

# Plan de actividades para trabajar el sistema kinestésico en casa



# Plan de actividades para trabajar el sistema kinestésico en casa

Recopilado por Licda. Carolina Vega, Terapeuta Ocupacional  
Especialista en Tecnología Asistiva, Sede Cenarec San Carlos

## ¿Qué es el sistema kinestésico?

El sistema kinestésico es el encargado de procesar la información asociada a las sensaciones y movimientos del cuerpo, se asocia al sentido de la orientación, el cual posibilita que uno actúe de manera coordinada y con ubicación espacial.

Se trata de las sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir a los centros nerviosos, ya sean provocadas por agentes internos o externos. En el primer caso, la sensibilidad interoceptiva, transmite la información a través de receptores de los músculos lisos y de los neurovegetativos, puede entenderse fácilmente si pensamos en el hambre y la sed. En lo que al exterior se refiere, hablamos de sensibilidad exteroceptiva, aquí entran en juego los órganos externos, principalmente aquellos que hacen a los sentidos.

**A continuación, se muestra una recopilación de 10 actividades, a desarrollar con materiales básicos y de bajo costo, con el fin de trabajar el sistema kinestésico en casa:**

1. **Dibujar con tizas:** facilitar al niño o la niña varias tizas de colores, llevarlo a un espacio amplio al aire libre, ya sea una acera o un lugar seguro de una calle de pavimento o cemento, ofrecerle que se siente en el suelo y que deje volar su imaginación realizando trazos y figuras con las tizas sobre la calle o acera.



Imagen de un niño sentado a la orilla de una calle pavimentada, dibujando con tizas de colores sobre la calle

**2. Torres con cubos de madera:** facilitar al niño o la niña cubos de madera de distintas formas, (cuadrados, circulares, rectangulares, triangulares); el objetivo es que forme torres y diferentes figuras según su creatividad e imaginación, con el fin de realizar diversos movimientos corporales, la actividad será más enriquecedora si se desarrolla en el suelo, pues tendrá un espacio más amplio y podrá desplazarse conforme lo requiera tanto para alcanzar los cubos como para formar su creación.



Imagen de un niño jugando con cubos de madera de colores

**3. Modelar figuras con plastilina:** brindar al niño o la niña varios trozos de plastilina de diferentes colores, ubicarlo en un espacio tranquilo y seguro, preferiblemente sentado y que pueda trabajar sobre una mesa, con el fin de que amase la plastilina y luego forme figuras. Se le puede facilitar un rodillo pequeño y moldes para que trabaje, cuando finalice las figuras se le puede instar a que recree una historia inventada; esto con el fin de además de trabajar el sistema kinestésico, estimular el área cognitiva.



Imagen de las manos de un niño amasando plastilina

- 4. Encontrar cubos:** se toman unos veinte cubos y se esconden en diferentes partes de la casa, se le darán pistas al niño o la niña para que se traslade y los busque; conforme los va encontrando, debe colocarlos en un solo sitio y ordenarlos, ya sean por tamaños, formas, colores o ya sea por letras o números si los tienen.



Imagen de dos niños sentados en el suelo, apilando cubos de colores

- 5. Arrastre:** colocar palos de escoba o tubos en forma transversal (acostados) sujetándolos de los extremos, a unos treinta centímetros del suelo, cada palo estará al menos a un metro de distancia uno de otro, y siguiendo diferentes direcciones. El niño o la niña debe acostarse en el piso y arrastrarse por debajo de los palos, tratando de no tocarlos con su cuerpo, ya que si los toca, debe iniciar el recorrido y volver a empezar hasta tratar de pasarlos todos, cumpliendo el trayecto completo.



Imagen de una niña acostada en el piso, tratando de pasar debajo de un palo que se encuentra sostenido por unos conos de manera transversal

6. **Atrapar globos:** inflar globos y hacerles un nudo suave, de manera que luego se pueda soltar y reutilizar, esparcirlos en el suelo; colocar una caja, un cesto o canasta acostada en el suelo, dar al niño o la niña un palo de madera pequeño, con el que llevará los globos, empujándolos hasta tratar de meterlos en el cesto, caja o canasta.



Imagen de una niña tratando de meter globos en un cesto, con la ayuda de un palo

7. **Combate de globos:** inflar globos, dar a cada niño o niña un tubo de espuma o de cartón, con el fin de que se intercambien los globos de un lado al otro, para lo cual se golpean los globos con los tubos. Ganará el niño que logre trasladar todos los globos hacia el lado de su compañero o quien logre tener menos globos de su lado.



Imagen de un grupo de niños en un jardín jugando con globos y tubos de espuma

**8. Pataleo:** inflar globos, amarrar una cuerda a cada uno y colocarlos en alto, el niño o la niña descalzos, deben dar pataleos al globo (patearlo), tratando de mantenerlo siempre en alto y que estos no bajen. La actividad puede sustituirse por hacer el golpeteo con las manos o incluso la cabeza.



Imagen de una niña pateando un globo que se encuentra guindando de una cuerda

**9. Paletas:** se pueden construir paletas de cartón, pueden utilizarse raquetas de juguete o paletas grandes de cocina, se le dará al niño o la niña un globo inflado y una paleta, debe desplazarse caminando, bailando o trotando por el espacio, tratando de mantener el globo sobre la paleta sin dejar que caiga al suelo.



Imagen de una niña tratando de mantener un globo sobre una paleta de cocina

**10. Voleibol con globo:** se simulará el juego de voleibol, para lo cual se debe colocar una cinta o cuerda de lado a lado, sujeta en los muebles, lo cual sería la sustitución de la malla, se requieren dos participantes quienes se colocarán a ambos extremos de la cuerda y se pasarán el globo de un lado a otro, ganará quien no permita que el globo toque el suelo, por lo que debe estar atento para lanzarlo al otro extremo.



Imagen de dos niños jugando voleibol con un globo