

Estimulación y reeducación de la discapacidad intelectual a través de los caballos

M^a Eladia Carrón Matos

1. INTRODUCCIÓN

El comienzo de la utilización del caballo como elemento terapéutico, tanto para prevenir como para curar diferentes dolencias, se remonta a la antigüedad. Los griegos aconsejaban practicar equitación con el fin de mejorar el estado anímico de los enfermos incurables. Ya Hipócrates, en el año 460 a.C., elogiaba el ritmo saludable del montar.

Entre los siglos XVI-XVIII se recomendaba la monta como método curativo y como medida preventiva. En el siglo XIX, con el comienzo de la Revolución Industrial, la equitación a nivel terapéutico pasó a un segundo plano y se centró en el área militar y deportiva.

Los primeros datos contrastados nos llegan de 1875. El neurólogo francés Chassignac descubrió que un caballo en movimiento mejora la movilidad articular, el equilibrio y el control muscular. Estudió esta idea y experimentó con ella y terminó afirmando que montar a caballo mejoraba el estado anímico de los pacientes y que era particularmente beneficioso para los parapléjicos y los afectados de trastornos neurológicos.

Ha sido en el siglo XX cuando la equitación como elemento terapéutico para personas con discapacidad se ha establecido como un logro. Fue a partir de la Segunda Guerra Mundial cuando surgió la equinoterapia, en Alemania y Escandinavia, donde se empezó a trabajar con paráliticos cerebrales.

El doctor Max Reichenbach es considerado pionero en la investigación científica de la equinoterapia. Desde 1953 realizó los primeros estudios científicos con pacientes de su clínica de fisioterapia en Alemania. A partir de ahí la investigación científica ha sido el motor para el desarrollo y la difusión de la equinoterapia en todo el mundo.

M^a Eladia Carrón Matos



En el año 1971 se fundó en Alemania la Asociación para la Monta Terapéutica, que sigue impulsando la investigación científica en este campo y su difusión. En Alemania, Austria y Suiza se trabajó primero la hipoterapia, pasando la monta terapéutica y la equitación adaptada a integrarse posteriormente. En Inglaterra se le dio mucha importancia a los aspectos pedagógicos de la monta a caballo, al igual que en Italia, donde posteriormente se desarrollaron programas específicos para la hipoterapia y la monta terapéutica. En 1969 se fundó en Estados Unidos la NARHA (North American Riding for the Handicapped Association), representando la organización a nivel nacional de la equinoterapia.

Bajo el lema *Rehabilitación por medio de la monta* se celebró en París en el año 1974 el primer congreso internacional de equinoterapia. Desde entonces, The Federation of Riding for the Disabled International (FRDI) ya ha realizado once congresos internacionales, todos con gran éxito. En 1991 se logró que esta federación fuera registrada oficialmente, con sede en Bélgica. Es en la FDRI donde se aceptó internacionalmente la definición de equinoterapia y su división en tres áreas: hipoterapia, monta terapéutica y volteo, y equitación adaptada.

Actualmente en España existen diversos centros donde realizar equinoterapia en sus diferentes modalidades. Por nombrar algunos, hablar de Sac Xiroi, en Barcelona, donde se trabaja la psicoterapia para sociopatías a través del contacto, manejo y comunicación con el caballo, y también la equitación adaptada. En Cáceres está la Asociación de Zooterapia de Extremadura y en Madrid encontramos la Asociación de Equinoterapia de Madrid y la Fundación Caballo Amigo. Por último, nombrar el centro ecuestre “El Asturcón”, que realiza estas actividades en Oviedo.

