



Inclusión

Hoja de observación

Perfil sensorial

Dieciséis situaciones para ver qué le sobra y qué le falta.
No es un test ni un diagnóstico. Descárgala e imprímela gratis.



Esta hoja no busca una puntuación total, busca un perfil. Un mismo niño puede tener demasiada sensibilidad en un canal y muy poca en otro, y las dos cosas se resuelven al revés. Por eso se suman dos bloques por separado y se comparan.

Nunca A veces A menudo Casi siempre

1. Se tapa los oídos con ruidos que a los demás no les molestan.

☐☐☐☐

2. El comedor, el patio o el gimnasio le desbordan.

☐☐☐☐

3. Le molesta la luz fuerte o los fluorescentes.

☐☐☐☐

4. No soporta etiquetas, costuras o cierto tipo de tela.

☐☐☐☐

5. Rechaza comidas por su textura, no por su sabor.

☐☐☐☐

6. Le incomoda que le toquen o le abracen sin avisar.

☐☐☐☐

7. Reacciona con enfado desproporcionado a olores.

☐☐☐☐

8. Necesita saber lo que va a pasar para estar tranquilo.

☐☐☐☐



Nunca A veces A menudo Casi siempre

9. Se mueve sin parar, se balancea o gira sobre sí mismo.

☐☐☐☐

10. Choca a propósito con las cosas o con la gente.

☐☐☐☐

11. Busca abrazos muy fuertes o meterse debajo de cojines.

☐☐☐☐

12. Se mete objetos en la boca o los muerde.

☐☐☐☐

13. Habla muy alto sin darse cuenta.

☐☐☐☐

14. Aprieta muchísimo el lápiz al escribir.

☐☐☐☐

15. Toca todo lo que pasa a su lado.

☐☐☐☐

16. Parece no notar que se ha hecho daño.

☐☐☐☐

Como leer el resultado

Primer bloque alto Le sobra estímulo. Lo que ayuda es reducirlo y anticiparlo: avisar de lo que viene, cascos en el comedor, sitio lejos de la puerta, menos cartelería delante.

Segundo bloque alto Le falta estímulo y lo busca. Lo que ayuda es dárselo de forma aceptable: recados, llevar peso, una pelota antiestrés, ratos de movimiento pautados.

Los dos altos Es lo más frecuente y no es contradictorio. Conviene mirar canal por canal en vez de en conjunto: casi siempre le sobra en uno o dos y le falta en otros.



Para el adulto

Cómo se puntúa. Nunca 0, A veces 1, A menudo 2 y Casi siempre 3. Se suman por separado los ocho primeros enunciados y los ocho siguientes. A partir de 12 puntos en un bloque, ese lado merece atención.

La pregunta que ordena la respuesta. Ante cada reacción, pregúntate si está evitando algo o buscándolo. Evitar pide reducir el entorno; buscar pide ofrecer una vía aceptable. Confundirlas es lo que hace que las medidas no funcionen.

Dónde ocurre importa más que cuánto. Si solo pasa en el comedor, el trabajo está en el comedor. Antes de generalizar, anota durante una semana en qué momento y en qué sitio aparece cada reacción: el patrón suele saltar a la vista.

Un aviso sobre las terapias. Existen programas que prometen «integrar» los sentidos y con ello mejorar el aprendizaje o la conducta. La evidencia de que eso ocurra es débil. Lo que sí funciona, y está al alcance de cualquiera, es adaptar el entorno y dar formas aceptables de regularse.

Lo que esto no es. Un perfil sensorial marcado no significa autismo. Es frecuente en el autismo, pero también aparece en niños sin ningún diagnóstico. Si interfiere de verdad en la vida diaria, habla con el orientador del centro y con el pediatra.