

DESCUBRIENDO LA PROPIOCEPCIÓN: UN SENTIDO OCULTO©

Por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA

La mayoría de los niños aprenden que tenemos cinco sentidos: vista, oído, gusto, tacto y olfato. Sin embargo, contamos con otros sentidos que son importantes y no se incluyen en la lista. La conciencia de nuestra posición corporal o “propiocepción” es uno de estos. Ya que no es común que les enseñemos a los niños acerca de este sentido o que pensemos lo mucho que lo utilizamos, la mayoría de las personas no es consciente del mismo. Esto crea un reto adicional cuando no está funcionando adecuadamente. Si ni siquiera somos conscientes de este sentido, es difícil entender un problema relacionado con él.

Así como nuestros ojos u oídos mandan información al cerebro, partes de nuestros músculos y articulaciones sienten la posición del cuerpo y también envían estos mensajes al cerebro.

Dependemos de esta información para saber dónde están exactamente las diferentes partes de nuestro cuerpo y planificar nuestros movimientos.

Cuando nuestra propiocepción funciona adecuadamente, podemos ajustar nuestra posición y postura de manera automática. Este sentido nos ayuda a asumir y mantener posiciones óptimas para las actividades diarias como, sentarnos en una silla para trabajar; sostener utensilios como un lápiz o un tenedor de manera correcta; saber cómo moverte a lo largo de un pasillo para no chocar con las cosas; a saber qué distancia debemos mantener con las personas, para no estar demasiado cerca o demasiado lejos de ellas; planificar cuánta presión hay que ejercer para no romper la punta de un lápiz o un juguete; o bien corregir acciones en las que no estamos teniendo éxito, como por ejemplo arrojar una pelota sin dar en el blanco, o dar un salto a la piscina y caer de golpe.

Como la propiocepción nos ayuda con funciones tan básicas, una falla en este sistema puede generar bastantes problemas. Por ejemplo: una persona tendría que prestar atención de forma constante a las cosas que supuestamente deberían suceder automáticamente, o estar usando la visión para compensar y “averiguar” cómo son los ajustes corporales que se deben hacer. Esto requiere gran cantidad de energía. Un niño que presente éstas dificultades puede sentirse torpe, frustrado e incluso tener miedo en algunas situaciones. Si no está seguro de dónde están sus pies, es probable que tenga miedo al bajar las escaleras. El sistema propioceptivo se activa a través de actividades tipo “empujar/arrastrar” por lo que aquellas actividades que involucren peso o presión darán una sensación a menudo calmante y pueden ser útiles para niños que se desorganizan frecuentemente.

¿Cómo ayudar a que un niño/a sea más consciente de su posición corporal?

A continuación hay algunos ejemplos de actividades de propiocepción, que pueden ser útiles para ayudar a que los niños sean más conscientes de la posición de su cuerpo y se sientan más tranquilos y organizados.

1. Que ayuden en “trabajo pesado” como por ejemplo: cargando las bolsas del supermercado, cargando la canasta de la lavandería, arrastrando bolsas con hojas, sacando la basura o arrancando malas hierbas (malezas).
1. Jugar a ir de campamento llevando una mochila cargada con bolsitas rellenas de granos o semillas cuidando que esta sea de un tamaño adecuado para el niño. Hacer como si estuvieran escalando montañas y saltando desde piedras en el jardín o en el parque.
2. Hacer un “sándwich” con el niño apretándolo suavemente entre los cojines del sofá. Añadir suavemente presión como si estuvieran poniendo los ingredientes (“jamón, queso, lechuga, etc.”).
3. Tener al niño con los ojos cerrados y que sienta dónde están sus piernas, manos, brazos etc. Preguntarle si están arriba o abajo. Observar si el niño puede ponerse en diferentes posiciones sin ayuda de su vista, como rodar una pelota, tocar su nariz, hacer círculos con los brazos, formar una “X” con los brazos y piernas, etc.
4. Algunos niños disfrutan de la sensación de colgarse en una barra, y sentir cómo se estiran cuando están colgados y columpian su cuerpo. Se puede colocar una barra en el marco de las puertas, con el fin de ofrecerle ésta actividad en la casa.
5. Darle al niño estímulos propioceptivos extras cuándo esté aprendiendo algo nuevo. Por ejemplo; ponerle un brazalete liviano cuando esté tratando de arrojar una pelota, lo que le puede dar más información acerca de la posición de su brazo. Practicar letras, formas o números en materiales diferentes como plastilina o barro. Poner tus manos en su cadera y presionar suavemente cuando esté aprendiendo una nueva habilidad motora como subir las escaleras o patinar. O mover al niño a través de acciones proporcionándole resistencia a sus movimientos para que los pueda “sentir” de manera más fácil.
6. Dar masajes suaves y firmes si es que el niño lo disfruta. Frotar sus brazos y piernas para ayudarlo a despertar, aplicarle presión en los hombros o la cabeza para calmarlo o masajear sus manos antes de que esté por iniciar una tarea motora que sea difícil.

Éstas son sólo algunas ideas. Pero se pueden llevar a cabo muchas más, aplicando el sentido común y sin presionar o exigir que el niño cargue cosas demasiado pesadas. Se recomienda experimentar y encontrar herramientas que ayuden a cada niño.

DISCOVER PROPRIOCEPTION: A "HIDDEN" SENSE © es parte de una serie de “Páginas para Padres” relacionadas con el tema de integración sensorial escritas por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Pueden ser re-impresas con fines educativos debiendo incluirse el título completo y la información de los derechos de autor. Traducido por Judith Abelenda, Uutchi, Desarrollo Infantil www.uutchi.com; Lourdes Guzman, la Asociación Mexicana de Integración Sensorial AMIS, A.C. <http://www.integracionsensorial.mx>; and Maria Valeria Isaac, Ceril <http://ceril.cl/>