2. DEFINICIÓN DE EQUINOTERAPIA

La equinoterapia es una terapia *complementaria a las ya existente que utiliza al caballo como mediador para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, psíquica o sensorial, problemas de salud mental y/o problemas de adaptación social.*

En Toronto, en 1988, en el Congreso Internacional de la Monta Terapéutica se decidió su división en tres áreas, y esta división fue aprobada posteriormente a nivel internacional por la FDRI. Se diferenció entre:



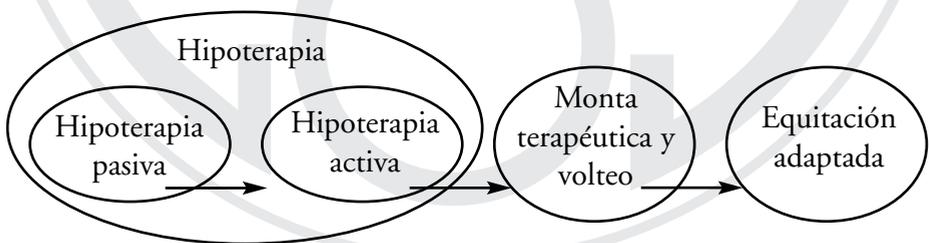
- Hipoterapia
- Monta terapéutica y volteo
- Equitación adaptada

Cada área utiliza habilidades terapéuticas diferentes, puesto que cada área está enfocada a diferentes tipos de discapacidad. En la equinoterapia se abarcan cuatro disciplinas diferentes: la medicina, la pedagogía, la psicología y el deporte. Cada área hace más hincapié en alguna de estas disciplinas, aunque siempre sin dejar de lado al resto. La hipoterapia implica principalmente el área de la medicina, actuando la monta a caballo como tratamiento fisioterápico. Está indicada para pacientes con disfunciones neuromotoras de origen neurológico, degenerativo o traumático.

La monta terapéutica y el volteo se basan más en la psiquiatría, la psicología y la pedagogía, ya que en esta área, además de utilizarse como tratamiento fisioterápico, se tratan disfunciones psicomotoras, sensomotoras y sociomotoras.

En la equitación adaptada el montar a caballo es utilizado como deporte, dando así la oportunidad de integrarse plenamente en la vida deportiva a personas con cierto grado de discapacidad física o funcional.

La forma de trabajar difiere en cada área: la hipoterapia trata a personas con mayor discapacidad física mientras que la monta terapéutica está dirigida a las que presentan discapacidad intelectual, por lo que el manejo en una y otra es diferente.



En la hipoterapia se diferencian dos modalidades: la hipoterapia pasiva y la activa. En la hipoterapia pasiva el paciente monta sin albardón y se adapta pasivamente al movimiento del caballo, sin ninguna acción por su parte. Se aprovecha del calor que emite el caballo, sus impulsos rítmicos y el patrón de locomoción que imprime al realizar simultáneamente movimientos en los tres planos del espacio. El fisioterapeuta se suele montar a la vez que el paciente en el caballo,

sentándose detrás, para darle apoyo y alineación durante la monta, realizando la llamada monta gemela o back-riding. En este tipo de monta se trabaja solamente con el caballo al paso, y el ayudante es siempre el que guía al caballo.

En la hipoterapia activa, a la adaptación pasiva que se realiza en la hipoterapia pasiva, se añaden la realización de ejercicios neuromusculares para estimular en mayor grado la normalización del tono postural, el equilibrio, la coordinación psicomotriz y la simetría corporal. Al realizar esta monta el caballo es guiado siempre por ayudante, al paso o al trote.

En la hipoterapia se monta generalmente con grapas, montando a pelo, es decir, sin utilizar la silla de montar. Las sesiones son individualizadas, y con una duración aproximada de unos 30 minutos.

La monta terapéutica añade al objetivo terapéutico la enseñanza específica de la equitación como deporte. El paciente aprende a utilizar las señales específicas de la equitación y las ayudas para montar además de seguir realizando ejercicios neuromusculares, gimnásticos y juegos terapéuticos. Esto hace que empiece a convertirse en un jinete activo, que mueve y guía al caballo solo en la pista. En esta área se monta ya con silla de montar, y se utilizan los estribos. El caballo puede ir al paso, al trote y al galope, según el avance del jinete. Las sesiones se aproximan a los 45 minutos y se pueden realizar de forma grupal.

