

## REGULACIÓN SENSORIAL: Sistema propioceptivo y Sistema vestibular

### ÍNDICE

1. Sistema propioceptivo y sistema vestibular.
2. Actividades en casa:
  - ✚ Materiales.
  - ✚ Finalidad.
  - ✚ Actividades:
    - "Creación de una hamaca casera".
    - "La alfombra mágica"
    - "Rescate del tesoro".

**1. Sistema propioceptivo y sistema vestibular.** Están muy relacionados, pero se diferencian entre sí:

<b>SISTEMA PROPIOCEPTIVO</b>	
<b>¿A través de dónde recibe sensaciones/estímulos?</b>	A través de: los músculos, tendones y articulaciones.
<b>¿De qué se encarga?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información del posicionamiento del cuerpo en el espacio.</li> <li>- Nos da la información de nuestro cuerpo en el entorno.</li> <li>- Cómo tenemos que actuar físicamente para poder ejecutar una acción motora (praxis: tener una idea, planificarla y llevarla a cabo).</li> <li>- Graduación de la fuerza.</li> <li>- Capacidad y conciencia para sentir nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.</li> </ul>
<b>Si hay una disfunción sensorial en el sistema vestibular, algunos ejemplos que se pueden ver en la conducta de la persona pueden ser:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desregulación emocional.</li> <li>- Morderse/ golpearse a él/ella mismo/a o al resto.</li> <li>- Arrastrarse o chocarse con el mobiliario, el suelo, rozarse con las paredes, dejar caerse en el suelo de manera intensa, golpear los dos pies/manos sobre sí mismos...</li> <li>- Necesidad de tener el cuerpo arropado o con peso, esconderse debajo de cosas...</li> <li>- Dificultades en las destrezas manipulativas (motricidad fina y gruesa) por ejemplo en la escritura.</li> <li>- Dificultades en la retirada del pañal/utilización del wc.</li> <li>- Problemas en la alimentación.</li> <li>- Rechazo a cortarse las uñas o/y el pelo.</li> <li>- Camina de puntillas.</li> </ul>
<b>*Algunos de estos signos pueden aparecer por afectación de este sistema (sistema propioceptivo), la misma conducta puede aparecer también por afectación del sistema vestibular y a veces (lo más común), puede haber afectación de los dos sistemas.</b>	

## SISTEMA VESTIBULAR

¿A través de dónde recibe sensaciones/estímulos?

A través del oído interno.

¿De qué se encarga?

- Control y movimiento de la cabeza.
- Movimiento del cuerpo y la cabeza respecto a la fuerza de la gravedad.
- Postura y equilibrio.
- Coordinación de los movimientos.
- Estado de alerta (signos fisiológicos como la tensión arterial, pulsaciones/minuto, sudoración...) esto se ve en la conducta de la persona "lo tranquilo o nervioso/a" que está).
- Coordinación de movimientos.
- Conciencia corporal en reposo y en movimiento e interpretación de los movimientos de:
  - o Hacia dónde vamos.
  - o En qué dirección.
  - o A qué ritmo.
  - o A qué velocidad.

Si hay una disfunción sensorial en el sistema vestibular, algunos ejemplos que se pueden ver en la conducta de la persona pueden ser:

\*Algunos de estos signos pueden aparecer por afectación de este sistema (sistema vestibular), la misma conducta puede aparecer también por afectación del sistema propioceptivo y a veces (lo más común), puede haber afectación de los dos sistemas.

- Desregulación emocional.
- Pérdida de equilibrio fácilmente.
- "Parece torpe" o lento/a en las actividades físicas.
- No conciencia del peligro.
- Miedo a las alturas o a caerse incluso cuando no existe un peligro real.
- Necesidad de movimiento constante (es inquieto/a).
- Balanceo del cuerpo constante o da vueltas sobre sí mismo/a.
- Camina de puntillas.
- Rechazo a lavarse la cabeza.
- Problemas de alimentación.
- Dificultades para mantenerse sentado/a realizando una actividad.

