

Ejercicios para potenciar la interocepción y la propiocepción: potenciamos autorregulación

Dado que la consciencia de nuestro estado fisiológico/sensaciones corporales y la gestión emocional van de la mano se recomienda:

- **Experiencias inhibitorias:** ayudan a bajar el nivel de alerta activando el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático (vuelta a la calma):
 - a) Tacto profundo:
 1. Jugar al sándwich: jugamos a “aplastarnos”. se suele hacer usando planchas, pero vale con cojines.
 2. Abrazos fuertes
 - b) Input vestibular lineal:
 1. Columpio
 2. Mecedora
 3. Sube y baja: cualquier forma de jugar que implique subir y bajar de forma que aumente mínimamente la adrenalina, como es el típico balancín de dos en el parque, versión casera.

- **Experiencias excitatorias:** ayudan a elevar el nivel de alerta, activando el Sistema Nervioso Autónomo Simpático, que nos permite activarnos y reaccionar rápidamente al estar en situación de riesgo:
 1. “¡ay, que te caes!”: cogerle y hacer como que cae, pero no. Todo lo que sea “tirarles” a algún lugar blandito por ejemplo, es input vestibular, como cogerle y tirarle a la cama o al sofá. Importante en este caso que se le avise de lo que va a ocurrir “te voy a lanzar en el sofá de broma” o “voy a hacer como que te caes pero no te voy a soltar, verás qué divertido”.
 2. Cosquillitas o masajes en pies, espalda, cabeza o brazos.
 3. Dar vueltas.

- **Experiencias organizadoras:** son movimientos activos y autoiniciados:
 1. Vencer resistencias: empujar, saltar, arrastrar, chupar, soplar...
 2. Andar de distintas formas echando carreras: a cuatro patas, en equilibrio en un pie, como un gorila... ¡imaginación al poder! La única regla es que antes del ejercicio el/la peque necesite asumir un nuevo movimiento y

mantenerlo un trayecto, pues se trata de que esa orden sea mantenida por parte de nuestro cuerpo.

- **Inclusión de emociones:** ponemos la regla, por ejemplo, “cuando mamá levante la mano, tienes que poner cara de estar muy contento” y cuando mamá salte, tienes que poner cara de asustado”. Os podéis ir inventando órdenes del estilo. Así trabajamos la gestión emocional a nivel interoceptivo porque le damos a nuestro cuerpo una orden que ha de cumplir y además con el factor sorpresa, se convierte en un ejercicio de experiencia excitatoria y de secuenciación, potenciando funciones ejecutivas. No se trata de que el niño/la niña vea las expresiones y las identifique en otros, sino de que sepa darse a sí mismo la orden de llevar la expresión a cabo.