Según el avance del paciente, éste puede pasar de la hipoterapia a la monta terapéutica. El tipo de discapacidad es lo que determina que al paciente se le aplique hipoterapia o monta terapéutica, y dependiendo de su avance puede pasar de un área a otra.

Al ser la equinoterapia una terapia interdisciplinar se buscará constantemente la comunicación entre una disciplina y otra. En la hipoterapia deberían trabajar en estrecha relación el fisioterapeuta y el médico rehabilitador, al igual que en la monta terapéutica deberían hacerlo el terapeuta y el psicólogo y/o pedagogo que estén a cargo del paciente.

3. EL CABALLO, FIGURAS DE MONTAR Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

La formación corporal y el entrenamiento correcto de un caballo de terapia desempeñan un papel con gran importancia en el éxito de dicha terapia. Un caballo bueno para terapia no tiene por qué pertenecer a ninguna raza, aunque hay algunas más apropiadas que otras. Por ejemplo, los pertenecientes a la pura



raza árabe se consideran difíciles debido a su temperamento fácilmente excitable. Las mejores razas son las de sangre fría, como las de origen europeo, el cuarto de milla y las razas pequeñas, como el Haflinger. Los ponys pueden servir para practicar la monta terapéutica.

Por lo general se requiere un caballo no muy grande, para que el terapeuta pueda acceder con facilidad desde el suelo al paciente, y con movimientos suaves, rítmicos y regulares. Los caballos que no posean movimientos de este tipo, es decir, que los tengan no elásticos y/o irregulares, no son adecuados para la práctica de la equinoterapia.

En ocasiones se encuentran caballos que por su temperamento y educación serían aptos para la equinoterapia, pero que poseen déficits en su lomo (contracciones musculares, lomo dolorido, lomo pando, ambos), que los contraindican en su utilización, ya que no cumplirían la función esencial del proceso, que es la transmisión de impulsos rítmicos de su lomo.

Respecto al temperamento y la personalidad del caballo, son muy importantes en el trabajo terapéutico. Debe ser tranquilo y con la suficiente sensibilidad a las ayudas del jinete, confiado y totalmente manso en el trato con humanos, además de demostrar disposición y capacidad frente al aprendizaje.

La edad no es un dato muy importante, aunque si hay que tener en cuenta que un caballo de 8 años tendrá con seguridad más madurez que uno de 3 años.

El entrenamiento del caballo de terapia, tanto montado como a piso, es fundamental para el buen desarrollo de la equinoterapia, y se trabaja tanto el aspecto físico como el psíquico del caballo. En el ámbito físico se procura desarrollar un posterior fuerte y musculoso, un lomo oscilante y una musculatura correcta del cuello. Todo entrenamiento físico del caballo debe tener los siguientes objetivos:

1. El animal debe moverse con un buen balance en los tres movimientos (paso, trote y galope), con un tranco rítmico y largo
2. Debe moverse con soltura y ritmo arqueando su lomo y aceptando el bocado sin resistencia
3. Debe caminar en los tres aires con rectitud (los miembros posteriores siguen la huella de los anteriores, tanto en línea recta como en curva)
4. Debe ser totalmente sumiso

El entrenamiento psíquico está muy relacionado con el físico. El caballo de terapia, además del entrenamiento tradicional, requiere una instrucción especí-

fica que lo prepare para la función terapéutica, así como a dominar las líneas de comportamiento siguientes:

1. Moverse con soltura, ritmo, balance e impulsión cuando se le guía desde el piso.
2. Acostumbrarse a ruidos diferentes
3. Mantenerse tranquilo a pesar de los posibles movimientos bruscos e incoordinados encima de su lomo
4. Quedarse totalmente quieto cuando el jinete suba o baje, al igual que cuando se le aproximen rampas, sillas o escaleras
5. Obedecer inmediatamente órdenes verbales
6. Admitir ser tocado en todo su cuerpo
7. Aceptar que corran personas a su lado, así como el movimiento de aros y pelotas a su alrededor

