

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



ELEMENTOS DEL ESQUEMA CORPORAL

CONTROL TÓNICO

Definición

Es la actividad muscular encargada de mantener la postura, a través de cierto grado de tensión o distensión muscular.

El control tónico no sólo está presente cuando se conserva determinada postura, o para mantener el cuerpo en reposo, sino también como telón de fondo que acompaña los movimientos intencionados.



Evolución del tono muscular

- **Al nacer, presencia una hipertonia fisiológica de las extremidades.**
- **Entre los dos y los seis meses se da una disminución del tono muscular empezando de la cabeza y siguiendo por los brazos.**
- **Llegando al año, el tono muscular del cuello, columna y miembros inferiores se encuentran lo suficientemente desarrollados para dar inicio a la posición de pie.**
- **El control total de su cuerpo entre los 8 y 10 años.**

Alteraciones del tono muscular

Entre los trastornos mas comunes tenemos la hipotonía y la hipertonía.

La hipotonía es la disminución del tono muscular, aquí los músculos mantienen un estado de flacidez, mientras que la hipertonía es todo lo contrario, el aumento anormal del tono muscular que produce un estado de rigidez en los músculos.



Funciones

En el aspecto motor:

- Asegura el equilibrio del cuerpo en cada una de sus partes.
- Es el punto de apoyo del movimiento y sostiene la progresión de cada fase del mismo.
- Aporta elasticidad, estabilidad, fuerza y precisión.

En la sensibilidad:

- Las estructuras neurológicas regulan la función tónica, reciben estimulaciones de todas las superficies de excitación.
- Mantienen una constante tensión latente que las une entre sí.

En las emociones

- El tono es la base de la manifestación de las emociones.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad tónica, tanto a nivel de contracción muscular como de relajación.**
- Desarrollar mecanismos que puedan inhibir la conducta.**
- Controlar el equilibrio, tanto estático como dinámico.**
- Desarrollar, a través del gesto, la capacidad expresiva.**

Control tónico y control postural

Como el tónico está íntimamente relacionado con el control postural, las actividades que se propongan deberán contener ambos aspectos o ser desarrollados paralelamente.

