la integración y procesamiento sensorial significan que a pesar de que registramos o notamos una sensación, puede ser que no seamos capaces de discriminar lo que significa. Cuando esto sucede, podemos confundirnos fácilmente en situaciones ajetreadas en las que se nos pide que realicemos múltiples tareas y nos organicemos en plazos cortos de tiempo. Es posible que tengamos que ir más lento que los demás para responder adecuadamente a las demandas de la tarea.

Cada año, los estudiantes de secundaria y preparatoria que se han "mantenido unidos" a pesar de las diferencias en el procesamiento sensorial, de repente llegan a un punto crítico cuando las demandas escolares y las demandas sensoriales motoras convergen y se vuelven abrumadoras, demasiado pesadas e insoportables.

En este punto, el apoyo en salud mental y la Terapia Ocupacional deben trabajar juntos para brindar un acompañamiento efectivo para incidir en el bienestar psicológico.



La lucha por superar diferencias no identificadas en la integración y el procesamiento sensorial puede provocar retrasos en el desarrollo de la competencia social, la confianza y las habilidades para resolver problemas. Nuestra resiliencia, la capacidad para recuperarnos del estrés, puede verse comprometida y corremos el riesgo de sufrir un deterioro dramático en la salud mental.

# *La Salud Sensorial Salva Vidas*

El papá de Mizba decide subir a ver cómo está después de que ignora las llamadas para cenar. La encuentra angustiada, buscando algunos videos muy perturbadores en Internet y tratando de ocultar lo que está haciendo. Los padres de Mizba la llevan a ver a un profesional que está bien capacitado en la importancia de comprender la integración sensorial.

Mizba y su terapeuta trabajan en conjunto con un terapeuta ocupacional, y Mizba obtiene una evaluación completa de integración sensorial. Juntos descubren que Mizba tiene dificultades significativas al discriminar e identificar el significado detrás de la sensación. Le resulta difícil ubicar los objetos a través del tacto o solo con la vista, abrochar los cinturones y completar adecuadamente las tareas de motricidad fina.

Siguiendo las recomendaciones del terapeuta ocupacional, Mizba y su familia, y junto con su otro terapeuta, construyen un estilo de vida sensorial que incluye diversión, alegría y relaciones exitosas con sus compañeros. ¡Mizba comienza a recuperarse y se da cuenta de que es buena para muchas cosas más además de lo académico!



¿Te suena familiar la historia de Mizba?

Para obtener ayuda para una evaluación de integración y procesamiento sensorial, comunícate con tu escuela, práctica local de terapia ocupacional certificada sensorialmente o contáctenos en **STAR Institute** y estaremos encantados de guiarte.

Si tu, un familiar, amigo o colega expresa pensamientos de autolesión o suicidio, llama de inmediato a su línea nacional de prevención del suicidio. En Estados Unidos, este número es 800-273-8255.

# La Salud Sensorial transforma vidas



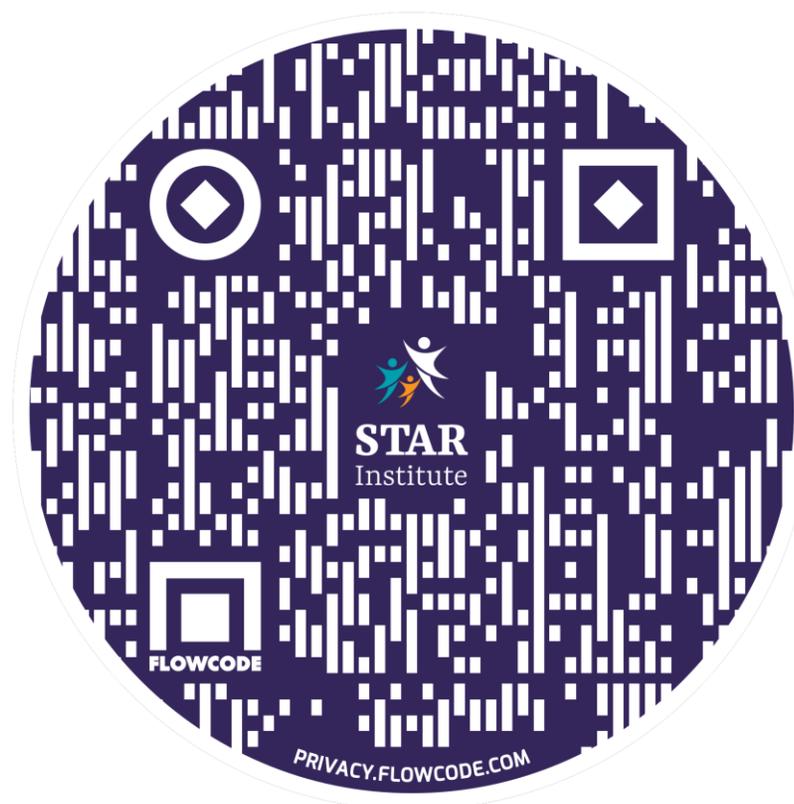
Tenemos ocho sistemas sensoriales que trabajan juntos para ayudarnos a dar sentido al mundo que nos rodea: vista, gusto, olfato, tacto, sonido, posición corporal, bienestar interno y sentido del movimiento / equilibrio. La forma en que nuestros cuerpos integran y procesan las sensaciones de todos estos sistemas es realmente maravillosa y muy compleja. Un terapeuta ocupacional certificado en integración sensorial comprende y puede explicar mejor este proceso. Y cada maestro, profesional de la salud mental, padre y persona que trabaja con humanos también necesita una mejor comprensión de cómo el procesamiento sensorial impacta la salud y el bienestar.

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](http://www.spdstar.org)

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

*Transforming health and wellness through the sensory domain*