Las figuras de montar son de gran valor para la realización de la equinoterapia. Cada figura es una secuencia de líneas rectas con líneas curvas, o sólo de líneas curvas hacia la derecha y hacia la izquierda que transmiten estímulos diferenciados al cuerpo del jinete. En la monta terapéutica se utilizan figuras con el propósito de conseguir los siguientes efectos:

- a) corregir asimetrías corporales
- b) afinar el equilibrio horizontal
- c) mejorar la coordinación psicomotriz
- d) desarrollar el sentido del espacio
- e) aumentar la atención y la concentración mental

La equinoterapia, si la llevan a cabo terapeutas preparados específicamente, no implica más riesgo que cualquier otro tratamiento que utilice un deporte, pero hay que tener consciencia de que se efectúa a través de un animal, que en un momento desfavorable puede reaccionar de una manera no esperada.

Por eso es recomendable tomar una serie de precauciones:

- cuando el paciente se encuentre solo sobre el caballo, como en la hipoterapia activa o en la monta terapéutica, debe usar un casco para la protección de la cabeza

- nunca se debe dejar solo el caballo con al paciente, aunque éste ya tenga experiencia y el caballo sea manso
- el terapeuta verificará antes de cualquier sesión el estado de la montura (bridas, silla, grapas, cinchos, etc.), así como el estado anímico y físico del caballo
- desarrollar la sesión en un ambiente tranquilo, para favorecer la relajación y concentración del paciente y del caballo
- la pista debe estar limpia y libre de objetos que puedan distraer o hacer que el caballo tropiece

4. PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS DE LA EQUINOTERAPIA

El caballo aporta tres características específicas, que son las que forman la base para la utilización de la equitación como terapia:

1. La transmisión de su calor corporal
2. La transmisión de impulsos rítmicos
3. La transmisión de un patrón de locomoción tridimensional equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana.

Estas tres características se convierten en los tres principios terapéuticos en los que está basada la equinoterapia, y actúan en todo momento sobre la persona que monta a caballo, ya sea discapacitada o no.

1. Transmisión del calor corporal del caballo al cuerpo del jinete

El cuerpo del caballo tiene una temperatura de 38 °C, es decir, es más caliente que el cuerpo humano. Desde el punto de vista fisioterápico esto es un hecho muy importante, ya que se puede utilizar como instrumento calorífico para distender y relajar la musculatura y los ligamentos, y para estimular la percepción sensorial táctil.

El calor corporal adquiere un gran valor como arma terapéutica en la discapacidad intelectual, ya que aunado con el movimiento del caballo (que es suave y rítmico), provoca la sensación de ser mecido, lo que genera sentimientos de seguridad y protección. Con esta base se puede construir una buena confianza en uno mismo.

El efecto *mecedora* da además la posibilidad de utilizar la monta terapéutica con excelentes resultados en la atención temprana, lo que acelera en gran medida el desarrollo físico y psíquico del discapacitado.

2. Transmisión de impulsos rítmicos del lomo del caballo al cuerpo del jinete

El caballo transmite impulsos a través de su lomo hasta la cintura pélvica, la columna vertebral y los miembros inferiores del jinete. Cuando el caballo camina al paso transmite unos 110 impulsos por minuto, cuando lo hace al trote el número y la intensidad aumentan. Dichos movimientos se propagan desde la cintura pélvica hacia arriba a través de la columna vertebral hasta la cabeza, provocando reacciones de equilibrio y enderezamiento del tronco. La respuesta dinámica del jinete a los impulsos fisiológicos emitidos es un acto de coordinación fina del tronco y de la cabeza, por lo que es un excelente entrenamiento de la coordinación psicomotriz del tronco y de la cabeza sin utilizar las piernas, logrando así una estabilización dinámica de estas partes. Esto constituye la base para la ejecución de la marcha independiente.