Actividades de relajación

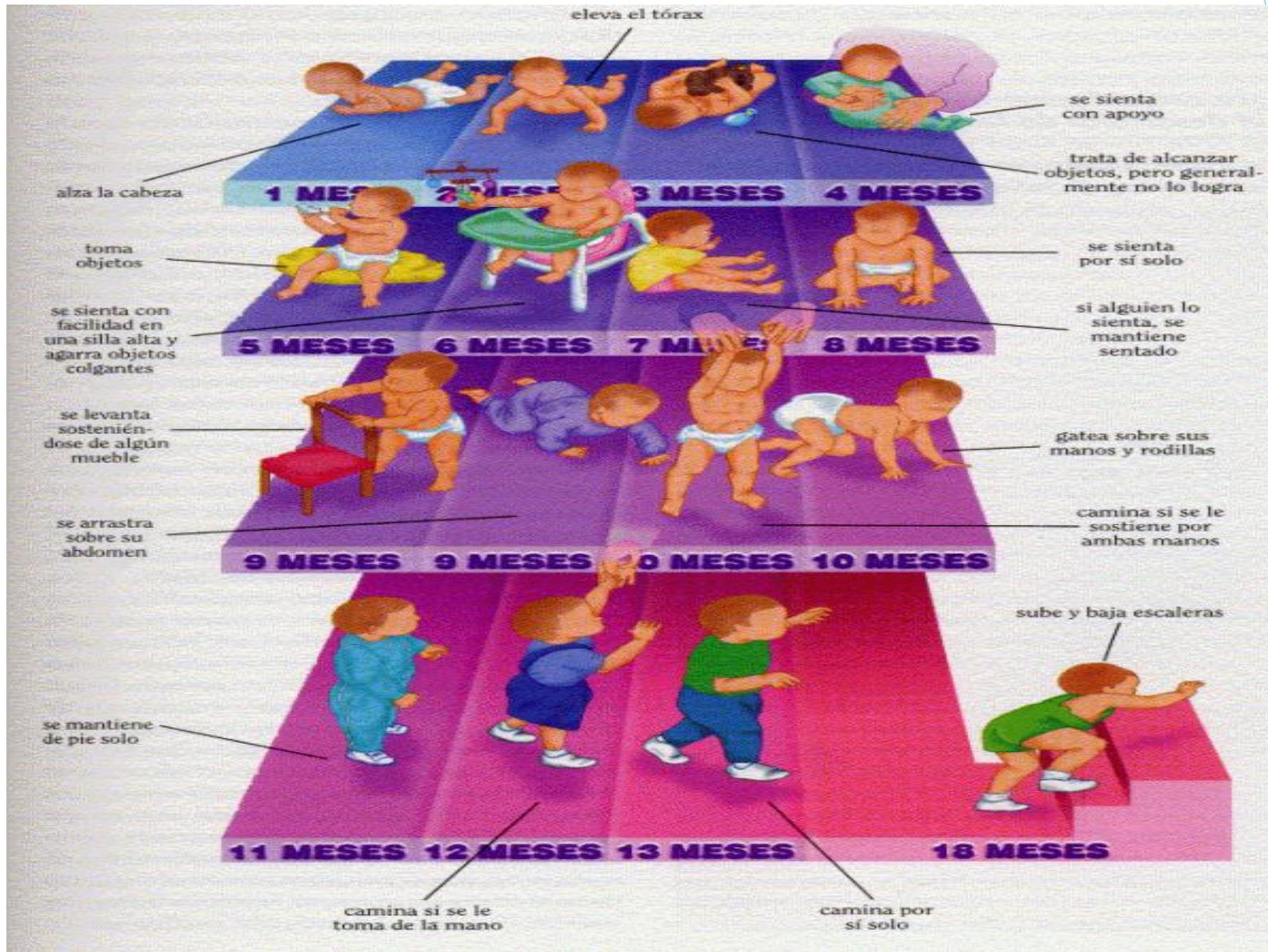
Tradicionalmente, se contemplan dos tipos de relajación: La global y la segmentaria, según se pretenda distender la totalidad del cuerpo o una parte.

También se puede escoger entre una relajación consciente o una relajación automática.

CONTROL POSTURAL

- ▶ El **control postural** se considera una habilidad motora compleja derivada de la interacción de múltiples procesos sensoriomotores con el fin de controlar el cuerpo en el espacio. Esto incluye una interacción entre el sistema sensorial, el sistema nervioso central y el sistema motor

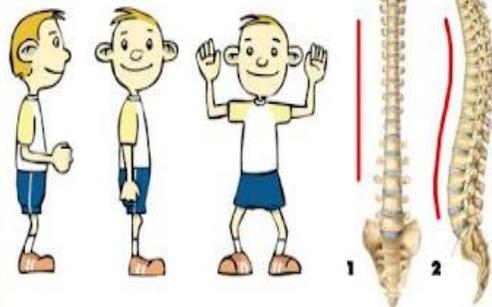
- ▶ ¿Por qué es importante que los niños tenga un buen control postural inicial?
- ▶ El manejo **postural** en las diferentes posiciones que el **niño** mantiene a lo largo del día, incluyendo la posición acostada, sentada y **de pie** es **de gran** importancia **porque** le va a permitir: Mejorar la habilidad funcional. Favorecer la realización **de** movimiento activo para mantener la longitud muscular.



▶ **Beneficios**

- ▶ Adoptar una postura correcta hará que nuestro sistema muscular y óseo se encuentre en equilibrio mejorando la circulación y afectando positivamente nuestro sistema linfático y energético, lo que significará un gran bienestar para nuestra salud en general.
- ▶ Mayor flexibilidad.
- ▶ Disminución de dolores crónicos.
- ▶ Mayor agilidad.
- ▶ Mayor resistencia muscular.
- ▶ Piernas y abdomen más firmes.
- ▶ Músculos más fuertes y resistentes.
- ▶ Un equilibrado estado físico general.
- ▶ Tiene un gran impacto positivo para quienes practican algún deporte.
- ▶ Protege la columna vertebral de posibles daños o lesiones

La Columna



¿Sabes para que sirve la Columna vertebral?

