

Plan de actividades para trabajar los sistemas vestibular y propioceptivo en casa



Plan de actividades para trabajar los sistemas vestibular y propioceptivo en casa

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

¿Qué son los sistemas vestibular y propioceptivo?

El sistema vestibular es la habilidad de mover nuestro cuerpo en el espacio; nos brinda orientación, seguridad, nos permite cambiar de posturas, tener equilibrio, mantener o aumentar el estado de alerta y una mejor coordinación bilateral.

En conjunto con el sistema propioceptivo, mantiene el tono muscular, coordina automáticamente el movimiento de los ojos, cabeza y cuerpo; nos permite mantener un campo visual más amplio. Además, es fundamental en la percepción del espacio y en orientación del cuerpo en relación a este.

El sistema propioceptivo nos permite recibir información e interpretarla a través de una respuesta adaptativa, es decir informa al organismo de la posición de los músculos, nos permite sentir la posición relativa de partes corporales. La propiocepción permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

A continuación, se muestra una recopilación de 10 actividades, a desarrollar con materiales básicos y de uso diario, con el fin de trabajar las áreas vestibular y propioceptiva en casa

- 1. Salto de esponjas:** colocar esponjas gruesas en el suelo, ubicadas distanciadamente formando un camino, luego saltar sobre ellas manteniendo una postura erguida y el equilibrio, sin caerse.



Imagen de unos cuadros de esponja color rojo, pisados por un niño descalzo

2. **Hamaca:** si se cuenta con una hamaca muy bien, de lo contrario se puede improvisar una sábana para tal fin; se coloca al niño y se mece, de manera que disfrute el desplazamiento, se sugiere realizar la actividad con los ojos abiertos para que perciba el medio ambiente donde se encuentre.



Imagen de una hamaca de tela de colores

3. **Laberintos:** en el piso trazar una especie de camino estableciendo formas difusas de manera que parezca un laberinto, lo anterior se hará con tiras de papel higiénico; el fin es luego recorrer el laberinto arrastrándose por el piso, es decir acostado, apoyándose en los brazos y sin colocarse de pie.



Imagen de dos niños de pie, en el piso tiras de papel higiénico formando el túnel

4. **Caminos con figuras:** con láminas de foam de diferentes colores, recortar figuras geométricas como rectángulos, triángulos, círculos, cuadrados, hexágonos, etc. Colocar las figuras sobre el piso distanciadamente, formando un camino discontinuo, luego nos colocamos de espaldas y damos los pasos hacia atrás, caminando sobre las figuras, podemos voltearnos para observar las figuras y no pisar afuera.



Imagen de dos niños de pie, en el piso hay figuras geométricas confeccionadas en cartón, decoradas con colores primarios y los niños caminan sobre ellas

5. **Sándwich:** necesitamos una alfombra la cual usaremos como una rebanada de pan, una almohada grande será la otra rebanada y el niño será el relleno. El pequeño debe ir moviéndose a rastras por la alfombra, lo perseguimos con la almohada y cuando lo atrapamos tendrá que intentar escapar. El hecho de hacer fuerza para salir de entre la almohada y la alfombra, activará el sistema propioceptivo. Se debe ejercer la presión justa para que tenga que esforzarse por salir logrando liberarse.



Imagen de una alfombra color gris y sobre ella una almohada de color blanco y amarillo

- 6. Masajes:** un masaje con las manos es una muy buena actividad para trabajar las sensaciones del cuerpo; el componente principal es el tacto profundo, por lo que ayuda a recibir mejor la información de los músculos ya que estamos manipulándolos; además, se sugiere ir mencionando cada parte del cuerpo mientras la masajeamos o manipulamos.



Imagen de un bebé acostado boca abajo y sobre él un par de manos que le hacen masaje

- 7. Taquito:** tomar un paño grande y extenderlo sobre una superficie plana, acostar al niño sobre el paño y enrollarlo como si fuera un taco, dejaremos solamente la cabeza afuera, y prensamos el último borde del paño. El niño debe tratar de salirse del paño, para lo cual utilizará fuerza y movimientos estratégicos, pues prácticamente lo dejamos atrapado.



Imagen de un bebé acostado sobre un paño

8. **Volteretas:** sobre el suelo, realizar volteretas hacia adelante, hacia atrás y hacia a los lados; procurando iniciar y finalizar de pie.



Imagen de una niña parada de manos mientras realiza volteretas

9. **Zumba:** la Zumba es una disciplina de baile muy divertida, incrementa la energía, mejora la coordinación, la condición física, da bienestar al cuerpo, reduce el estrés, aumenta la autoestima. Se sugiere utilizar un buscador de internet y conseguir una clase de Zumba Kids, sintonizar la música de preferencia, ya sea merengue, salsa, reguetón, bachata, o cualquier otro de su elección y seguir la sesión, realizando todos los movimientos y pasos de la manera más coordinada posible.



Imagen de un grupo de cinco niños realizando zumba

10. Split: estando de pie, nos inclinamos sobre una pierna y adelantamos la pierna e intentamos llegar lo más lejos posible sin mover el otro pie, el cual será el de apoyo. Se debe tratar de mantener en todo momento la posición estirada del tronco, con la vista al frente y evitar desequilibrios. Para eso, nos podemos ayudar con los brazos bien extendidos hacia adelante.



Imagen de una niña en el suelo, realizando un split