La percepción corporal de los impulsos rítmicos y regulares provoca en el jinete una amplia gama de experiencias a nivel psíquico y sensorial que se aprovechan en el área psicológica y psiquiátrica.

3. Transmisión de un patrón de locomoción tridimensional equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana

Este principio terapéutico adquiere mucha más importancia en la hipoterapia, en el tratamiento de disfunciones neuromotoras como la parálisis cerebral. Las personas con parálisis cerebral entran en un círculo vicioso al no ser capaces de dominar la marcha debido a la falta de estabilización y coordinación de tronco y cabeza necesarias, y precisamente dicha estabilización se consigue a través de la marcha. En la hipoterapia se rompe este círculo puesto que se ofrece al jinete la posibilidad de caminar sentado, sin utilizar las piernas. De esta forma se puede trabajar la coordinación y la estabilización de cabeza y tronco en pacientes que presenten dificultades a nivel de los miembros inferiores. Además, el cerebro registra toda una gama de patrones motores, por lo que al montar a caballo el patrón de la marcha en sedestación puede registrarse para posteriormente ponerlo en práctica en bipedestación.

En el área pedagógica adquiere también gran importancia el trato con animales, en este caso con caballos, porque desarrolla en el ser humano cualidades sociointegrativas como la comunicación análoga (no verbal), tolerancia, pacien-



cia y sentido de la responsabilidad. En general, el animal doméstico muestra características muy positivas en el trato con humanos, como es la falta total de reacciones vengativas o rencorosas; la búsqueda y permisión de contacto corporal con los humanos; el entender sin palabras, el expresarse con gestos claros y directos, el no rechazar nunca a quien se acerca con amabilidad y el no conocer compasión, por lo que presenta un comportamiento muy natural con cualquier persona. Todos estos elementos importantes para el desarrollo psíquico de una persona los presenta el caballo y son básicos en la monta terapéutica.

5. EVALUACIÓN

En la monta terapéutica, al igual que en cualquier tipo de terapia, es indispensable establecer evaluaciones periódicas, no para calificar al paciente, sino como retroalimentación del proceso terapéutico.

Las evaluaciones iniciales dan al terapeuta una precisa indicación de los problemas físicos y/o psíquicos del paciente. Las posteriores le indican la eficacia de sus estrategias y le proporcionan la base para marcarse nuevos objetivos terapéuticos y la metodología a seguir.

Para objetivizar las evaluaciones personales del terapeuta primero debe establecer unos parámetros específicos que puedan calificarse con relativa objetividad a través de la observación. Dichos parámetros se diferenciarán entre las distintas áreas (neuromotora, psicomotora, sensomotora y sociomotora).

El método de evaluación y los parámetros a elegir dependerán del cuadro clínico del paciente. Por ejemplo, para el autismo y la disfunción cerebral mínima los parámetros se basarán en el área sensomotora y en la sociomotora, y para la parálisis cerebral lo harán en el área neuromotora y en la psicomotora.

A continuación se proponen unos parámetros que pueden conformar la base de un modelo de evaluación. Para desarrollar los modelos de evaluación, el terapeuta deberá escoger individualmente los ejercicios que representen el parámetro a evaluar y que puedan calificarse a través de la observación.

1. Evaluación basada en el área sensomotora

- a) Percepción táctil (hiper- o hiposensibilidad): se manifiesta en ejercicios sensoceptivos al ofrecer diferentes texturas
- b) Percepción visual y auditiva: se refleja al enfocar un objeto, seguirlo con la vista, montar hacia un punto específico, reaccionar ante estímulos auditivos y órdenes verbales.