La Columna protege la Médula Espinal, gracias a ella mantenemos la postura y podemos movernos. Vista de frente es recta (1), y vista de lado tiene curvas hacia delante y detrás (2). Mantener estas curvas en su posición natural en todas nuestras actividades y posturas, evitaré problemas y dolores de espalda.

De pie

Tanto una postura **perezosa** como **militar** aumenta las curvas, y no son aconsejables.

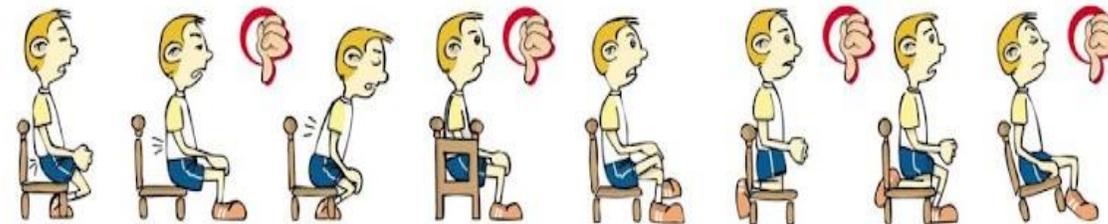


Sentado en Taburete



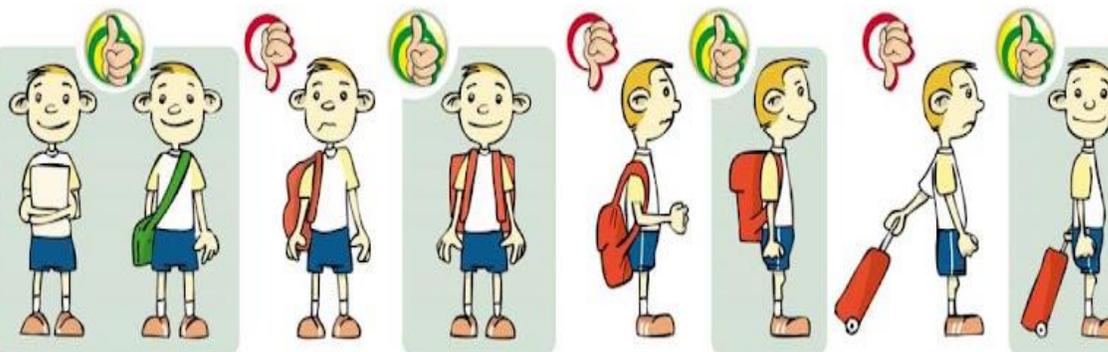
Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



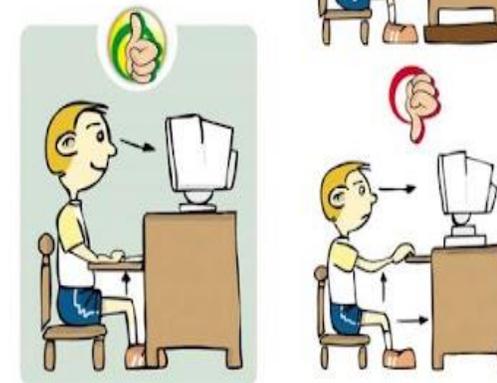
Transporte de Material Escolar

Se recomienda **no llevar mas del 10%** del peso corporal.

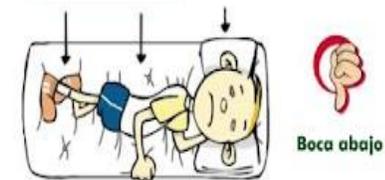


Quando lloves el carrito, no olvides **cambiar de mano** de vez en cuando.

Sentado frente al ORDENADOR



ACOSTADO



CONTROL DE RESPIRACIÓN

- ▶ El centro **respiratorio**, situado en la parte inferior del cerebro, controla de forma involuntaria la **respiración**, que, en general, es automática. Normalmente, una elevada concentración de dióxido de carbono es el estímulo más potente para respirar de manera más profunda y con mayor frecuencia.
- ▶ Darnos cuenta de cómo respiramos nos permite saber cómo nos sentimos, nos permite saber si estamos tranquilos, nerviosos o enfadados, nos permite gestionar y controlar nuestra **respiración** y nuestros sentimientos y nos ayuda a volver a la calma cuando lo necesitamos.

