



# Sistema Propioceptivo

KINESIÓLOGA PIE: KATHERINE BEIZA GARCÍA



# Que es el Sistema Propioceptivo

- ▶ La propiocepción es el sentido mediante el cual podemos conocer la ubicación de cada una de las partes de nuestro cuerpo en el espacio, esta información viene de las terminales nerviosas de los músculos, tendones y articulaciones las cuales serán procesadas en el cerebro para luego dar origen al movimiento.

# En que procesos interviene

Nos ayuda a la orientación espacial de nuestro cuerpo o de las partes de nuestro cuerpo en el espacio.

Interviene en acciones tan importantes como el control y coordinación de los movimientos.

Nos ayuda en el equilibrio

Nos permite realizar ajustes automáticos de las posturas, es decir cambios de posiciones.

Interviene en las funciones manuales y en la regulación de la fuerza de contracción muscular en una determinada acción por ejemplo regular con la fuerza que tomo un objeto



# Los niños con problemas relacionados al sistema propioceptivo suelen caracterizarse por



Hacer demasiada presión cuando cogen el lápiz llegando incluso a romper la hoja al escribir .



No percibir los cambios de posiciones de su cuerpo.



Suelen ser descoordinados en sus movimientos ya que se caen con facilidad o se demoran mucho en la ejecución de una tarea motora.



Rompen los juguetes con facilidad porque no regulan su fuerza.



Buscan actividades en las que constantemente tengan que saltar, empujar, golpear, chocar o tirar.



Rechinan los dientes



Constantemente muerden objetos no comestibles como juguetes o ropa



# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Empujar la pared** con las manos extendidas lo mas fuerte que puedas.



- ▶ **Marcha de cangrejo** En esta posición el niño deberá caminar hacia atrás como los cangrejos coordinando así manos y pies .





# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Levantar pesas** El niño puede levantar pesas pequeñas o botellas con arena e ir aumentando el peso de acuerdo a su fuerza y tolerancia esto con el fin de ir regulado el tono muscular , fuerza y velocidad con las que el niño tomara un objeto.



- ▶ **La carretilla** El niño deberá caminar en sus manos mientras le afirman los pies esto promueve la estabilidad del hombro así como la estimulación de los músculos de la mano



# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Caminar por la pared** Acostado en el piso frente a la pared colocar sus pies y caminar sobre ella.



- ▶ **Túneles de rastreo** Acá el niño deberá gatear por el interior del túnel (se puede hacer con cajas de cartón) trabajando disociación de extremidades y descarga de peso en las articulaciones

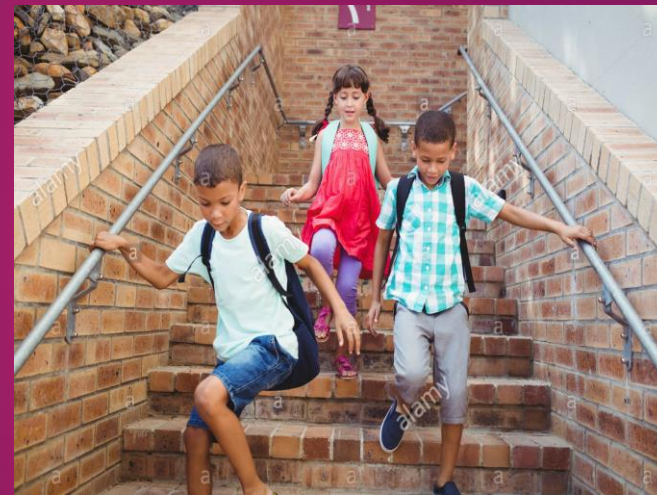


# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Rodar** El niño comenzará a rodar por el piso de forma libre generando activación muscular a nivel global y a su vez ira regulado su postura durante los giros .



- ▶ **Subir y bajar escaleras** Fortalecen los músculos de las piernas y activan la propiocepción a nivel articular





# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Guerra de almohadas** Pueden hacer guerra de almohadas y hacer presión con ellas en el cuerpo del niño o tirar de la sabana mientras el niño esta acostada sobre ella, activando su sistema sensorial y propioceptivo



- ▶ **Tirar la cuerda** el niño hará fuerza al tracciona generando activación muscular a la vez mejorara su control postural.



# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Saltar la cuerda** o en una cama elástica entregara información a nivel articular y a su vez activación muscular a nivel global.



- ▶ **Pelota anti-estrés** El niño deberá soltar y apretar la pelota, esta actividad puede hacerse antes durante y después de la escritura favoreciendo la destreza manual.



# Actividades para trabajar la propiocepción

- ▶ **Arrastre** Fortalece los músculos del cuello, hombro y muñeca además de los músculos de la espalda y el abdomen lo cual favorece una correcta postura al sentarse.

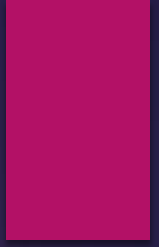


- ▶ **Gateo con peso** Colocarse en posición de gateo y colocar en la espalda del niño una almohada o un cojín pesado, el niño acá deberá gatear con el objeto en su espalda activando así su sistema sensorial y propioceptivo .



GRACIAS





# Sistema Propioceptivo

KINESIÓLOGA PIE: KATHERINE BEIZA GARCÍA