M^a Eladia Carrón Matos



2. *Evaluación basada en el área sociomotora y psicológica*

- a) Comunicación: se manifiesta en la interacción gesticular con el caballo, e interacción verbal con el terapeuta y los compañeros
- b) Cooperación: se ve en la disposición de ayudar al grupo, al terapeuta, al caballo, etc.
- c) Adaptabilidad: se observa en la interacción física (adaptación al movimiento del animal) y psíquica con el caballo, aceptación de consejos y órdenes e integración al grupo.
- d) Autoconfianza: se ve reflejada en la capacidad de decisión, capacidad de iniciativa, deseo de autosuperación y reacción a resistencias del caballo.
- e) Área mental: resalta en la capacidad de atención y concentración durante la ejecución de los ejercicios neuromusculares, capacidad de imitación, cognición, comprensión de órdenes.
- f) Área emocional: se refleja en el estado de ánimo, interacción gesticular con el caballo, y comunicación gesticular y verbal con el terapeuta

3. *Evaluación basada en el área psicomotora*

- a) Coordinación psicomotriz gruesa y fina: se refleja en todos los ejercicios neuromusculares, aplicación de las ayudas de montar y dominio de juegos terapéuticos.
- b) Sentido del espacio: se valora al realizar figuras de montar en la pista.

6. PLANIFICACIÓN DE LAS ÁREAS EN LA MONTA TERAPÉUTICA

En la discapacidad intelectual se trabaja a través de tres áreas: el área sensoriomotora, el área sociomotora y el área psicomotora. Según la persona a tratar, dentro de cada área se proponen una serie de objetivos a conseguir, que se trabajarán mediante diferentes actividades.

- * Estimulación del área sensoriomotora:
 - Desarrollar y fomentar la integración sensorial (táctil, auditivo, visual, vocal)
 - Mejorar la conciencia e imagen corporal
- * Desarrollo del área sociomotora:
 - Perfeccionamiento de la comunicación análoga y verbal

M^a Eladia Carrón Matos



- Aumento de la atención y concentración mental
- Desarrollo de la voluntad y aumento de la capacidad de adaptación
- Desarrollo de la responsabilidad
- * Estimulación del área psicomotora:
 - Estabilización de la cabeza y del tronco
 - Desarrollo del equilibrio (estimulación del sistema vestibular)
 - Construcción de la simetría corporal
 - Fomento de la coordinación psicomotriz gruesa y fina
 - Incremento de la elasticidad, agilidad y fuerza muscular

6.1. Estimulación del área sensomotora

Para estimular esta área es necesario trabajar tanto el desarrollo y la integración sensorial, como la conciencia e imagen corporal.

En el trabajo de la función sensorial se pueden utilizar una serie de ejercicios. Estos fomentan la percepción y la integración sensorial en las áreas auditiva, vocal, visual y táctil.

1. Área auditiva

- a) El niño monta con los ojos cerrados; el terapeuta toca en el tambor (un número específico de una a 10 veces) y el niño indica el número.
- b) El niño, montado en el caballo, toca las maracas y cuando deja de tocar, el terapeuta y el caballo se tienen que parar.
- c) El terapeuta toca las maracas y cuando deja de tocar, el niño tiene que parar el caballo.
- d) El terapeuta toca el tambor al ritmo del paso del caballo y el niño trata de seguir el ritmo con el caballo. Cuando el terapeuta toca más rápido, el niño tiene que impulsar al caballo a un paso más rápido.
- e) El terapeuta utiliza composiciones musicales para relajar o estimular, según sea necesario. Por ejemplo:
 - Para relajar: música clásica (Mozart, Bach, Händel, etc.) y música nueva era (new age).
 - Música para estimular: marchas, música rítmica o música moderna, principalmente para niños con problemas de atención.
- f) El terapeuta ordena al niño diferentes figuras de montar.