Cómo enseñar a los niños a respirar bien y a practicar la respiración profunda

- ▶ Para darnos cuenta del proceso de respirar **podemos empezar introduciendo alguna actividad de soplar, para ser conscientes del aire, de la respiración.**
- ▶ Coger un trozo de papel, colocarnos delante de la pared con las manos en la espalda y soplar para aguantar el papel.
- ▶ Hacer pompas de jabón, lo más grandes que podamos intentando que no se rompan y controlando la expulsión de aire.
- ▶ Para empezar a practicar el proceso completo de respiración (inspirar-espigar)
- ▶ Tendidos en el suelo. Tomaremos un globo, lo hincharemos un poquito y lo colocaremos encima de la barriga. Inspiraremos lentamente por la nariz y espigaremos lentamente por la nariz o por la boca observando como el globo sube y baja.

-Sentarnos cómodamente y en un lugar tranquilo, con la cabeza y la espalda recta, cerraremos suavemente los ojos y colocaremos una mano sobre el abdomen.

-Inspiraremos por la nariz durante tres segundos y espiraremos por la nariz o por la boca durante tres segundos. Entonces realizaremos una pausa breve antes de volver a inspirar. Iremos observando como la mano se mueve cada vez que entra el aire en la barriga..

- ▶ Contar mientras respiramos, inspiro (1, 2, 3,) espiro (3, 2, 1). **El adulto puede contar en voz alta al principio para ayudar al niño**, después podemos dejar que el niño cuente interiormente, se puede ayudar también con los dedos. En este ejercicio también podemos introducir la retención de aire durante algunos segundos antes de espirarlo.

- ▶ **Una vez realizado algún ejercicio recogeremos como se sienten en ese momento, y reflejaremos en qué y en qué situaciones les puede ayudar esta forma de respirar.**
- ▶ **Sin embargo, hay que tener presente que es importante aprender a respirar de forma profunda en situaciones de calma para poder luego aplicarlo en situaciones de activación. Se recomienda practicar un minuto por edad del niño e ir aumentando progresivamente el tiempo de práctica.**

¿Qué es la organización perceptiva?

- ▶ La **organización perceptiva** se considera como un conjunto de procesos necesarios para extraer regularidades de la imagen y representarlas en un formato útil para procesos posteriores como los implicados en el reconocimiento del objeto.
- ▶ También se ha demostrado que los juegos de acción mejoran la percepción espacial y las habilidades de resolución de problemas.

Que es percepción

- ▶ La **percepción** es el primer proceso cognoscitivo, a través del cual los sujetos captan información del entorno, la razón de esta información es que usa la que está implícita en los estímulos captados por los sistemas sensoriales y que permiten al individuo animal (incluyendo al ser humano) .
- ▶ La **percepción** se pueden definir **como** la capacidad para captar, procesar y dar sentido de forma activa a la información **que** alcanza nuestros sentidos. Es decir, es el proceso cognitivo **que** nos permite interpretar nuestro entorno a través los estímulos **que** captamos mediante los órganos sensoriales..

¿Cuál es la importancia de la percepción?

- ▶ La **percepción** define nuestra realidad. ... Esa realidad interna, imagen mental, se forma con ayuda **de** la experiencia y las necesidades del individuo y es lo que hace que diferentes personas perciban en forma distinta una misma situación.
- ▶ La **percepción** es un proceso que es realizado **por** todos los seres **humanos**. ... A través **de** este proceso el **ser humano** es capaz **de** sobrevivir ya que es capaz **de** satisfacer tanto sus necesidades inmediatas como sus necesidades básicas, como el hambre **por** ejemplo.

Tipos de percepción

Visual	Discriminación visual Memoria visual Figura-fondo visual Orientación viso-espacial
Auditiva	Memoria auditiva Figura-fondo auditiva Conciencia auditiva Cualidades del sonido; intensidad, duración y ritmo
Táctil	Textura Temperaturas Formas Peso Tamaño
Gustativa	Sabores
Olfativa	olores