



Checklist de señales sensoriales a observar en casa

Instrucciones:

Lee cada enunciado y marca (✓) si lo notas en tu hijo con frecuencia.

Si encuentras varias conductas que se repiten y afectan la vida diaria, puede ser útil consultar a una profesional certificada en desarrollo infantil o integración sensorial.

Rutinas diarias

- ☐ Rechaza ropa por etiquetas, costuras o ciertos tejidos.
- ☐ Se niega a usar zapatos cerrados o calcetas.
- ☐ Lloro o se irrita al bañarse, cortarse las uñas o peinarse.
- ☐ No tolera cambios de temperatura (agua fría, calor, viento).
-  Respuesta a sonidos y luces
 - ☐ Se tapa los oídos con ruidos cotidianos (licuadora, aspiradora, timbre).
 - ☐ Reacciona con miedo o enojo ante ambientes ruidosos.
 - ☐ Se distrae fácilmente con sonidos mínimos.
 - ☐ Evita lugares con muchas luces o se irrita con luces brillantes.

Alimentación

- ☐ Rechaza ciertos alimentos por textura, olor o temperatura.
- ☐ Tiene una dieta muy limitada (solo acepta pocos alimentos).
- ☐ Escupe, vomita o se niega a probar alimentos nuevos.
- ☐ Se molesta si los alimentos cambian de presentación (ej. diferente plato o color).

Movimiento y juego

- ☐ Evita columpios, escaleras o superficies inestables.
- ☐ Busca saltar, girar o chocar con objetos/personas frecuentemente.
- ☐ Se cae con facilidad o parece descoordinado.
- ☐ Se cansa rápido en actividades físicas o, por el contrario, parece no detenerse nunca.

Atención y conducta

- ☐ Cambios bruscos de humor sin razón aparente.
- ☐ Explosiones emocionales ante cambios de rutina.
- ☐ Dificultad para concentrarse o seguir instrucciones simples.
- ☐ Parece “en su mundo” y no responde a estímulos importantes (nombre, ruidos fuertes).

 Si observas 3 o más conductas en un mismo apartado, o más de 8 en total, **y estas dificultan la vida diaria de tu hijo**, una evaluación profesional puede ayudarte a entender mejor lo que ocurre y a **acompañar a tu hijo con estrategias adecuadas**.

Recuerda:

Todos los niños pueden mostrar algunas de estas conductas en ciertos momentos. Lo importante es observar si ocurren con frecuencia, intensidad y afectan la vida diaria.