## 2. Actividades en casa:

### Materiales:

- Tela, sábana o manta.
- Mesa.
- Sistema de ruedas (caja de almacenaje con ruedas, baúl guarda-ropa con ruedas, cubo con ruedas etc.).
- Elementos de juguete o que tengamos en casa (pelotas, peluches, cojines, animales, muñecos, letras, piezas de puzzle etc.).
- Dos cestas, cubos o recipientes...

### Finalidad:

- Regulación sensorial a nivel propioceptivo y vestibular:
  - Experimentación de sensaciones a través del arrastre, balanceo, tacto profundo y movimiento del cuerpo.
  - Descarga de ansiedad.
  - Organización de las sensaciones del cuerpo y las sensaciones respecto al entorno que nos rodea.
  - Mejorar el nivel de alerta (signos fisiológicos como la tensión arterial, pulsaciones/minuto, sudoración...), esto se ve en la conducta de la persona "lo tranquilo o nervioso/a" que está.
  - Creación de un estado agradable y de bien estar en la persona.
  - Autorregulación sin apoyo de un adulto (hamaca casera).
  - Mejora del estado emocional.

- Aprendizaje de idear una idea de algo que deseo hacer, planificarlo en el cerebro y llevarlo a cabo de forma adecuada (praxis).

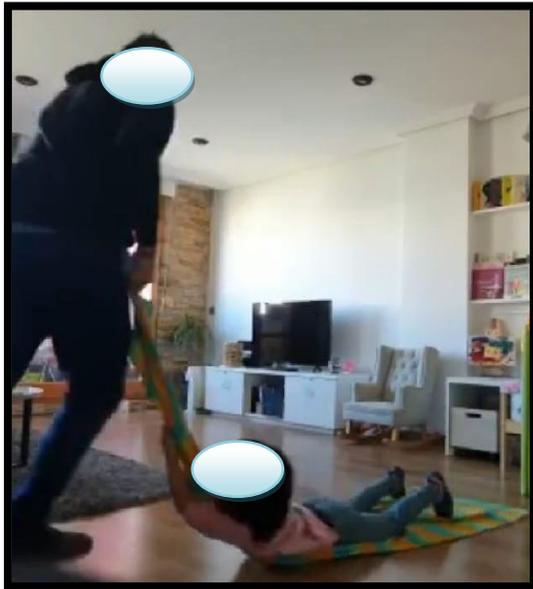
#### 🚦 Actividades:

- **"Creación de una hamaca casera"**: Con una tela, sábana o manta atar los extremos por encima de una mesa, dejando la tela "colgando" por debajo de la mesa (formando una hamaca o especie de columpio).

La idea es dejarla puesta permanentemente en casa para que la persona la pueda utilizar cuando necesite recibir esas sensaciones que le da la actividad y regularse sensorialmente de manera autónoma.



- **"La alfombra mágica"**: con una tela, sábana o manta pedir o guiar a la persona que se tumbe boca-abajo, boca-arriba o sentado sobre la tela y arrastrarle haciendo diferentes juegos.



- **"Rescate del tesoro":**

- Con una tela, sábana o manta atar los extremos en dos soportes (radiador, pata de una mesa, pomo de una puerta etc.).
- Colocar en un extremo una cesta, cubo, recipiente lleno de elementos de juguete o que cosas que tengamos en casa (pelotas, peluches, cojines, animales, muñecos, letras, piezas de puzzle etc.) y en el otro extremo otro recipiente vacío.
- Con un sistema de ruedas (caja de almacenaje con ruedas, baúl guarda-ropa con ruedas, cubo con ruedas), llenarla de cojines o pelotas para que la persona sienta propiocepción (tacto profundo) sobre su cuerpo al mantenerse sentado/a en el sistema de ruedas.
- Elaborar un juego de rescate de los elementos (pelotas, peluches, cojines, animales, muñecos, letras, piezas de puzzle etc.) del recipiente donde están en riesgo al recipiente en el que estarán a salvo a través del movimiento de la persona metida en el sistema de ruedas y el agarre y movimiento de la tela de un extremo a otro hasta finalizar "el rescate".
- La persona que juega puede disfrazarse de "superhéroe" para dar más creatividad más a la actividad.



**¡Os invito a que os recreéis en vuestra imaginación y creéis más variantes de juegos en las tres actividades!**