

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

El Impacto de la Consciencia Corporal Limitada: ¿Qué se puede hacer?

Por: Chris Galvin

Cuando los niños nacen, no tienen sentido de sí mismos o de sus cuerpos. No pueden coordinar manos y pies, ambas manos, mano a boca, o en verdad controlar cualquier movimiento. No pueden controlar sus funciones corporales, incluyendo cuando necesitan usar el baño. Al envejecer, estas habilidades típicamente se desarrollan, para que puedan alimentarse y vestirse solos, patear/tirar una pelota, ir en bicicleta, o cualquier otra acción motora. Saben que tan cerca estar de otros, que tan fuerte tocar al jugar la traes, la presión a ejercer con su lápiz, etc. sin siquiera pensarlo.

Normalmente no pensamos como se desarrolla la consciencia corporal o estas habilidades. La consciencia corporal se desarrolla con señales a varias partes del sistema nervioso. De importancia primaria es la señal a los sistemas propioceptivos y vestibulares.

- Se recibe una señal propioceptiva cuando hay una gran presión en los músculos y articulaciones, o hay vibración en los músculos. En un bebé, esto pasa al envolverlo, tomarlo con fuerza, acostarlo en varias posiciones (el peso corporal aplica presión), gatear, rodar, etc.
- Una señal vestibular es cualquier tipo de movimiento a la cabeza. Los bebés reciben esta señal al ser mecidos, moverse en coche, cuando se cambia su pañal, etc.

La consciencia corporal se sigue desarrollando durante la niñez. Para que se siga desarrollando en niños mayores, se necesitan muchas señales vestibulares o actividad física. De nuevo, esto suele pasar en juegos normales. Los niños toman parte en actividades como:

- Montar en bicicleta
- Patinar en hielo
- Lanzarse en tobogán
- Nadar
- Jugar juegos
- Ir en patineta
- Patinar en asfalto

Si no reciben estas señales, como cuando los niños deciden no tomar parte en actividades físicas que necesitan, están en riesgo de muchos retos físicos y de salud mental.

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeRe-sea-uda-ideaux-familles.ca



Las señales propioceptivas continúan teniendo un impacto en el cuerpo cuando los niños:

- Pedalean al montar sus bicicletas
- Escalan rocas
- Tiran de un trineo en una colina
- Nadan en el agua
- Se esconden tras los cojines del sofá
- Pasan a través de lugares apretados
- Se sientan cerca de otros en un círculo en la escuela o en el sofá en casa
- Quieren muchas mantas cuando duermen en la noche
- Excavan arena o tierra
- Hornean o juegan con plastilina/arcilla, en especial cuando se usan las manos para mezclar y amasar.

Es posible seguir observando el desarrollo de la consciencia corporal cuando los niños crecen y sus habilidades motoras finas y básicas progresan. ¿Pueden manejar Tijeras y lápices con un buen control? ¿Dibujan una imagen de ellos mismos apropiada a su edad? ¿Se chocan con muros y otros objetos a propósito? ¿Usan mucha fuerza al marcar a otro Nilo en la traes? ¿Es un reto aprender a usar el baño durante día y noche?

Para muchos con una discapacidad del desarrollo (DD), estas habilidades se tardan en desarrollar, si es que se desarrollan. Pueden ser incapaces de controlar tijeras o lápiz, patear o lanzar una pelota, etc. Puede que se acerquen mucho a otros, aun cuando odian que otros invadan su espacio. La falta de desarrollo de consciencia corporal no es necesariamente porque no recibieron señales en su niñez, sino porque necesitaban más señales para usar su cuerpo efectivamente. Cuando los niños llegan a la adolescencia, es más difícil, más no imposible, desarrollar consciencia corporal. Por desgracia, esta consciencia también se puede deteriorar. Jóvenes adultos pueden haber recibido muchas señales en la escuela, y responderlas es más complicado una vez que salen de ella. De repente, ya no se reciben señales ni son accesibles. La consciencia corporal empieza a retroceder y las habilidades motoras basadas en consciencia corporal también se deterioran.

Para los que apoyamos adultos con discapacidades de desarrollo, necesitamos ser más conscientes de como seguir desarrollando estas habilidades, en especial para los jóvenes que no tienen mucha actividad. Parece que gran cantidad de señales propioceptivas es lo que más ayuda- También es importante una fuente de señales vestibulares, ya que ayudan a organizar el cuerpo. Pensando en el lugar cronológico están los individuos, es difícil idear actividades que sean tanto significativas como beneficiosas.

