

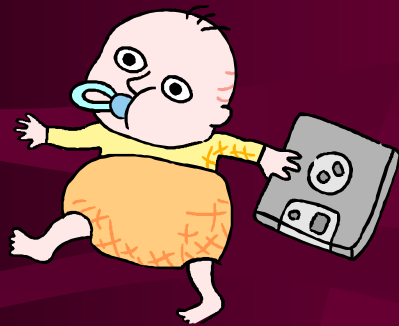
Técnicas y Ejercicios de Equinoterapia

Israel silva R. Hipoterapia Psicomotriz

“Lo que hace disfrutar a las personas no es el sentimiento de tener el control, sino el sentimiento de ejercer ese control en situaciones difíciles. . .”

M. Csikszentmihalyi

Ontogénesis de la Psicomotricidad



**Bebé
(Acción)**



**Adulto
(Planificación)**

- **Bebé (acción)**

Anciano (acción)



Tonicidad
Equilibrio
Lateralidad
Noción del
Cuerpo
Est. Esp.-Temp.
Praxia Guesa
Praxia Fina



Tonicidad
Equilibrio
Lateralidad
Noción del
Cuerpo
Est. Esp.-Temp
Praxia Guesa
Praxia Fina

**Adolescencia
(Representación)**

**Adulto
(Planificación)**

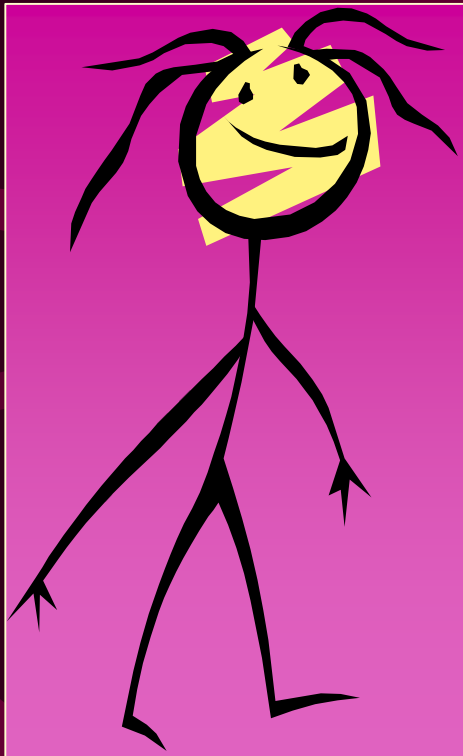
Control de la Cabeza

Este se divide en cuatro respuestas que se dan con el desarrollo neuromotor

- 1era Respuesta Refleja.- El bebé voltea la cabeza de un lado a otro y la levanta ligeramente. Esto suele suceder después de la tercera semana de vida.
- 2da. Respuesta del Cuello.- El cuello se dobla hacia atrás cuando existe un estímulo visual (ejemplo: *una luz directamente a los ojos*).

- 3ra. Rotación de Cabeza.- Cuando la cabeza es volteada a la derecha o izquierda. Este movimiento se acompaña de la extensión del brazo del mismo lado y la flexión del opuesto.
- 4ta. Control Total.- El control total de la cabeza es la culminación de este proceso de adquisición, logrando así, el acceso a la posición erecta y posteriormente la marcha.

Desarrollo de la Maduración Neurológica



- Secuencia de Ejercicios:

+

Leyes de Neurodesarrollo
(Céfalo-caudal/Próximo-Distal)

- **Ejercicios para la cabeza y el cuello:**
 - Voltear la cabeza a la derecha y a la izquierda**
 - Inclinar la cabeza hacia adelante y atrás**
 - Ladear la cabeza a la derecha e izquierda**
- **Ejercicios para los hombros:**
 - Subir y bajar los hombros alternadamente**
 - Subir y bajar los hombros simultáneamente**
 - Cerrar y abrir los hombros alternadamente**

Cerrar y abrir los hombros simultáneamente

Rotar los hombros alternadamente

Rotar los hombros simultáneamente

Poner las dos manos sobre la cabeza abriendo los codos al máximo

Poner las dos manos atrás de la cabeza abriendo y cerrando los codos

- **Ejercicios para los brazos:**

Doblar y desdoblar los codos poniendo las manos sobre los hombros

Estirar los brazos a los lados

Estirar los brazos a los lados doblando los codos para tocar los hombros

Estirar los brazos hacia arriba

Estirar los brazos hacia adelante

Estirar los brazos hacia adelante doblando los codos para tocar los hombros

Rotar los brazos estirados alternadamente hacia delante y hacia atrás

Mover los brazos como péndulo

Colocar la mano derecha sobre el hombro izquierdo y viceve

Colocar el antebrazo en la espalda a la altura de la cintura con la palma de la mano hacia fuera

- **Ejercicios para las manos y las muñecas:**

Abrir y cerrar las manos

Desde la muñeca rotar las manos abiertas a la derecha e izquierda

Tocar cada dedo con el pulgar

Aplaudir con el ritmo del movimiento del caballo

Acariciar al caballo

Hacer dibujos en el pelo del caballo con el dedo índice

Golpear rítmicamente el cuello del caballo con la mano abierta

- Ejercicios para el tronco
- Ejercicios para la musculatura abdominal, dorsolumbar, glútea y pélvica
- Ejercicios para las piernas
- Ejercicios para los pies y los tobillos