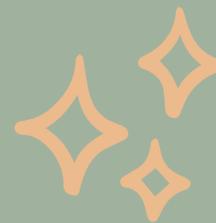




OT Lens: Un Paso  
A La Vez



# Actividades Vestibulares

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA VESTIBULAR?

El sistema vestibular involucra el equilibrio y la conciencia relativa al cuerpo en el espacio (O'Brien & Kuhaneck, 2019). En otras palabras, el movimiento y la postura de un individuo. Las actividades vestibulares se han utilizado como una intervención preparatoria, en la que se utilizan para ayudar a calmar a buscadores sensoriales o niños emocionalmente desregulados, luego de otra actividad para ayudar con una mejor conciencia de su cuerpo (O'Brien & Kuhaneck, 2019; Slavik et al., 1984).

Esto puede estimular los receptores vestibulares, ya que las técnicas vestibulares presentan movimientos de ida y vuelta, de lado a lado, y de giro. Esto puede presentarse haciendo que un niño esté sentado derecho o acostado boca abajo en un columpio, mientras se le gira.

## ACTIVIDADES

- Saltar en un trampolín, un sofá o una cama
- Acostarse boca abajo sobre una pelota de yoga, balancearse de adelante hacia atrás o de lado a lado
- Curso de obstáculos
  - que consiste en gatear, equilibrar y coordinar

## INFORMACIÓN IMPORTANTE ACERA DE ACTIVIDADES DE GIRA

- Girando en una cilla de ruedas (en sentido horario y antihorario) un máximo de 10 veces.
- Pero comience con un número bajo de giros, como 1 o 2 veces, hasta que el niño se acostumbre a ese número.
- Usar la misma velocidad y tempo constantes para cada giro (cantar o escuchar una canción de cuna).



## REFERENCIAS

O'Brien, J. C., & Kuhaneck, H. (2019). Case-smith's Occupational Therapy for Children and Adolescents - E-book (8th ed.). Mosby

Slavik, B. A., Kitsuwa-Lowe, J., Danner, P. T., Green, J., & Ayres, A. J. (1984). Vestibular stimulation and eye contact in autistic children. *Neuropediatrics*, 15(1), 33-36. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1052337>

\*\*Por favor, consulta a un terapeuta ocupacional con licencia o a un profesional de la salud para obtener más información.\*\*



[www.Otlensunpasolavez.com](http://www.Otlensunpasolavez.com)