



E-BOOK

ESTIMULACIÓN PROPIOCEPTIVA EN NIÑOS





ESTIMULACIÓN PROPIOCEPTIVA EN NIÑOS

Comúnmente cuando nos hablan sobre los sentidos siempre se nos vienen a la mente 5: tacto, vista, gusto, olfato y oído, es importante mencionar que estos son los sentidos externos, sin embargo, existen otros dos que también son muy importantes y usualmente no reciben la atención que deberían tener, estos son el sentido propioceptivo y el sistema vestibular, los cuales se encargan de procesar la información del interior de nuestro cuerpo. Es el presente texto se profundizará más sobre el primero



CONCEPTO

La propiocepción es el término que reúne todas las condiciones que “le dicen al cerebro cuándo y cómo los músculos están contrayéndose o estirando, y cuándo y cómo las articulaciones se están doblando, extendiendo o siendo traccionadas o comprimidas. Esta información permite al cerebro saber dónde está cada parte del cuerpo y cómo se está moviendo” (Blanche 2011).

El sentido propioceptivo usa principalmente la información que recibe nuestra piel, los músculos y articulaciones para ayudarnos a entender dónde están las partes de nuestro cuerpo con respecto a las demás, que están haciendo y cuánto esfuerzo requerimos para realizar alguna tarea con ellas. Por ejemplo, la propiocepción nos permite saber si tenemos las piernas cruzadas en este momento, aunque no las podamos ver porque están debajo de la mesa. Además, tiene relación con la fuerza que realizan nuestros músculos y la





CONCEPTO

coordinación de movimientos y su velocidad, ajustar la posición para mantener una postura óptima y así poder llevar a cabo tareas relacionadas con actividades de la vida diaria. Por ejemplo, para realizar la acción de comer con éxito, el sistema propioceptivo nos informa que primero necesito ajustar mi postura al sentarme en la silla, manteniendo los pies apoyados en el suelo y la espalda en el respaldo, después ajustar la posición de mi mano y la fuerza empleada para sostener la cuchara y a continuación controlar la velocidad y dirección del movimiento de mi brazo para llevármela a la boca sin que caiga el alimento. De ahí la importancia de estimular este sentido.

En definitiva, la propiocepción interviene en acciones tan importantes como el control y coordinación de los movimientos, el equilibrio, el ajuste automático de las posturas, las funciones manuales, la medición de la fuerza de contracción necesaria para coger objetos, los movimientos orofaciales, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y su influencia en el comportamiento.



COORDINAR EL MOVIMIENTO

Cuando un niño se rasca el codo, usa un tenedor para comer o camina alrededor de una habitación, la propiocepción es la que permite saber dónde está el codo sin necesidad de voltear a verlo, poner el tenedor en la boca sin pincharnos en la cara y caminar sin tropezarnos con nuestros propios pies. Es la propiocepción la que nos permite indicarle a nuestra mandíbula y lengua que hacer para poder comer o cómo desplazar nuestros dedos para escribir en el teclado sin verlo.



CARACTERÍSTICAS O FUNCIONES



USA LA FUERZA APROPIADA PARA DESARROLLAR DIFERENTES ACTIVIDADES

La propiocepción permite al niño usar la cantidad de fuerza necesaria en múltiples funciones como levantar un vaso de vidrio pesado sin que se nos caiga, o sostener un vaso de papel sin arrugarlo, lanzar una pelota de básquet con la fuerza suficiente para alcanzar la canasta, escribir con un lápiz sin romper la punta o pasar un botón por el ojal.





EJEMPLIFICACIÓN

Los fisioterapeutas recomiendan trabajar la estimulación del sentido de propiocepción realizando ejercicios que estimulan la presión, la coordinación, el peso y el equilibrio. A continuación, mencionaremos algunas actividades que se pueden hacer desde casa:

- Majearse



- Jugar con plastilina o arcilla



● Tregar



● Colgarse



● Hacer diferentes movimientos con los ojos cerrados (sentadillas, caminar hacia atrás.)



● Jugar a arrastrar y empujar cosas.



● Realizar pompas de jabón.



- Llenar globos



- Usar pinturas en dedos.



- Hacer una actividad de relajación con los ojos cerrados intentando ir focalizando la atención de cada parte del cuerpo



- Hacer circuitos con obstáculos.



- Subir y bajar escaleras



- Acariciarse con telas de diferentes texturas



- Dar saltos en un solo pie



En síntesis, la mejor forma de fomentar el desarrollo propioceptivo de tu niño es permitirle muchas oportunidades para mover su cuerpo e interactuar con el entorno de manera libre, sin restricciones.



UTILIDAD

La importancia de la estimulación propioceptiva se fundamenta en su utilidad, puesto que permite evitar que los niños tengan dificultades para procesar la información propioceptiva. Ya que, de no aplicar este tipo de estimulación, puede generar algunas consecuencias en el niño, como tropezarse constantemente con cosas, puede generar descoordinación en sus movimientos, también es posible que jueguen brusco, realicen una actividad física intensa o con demasiada fuerza. Por su parte, la propiocepción se pierde con las lesiones y las inmovilizaciones. Si no tenemos una buena propiocepción, habrá más riesgo de lesión y podemos encontrarnos con problemas del procesamiento sensorial que son frecuentes en niños.

A modo de ejemplo se puede mencionar, a los chicos que hacen demasiada presión cuando cogen un lápiz llegando a veces a romperlo porque aprietan demasiado, pueden hacer daño a los demás sin querer ya que no calculan bien la fuerza que ejercen, son más torpes que los demás niños, se caen más, son más lentos, más rígidos, o muy blanditos, a veces necesitan estímulos para calmarse como chuparse el dedo, o morder algo, se mueven constantemente.

Por otro lado, cabe mencionar que, puede ser difícil identificar una disfunción propioceptiva en la infancia puesto que los pequeños a menudo son muy activos y descoordinados. Si tienes alguna pregunta acerca del desarrollo sensorial de tu pequeño, consulta con tu pediatra o terapeuta ocupacional pediátrico para obtener orientación.

Más información en:



 Tu Aula a la Medida

 @tuaulaalamedida



**Colombia
Productiva**

PRODUCTIVIDAD • CALIDAD • VALOR AGREGADO