2. *Área vocal*

El niño imita los sonidos de diferentes animales (caballo, perro, gato, abeja, etc.)

a) El niño grita fuertemente las vocales. La U se produce en el área pélvica, la O en el estómago, la A en el pecho y las vocales E, I en la garganta (Andrews, 1994)

b) El niño vocaliza sílabas cortas (ma, mo, me, etc.)

c) El niño da órdenes al caballo (alto, va, camina, etc.) en voz alta

Todas estas vocalizaciones se pueden hacer montando al paso, al trote y al galope, guardando siempre la armonía con el ritmo del movimiento del caballo. Las vocalizaciones tienen los efectos de mejorar la respiración, liberar emociones reprimidas, tomar conciencia del área corporal donde se produce la vocal, liberar tensiones musculares en el área de la boca y lengua, y desarrollar el lenguaje.

3. *Área visual*

a) El niño tiene que parar al caballo cuando el terapeuta levanta una banderita de cierto color (por ejemplo, azul)

b) El niño observa el medio (pájaros, nube, sol, árboles, jinetes, etc.) y lo describe

c) El niño observa al terapeuta, quien se desplaza en la pista, y lo persigue con el caballo

d) El niño observa obstáculos en la pista (cubetas o sacos llenos con arena) y evita chocar con ellos, manejando el caballo libremente

e) El niño lanza objetos pequeños a diferentes cubetas (en alto, paso o trote)

f) El niño coloca tubos de papel higiénico sobre un palo de escoba que sostiene el terapeuta u otro niño

g) El niño observa sus manos y pies, y los toca

h) El niño nombra las cosas que le enseña el terapeuta

i) El terapeuta lleva el caballo con los ojos cerrados y el niño (montado con él o desde el piso) le tiene que indicar la dirección que debe tomar (a la izquierda, a la derecha, etc.)

j) En la pista, el niño monta figuras de letra a letra

4. *Área táctil*

a) El niño acaricia al caballo en diferentes partes para sentir la diferencia de texturas del pelo, la crin, el casco y el diente



- b) El niño acaricia el cuello del caballo de forma suave y fuerte (golpeteo), rápida y lenta, y de manera lineal y circular
- c) El niño hace dibujos sencillos contra el pelo del caballo, en la grupa.
- d) El niño monta sobre el caballo con los ojos vendados
- e) El niño montado, pasa con los ojos vendados tocando diferentes cosas que sostiene el terapeuta (pelota, trapo, cepillo, etc.) y los nombra
- f) El niño con los ojos vendados empieza a caminar con el caballo y trata de percibir la mano del terapeuta en diferentes partes de su cuerpo (mano, cabeza, espalda, pierna, pie)

Para mejorar la conciencia e imagen corporal se pueden utilizar una serie de ejercicios neuromusculares sobre el caballo. Algunos ejercicios se pueden realizar lateralmente y en patrón cruzado. Si se utiliza el patrón cruzado (derecha hacia izquierda y viceversa) se fomenta la integración de los hemisferios cerebrales, la simetría corporal y la lateralidad.

1. Ejercicios para la cabeza y el cuello

- a) Girar la cabeza a la derecha y a la izquierda.
- b) Inclinar la cabeza a la derecha y a la izquierda.

2. Ejercicios para los hombros

- a) Subir y bajar los hombros alternada y simultáneamente.
- b) Cerrar y abrir los hombros alternada y simultáneamente.
- c) Rotar los hombros alternadamente y simultáneamente.
- d) Poner las dos manos sobre la cabeza abriendo los codos al máximo.
- e) Poner las dos manos atrás de la cabeza abriendo y cerrando los codos.

3. Ejercicios para los brazos

- a) Doblar y desdoblar los codos poniendo las manos sobre los hombros.
- b) Estirar los brazos a los lados.
- c) Estirar los brazos a los lados doblando los codos para tocar los hombros.
- d) Estirar los brazos hacia arriba y hacia delante.
- e) Estirar los brazos hacia delante doblando los codos para tocar los hombros.
- f) Rotar los brazos estirados alternada y simultáneamente hacia delante y hacia atrás.
- g) Caminar en el caballo moviendo los brazos como un péndulo.
- h) Colocar la mano derecha sobre el hombro izquierdo y viceversa.