Las actividades vestibulares pueden incluir:

- Nadar siempre es una buena elección siempre que el individuo pueda tolerar todos los cambios táctiles y de temperatura, en especial si se nada en una piscina cubierta (el cambio de temperatura al salir y entrar en la piscina, habitación, duchas o salir de la piscina puede ser demasiado para aquellos sensibles a estos cambios)
- Montar en bicicleta de dos o tres ruedas
- Caminar en nieve
- Esquiar por el país
- Patinar
- Ir a caminar

Se pueden proveer señales propioceptivas a través de:

- Nadar
- Yoga es excelente, pero un entrenador tendrá que guiar el cuerpo por las posiciones ya que a menudo no hay suficiente consciencia para que el individuo planee como hacer el movimiento.
- La relajación progresiva también es útil, pero de nuevo puede ser necesario ayuda física (y tal vez visual) para que el individuo sepa que extremidad trata de relajar.
- Los masajes son útiles.
- Toques con bolsas rellenas de bolitas es otra estrategia para desarrollar consciencia corporal.
- Ropa ajustada (ej., ropa de ciclistas) puede ayudar.
- Las mantas de peso a menudo son útiles de noche o al mirar TV, jugar videojuegos, etc.
- Esquiar por el país
- Hacer galletas con una masa firme
- Las pelotas de estrés dan resistencia
- Jalar bandas de actividad
- Las actividades gimnásticas también tienen un componente de señales propioceptivas.

Caso Ejemplo

Scott es un joven que vive con sus padres en un pueblo pequeño de Ontario. Hace poco terminó la escuela, donde estaba en una clase de educación especial debido a sus retrasos del desarrollo. Actualmente, pasa mucho tiempo en casa con sus videojuegos. Ambos padres trabajan a tiempo completo y no están en casa en el día para transportarlo a actividades, apoyo directo, o animarlo a hacer actividades. Tiene un trabajador de apoyo que sale con él dos veces a la semana por un par de horas. A Scott no le interesaban mucho las actividades en las que participaba antes. Prefiere ir en coche o retar a su trabajador en videojuegos. A veces salen a tomar un café.

Los padres de Scott han notado que no participa en muchas actividades, incluyendo las tareas del hogar, que antes hacía cuando tenía una rutina de ir a la escuela. También notaron que es mucho más torpe de lo que era. Se le dificulta poner crema dental en su cepillo sin dejar un desastre en el lavamanos. Con frecuencia hay leche y cereal derramados después de que Scott desayuna. Se ha caído al subir y bajar por las escaleras un par de veces. Scott disfrutaba montar en bici, pero se cayó y ya no quiere montarla a ningún lado, lo que limita aun más su participación en actividades comunitarias. Antes Scott estaba involucrado en T-Ball de Special Olympics pero se frustra porque ya no puede darle a la pelota con consistencia. Dejó de ir, una actividad que solía disfrutar con su padre en las tardes. Talvez el mayor cambio que los padres de Scott han notado es en el baño- Se ha vuelto incontinente, con menos control intestinal y de su vejiga. Scott empezó a masturbarse al llegar a la pubertad y aprendió que esta es una actividad privada que solo se hace en su cuarto o en el baño. Ya no tiene el mismo control y a menudo defeca y orina al masturbarse.

Al principio, los padres de Scott lo llevaron al doctor para ver si los cambios se debían a una situación médica. El análisis de sangre salió normal. El neurólogo no vio nada anormal durante su examen. El tono muscular disminuyó, aunque siempre había sido bajo, y el neurólogo no lo había visto antes para tener un punto de comparación. Eventualmente, el doctor de la familia sugirió que un terapeuta ocupacional podría ayudar.

La terapeuta ocupacional examinó las actividades diarias, y la habilidad de Scott de procesar señales sensoriales. Las habilidades de cuidado personal eran muy limitadas y, en ese momento, sus padres se dieron cuenta que antes eran mejores. No había grandes cambios en las habilidades de casa y comunidad, ya que nunca había sido muy activo en esas áreas. Tras completar el examen de procesamiento sensorial, se volvió aparente que Scott necesitaba

recibir más señales vestibulares y propioceptivas. En la escuela, esas señales se recibían como parte de su rutina diaria. Tenía educación física todos los días; caminaba por la pista de correr en las mañanas a diario; usaba bandas de actividad si se agitaba en la escuela, y llevaba su mochila todos los días. Su mochila era pesada porque siempre llevaba su colección de carritos metálicos. También tenía carros especiales que mantenía a salvo en los bolsillos de su abrigo, así que además de su mochila, su abrigo también era pesado. Era aparente que Scott recibía muchas señales vestibulares y propioceptivas que necesitaba sin tener que planearlo. Ahora, que solo se sentaba a jugar videojuegos la mayoría del día, no recibía esas señales.

