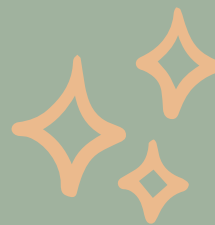




OT Lens: Un Paso
A La Vez



Actividades Proprioceptivas

¿QUÉ ES PROPIOCEPCIÓN?

La propiocepción son los inputs neuronales que recorren el cuerpo y que influyen en el control motor, y se ha hipotetizado que impactan en la regulación del comportamiento (Ayres, 1996; Blanche et al., 2012; Dunn, 2001). En general, es la conciencia del cuerpo y su posición.

La falta de propiocepción incluye:

- Dificultades con la regulación del comportamiento
- Anticipación motora/iniciación del movimiento deficientes
- Control postural y planificación motora disminuidos

(Blanche et al., 2012; Glazebrook et al., 2009)

BENEFICIOS:

- Ayuda al cuerpo a regular la información sensorial
- Mejora la autorregulación
- Mejora el enfoque
- Extiende la capacidad de atención.



ACTIVIDADES:



- Gatear como un animal
- Gatear a través de un túnel,
- Saltar en un trampolín
- Jugar con una pelota pesada
- Empujar/tirar de una cesta con peso
- Saltar
- Pisar fuerte/marchar sobre el mismo lugar
- Subir y bajar escaleras.

REFERENCIAS

Ayres, A. J. (1996). Sensory integration and praxis tests (SIPT). Los Angeles: Western Psychological Services (WPS).

Blanche, E. I., Reinoso, G., Chang, M. C., & Bodison, S. (2012). Proprioceptive processing difficulties among children with autism spectrum disorders and developmental disabilities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(5), 621-624.

Dunn, W. (2001). The sensations of everyday life: Empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 608-620.

Glazebrook, C., Gonzalez, D., Hansen, S., & Elliott, D. (2009). The role of vision for online control of manual aiming movements in persons with autism spectrum disorders. *Autism*, 13, 411-433. <http://dx.doi.org/10.1177/1362361309105659>

