CRECER DIFERENTE

VÍDEO 12 · 7 PÁG.

YouTube

ESTEREOTIPIAS · STIMMING

Mi registro de stims

Qué hace, cuándo aparece, qué necesidad cubre. Dos semanas de observación sin corregir lo que no molesta.

Incluye: 5 funciones del stimming · registro de 2 semanas · tarjeta para el cole · checklist qué sí/no · espacios seguros + glosario. Basado en Kapp et al. (2019) y cap. 6 del libro.





5 funciones del stimming

Los stims no son caprichos: la investigación con personas autistas adultas (Kapp et al., 2019) describe estas cinco funciones. Conocerlas ayuda a **observar con curiosidad**, no a vigilar para pararlo. Idea clave: el stim no es el problema — con frecuencia es la **solución** que el sistema nervioso ha encontrado.



1. Autorregulación sensorial

Ayuda a procesar ruido, luz o texturas que sobrecargan. Es la forma que tiene el cuerpo de «bajar el volumen» del entorno.

Ejemplo: aletear al entrar en un sitio ruidoso.



2. Manejo del estrés y la ansiedad

Libera tensión acumulada y ayuda a recuperar sensación de control cuando algo resulta impredecible.

Ejemplo: balancearse antes de un examen o tras una reprimenda.



3. Alegría y expresión emocional

No todo stim es por malestar: muchos aparecen con entusiasmo, ilusión o felicidad intensa. Pedir que pare en ese momento es pedir que contenga la alegría.

Ejemplo: saltar y agitar manos al ver algo que encanta.



4. Concentración y foco

Repetir un movimiento o sonido puede ayudar a sostener la atención en una tarea, no a distraerse de ella.

Ejemplo: tararear, golpetear dedos o usar un fidget mientras se lee.



5. Comunicación no verbal

Cuando las palabras cuestan, el cuerpo «habla»: un stim puede decir «estoy feliz», «necesito espacio» o «esto me supera».

Ejemplo: manos en las orejas + balanceo = sobrecarga.

¿CUÁNDO BUSCAR APOYO DE TERAPIA OCUPACIONAL?

No por el stim en sí, sino si aparece **autolesión**, si impide de forma sostenida comer/dormir/salir, o si necesitáis alternativas seguras equivalentes. Un TO no elimina el stim: amplía el repertorio.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 6 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente). Funciones del stimming y coste de la supresión.

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Ficha de observación (14 días)

Nombre / alias

Semana del

Día / hora	Qué stim	Intensidad 1–5	Antes	Durante	Después

CÓMO PUNTUAR LA INTENSIDAD

1 = casi imperceptible · 2 = leve · 3 = notable · 4 = intenso · 5 = muy intenso o con riesgo. No hay intensidad "mala": solo te ayuda a ver patrones.

1 2 3 4 5

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 6 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Continúa la semana 2

Día / hora	Qué stim	Intensidad 1–5	Antes	Durante	Después

Preguntas de patrón (rellena al final de las 2 semanas)

¿En qué momentos del día aparece más?

¿Qué contextos se repiten (ruido, cansancio, alegría, cambio)?

¿Hay un stim que casi siempre precede a una sobrecarga mayor?

¿Qué stim aparece con más alegría que malestar?

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 6 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.



Para el equipo docente

MENSAJE CLAVE

No corregir stims que no molestan a nadie.

El movimiento o sonido repetitivo suele ser regulación neurológica, no desafío. Corregirlo sin alternativa aumenta el coste cognitivo y puede precipitar desregulación.

Datos del alumno/a (rellenable)

Nombre

Stims habituales seguros

Cuándo suelen aparecer

Qué le ayuda en clase

Cuándo sí pedir apoyo (TO / PT / familia)

Propuesta colaborativa

Acordar espacios/momentos donde el stim es bienvenido (patio, transición, rincón sensorial) y, solo si hace falta, un equivalente más discreto elegido con la familia.

Tono que ayuda

«Veo que te estás regulando» · «¿Quieres tu fidget?» · Evitar: «Para eso, que molesta» delante del grupo.

Acuerdo firmado

Familia

Tutor/a

PT / orientación (si procede)

Fecha

Checklist: qué sí / qué no

Extracto práctico (no el capítulo entero). Marca lo que aplica a tu situación.

Qué SÍ

- [ ] **Respetar** stims sin daño ni destrucción
- [ ] Crear **espacios seguros** para stimmear — ej.: rincón en casa, patio en el cole
- [ ] Leer el stim (alegría vs saturación) antes de reaccionar
- [ ] Ofrecer **equivalente funcional** solo si hay riesgo real
- [ ] Hablar con el cole con tono colaborativo, no de queja
- [ ] Proteger del estigma social — cortar miradas o comentarios

Qué NO

- [ ] **Suprimir** por defecto «para quedar bien»
- [ ] Avergonzar o castigar el stim — ej.: «deja de hacer eso, pareces tonto»
- [ ] Confundir stim con rabieta intencional
- [ ] Ignorar autolesión sin buscar apoyo profesional
- [ ] Exigir quietud total para «prestar atención»
- [ ] Usar el stim como amenaza o chantaje («si sigues, no hay tele»)

EVIDENCIA (RESUMEN)

Adultos autistas describen el stimming como regulación, expresión y bienestar (Kapp et al., 2019, Autism). La supresión sin alternativa aumenta el coste y se asocia al enmascaramiento (ver también el kit de agotamiento por masking).

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 6 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.



Plan de espacios seguros

Dónde	Cuándo está disponible	Qué contiene	Quién lo sabe

Ficha de stim equivalente funcional (solo si hace falta)

Necesidad que cubre	Stim actual	Alternativa más discreta	Notas

Glosario rápido de stims

Motores

Aleteo de manos, balanceo del tronco, saltar, girar sobre sí mismo, caminar de puntillas, dar vueltas a un objeto.

Ejemplos: sacudir las manos al emocionarse, balancearse sentado en clase, caminar en círculos al pensar.

Vocales

Repetir palabras o sonidos (ecolalia), tararear, gruñir, chasquear la lengua, repetir frases de vídeos o libros.

Ejemplos: repetir una frase de una película favorita, tararear la misma melodía, hacer clics con la lengua al concentrarse.

Sensoriales

Frotar texturas, oler objetos, mirar luces o reflejos de reojo, morder o masticar objetos, presionar objetos contra el cuerpo.

Ejemplos: frotar una manta suave entre los dedos, oler un rotulador, mirar de reojo la luz que entra por la ventana.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 6 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.