La terapeuta ocupacional determinó que Scott ya no tenía la consciencia u organización corporal que necesitaba para poder participar en muchas actividades diarias. Necesitaba muchas más actividades que disfrutara, y en especial señales vestibulares y propioceptivas durante el día. La terapeuta ofreció una lista de actividades para encontrar alguna que le gustara a Scott y le diera las señales que necesitaba. También ayudó a Scott y a sus padres a desarrollar una rutina diaria en la que Scott seguiría un horario visual durante el día con una variedad de actividades que le darían las señales sensoriales que necesitaba. Antes de que su madre saliera a trabajar, le daría toques con bolsas de bolitas, una señal propioceptiva, si usa la presión suficiente. Su padre sale media hora más tarde, y repite la actividad antes de irse.

Scott recibió una rutina de ejercicios corta, con lagartijas de pared, saltos de tijera, y usar bandas de actividad (señales propioceptivas y vestibulares). También recibió la responsabilidad de vaciar el lavavajillas que da muchas señales vestibulares al mover su cabeza de arriba abajo. A la media mañana, Scott sale a caminar (señal vestibular) y se toma un café, con su mochila (señal propioceptiva) con sus carritos metálicos. Es una caminata de cerca de tres kilómetros (1.86 millas). A Scott le gustó conocer y hablar con gente de camino a la cafetería. Al regresar a casa, era hora del almuerzo, y luego tenía uno o dos quehaceres pendientes. Estos pueden involucrar tirar la basura al contenedor, cortar el césped, rastrillar las hojas (señales propioceptivas y vestibulares), etc. Su trabajador de apoyo iba dos veces por semana, y buscaban actividades nuevas que hacer juntos- Fueron a escalar, caminaron en vez de manejar a la cafetería, y empezaron a usar la bici otra vez, (señales propioceptivas y vestibulares). A veces, conducían al siguiente pueblo para nadar y escalar rocas (primariamente señales propioceptivas).

No paso de inmediato pero, cuando la terapeuta hizo el seguimiento seis meses después, los padres de Scott pudieron identificar que ya no tiraba la leche o cereal cuando se servía. El Espejo del baño rara vez tenía crema dental embarrada. Hace mucho que Scott no se caía en las escaleras. Ya era muy tarde para entrar al T-Ball, pero Scott estaba ansioso por participar en los Special Olympics la próxima temporada. El mayor cambio fue que Scott rara vez sufría de incontinencia. También podía masturbarse sin tener que orinar y defecar al mismo tiempo. En general, Scott era mucho más feliz. Aun disfrutaba sus videojuegos, pero era mucho más activo y participaba en la comunidad de muchas formas. Sus padres no podían esperar para hacer más actividades con él de nuevo ahora que tenían una mejor idea de cuales lo beneficiarían más. Planearon regalarle zapatos de nieve en navidad. Usaría algunos de sus fondos para conseguir una membresía de gimnasio. Iría con su trabajador de apoyo a veces y luego caminar por su cuenta en otras ocasiones. Su padre tenía una membresía en el mismo gimnasio, por lo que podrían ir juntos de vez en cuando en las tardes.

Este es un ejemplo de como el deterioro de la consciencia corporal puede afectar las habilidades del individuo. Era importante descartar problemas médicos. Pero hubo un cambio tan significativo cuando Scott dejó la escuela que debía haber una conexión- Además, Scott no se movía lo suficiente y estaba en riesgo de enfrentar otros retos físicos y de salud mental.

Conclusión

La consciencia corporal parece un problema que solo es relevante en un niño muy joven. Este suele ser el caso para gente neurotípica. Sin embargo, cualquiera que no sea neurotípico puede tener dificultades hasta en la adultez. Al salir de la escuela, se vuelve más fácil reconocer las dificultades que resurgen. Si nota cualquiera de estos problemas en la gente que apoya, por favor contacte al terapeuta ocupacional o a alguien que entienda de procesamiento sensorial y su impacto en las habilidades funcionales. En verdad hay muchas opciones para ayudar a individuos a tener una mejor calidad de vida a través de varias modificaciones en sus rutinas diarias.

Si necesita más información sobre procesamiento sensorial, Carol Kranowitz ha escrito una serie de libros empezando con [The Out of Sync Child](#). Lastimosamente, estos libros parecen solo estar disponibles en inglés. Sin embargo, están escritos de una forma muy fácil de leer. Incluyen listas que lo ayudarán a saber cuando sería útil buscar asistencia adicional.

Sobre el autor

Chris Galvin es una terapeuta ocupacional con más de 40 años de experiencia trabajando con niños y adultos con gran variedad de retos del desarrollo. Ella usa una base de procesamiento sensorial para guiar muchas de sus recomendaciones de tratamiento, si no todas. La consciencia corporal es un interés actual porque incorpora muchos aspectos del procesamiento sensorial y es la razón detrás del desarrollo de varias habilidades. Solo recientemente nos dimos cuenta del impacto de la consciencia corporal inmadura en el desarrollo y consciencia de la sexualidad.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: anethercott@handstfhn.ca *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.