- i) Colocar el antebrazo en la espalda a la altura de la cintura con la palma de la mano hacia fuera.
- j) Colocar una mano sobre la cabeza.

4. *Ejercicios para las manos y las muñecas*

- a) Abrir y cerrar las manos.
- b) Desde la muñeca rotarlas manos, abiertas y cerradas, a la derecha e izquierda.
- c) Tocar cada dedo con el pulgar.
- d) Aplaudir con el ritmo del movimiento del caballo.
- e) Con los brazos estirados girar las manos abiertas de arriba abajo.
- f) Acariciar al caballo.
- g) Hacer dibujos en el pelo del caballo con el dedo índice.
- h) Golpear rítmicamente el cuello del caballo con la mano abierta.

5. *Ejercicios para el tronco*

- a) Rotar el dorso hacia la derecha e izquierda con los brazos estirados o tocando la grupa del caballo.
- b) Acostar el tronco hacia delante con los brazos colgados sobre el cuello del caballo, ladeando la cabeza a un lado y otro.
- c) Acostar el tronco hacia delante estirando la columna vertebral, levantando la cabeza y estirando los brazos al máximo hacia delante.
- d) Acostar el tronco hacia atrás (Fig. 1).
- e) Colocar una mano en la espalda entre los omóplatos.
- f) Colocar las dos manos con las palmas hacia fuera y atrás en los glúteos.

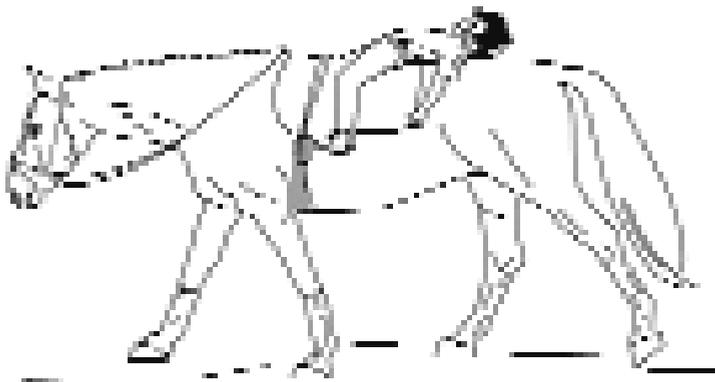


Figura 1. *Recostamiento del tronco hacia atrás.*

6. Ejercicios para las piernas

- a) Levantar las piernas hacia delante con las rodillas dobladas alternada y simultáneamente
- b) Abrir las piernas y despegarlas del caballo
- c) Mover las piernas hacia delante y atrás
- d) Flexionar las piernas en las rodillas únicamente
- e) Abrir y cerrar las rodillas con las piernas bien estiradas
- f) Girar 180° sobre el lomo del caballo (media molina)
- g) Girar 360° sobre el lomo del caballo (la molina o la vuelta al mundo)
- h) Hincarse sobre el lomo del caballo (la mesa) (Fig. 2)
- i) Hincarse sobre el lomo del caballo estirando una pierna alternadamente (la bandera)
- j) Cruzar las piernas sobre la cruz del caballo alternadamente

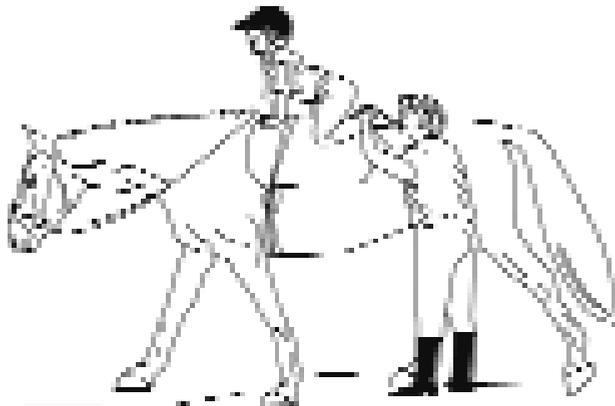


Figura 2. La "mesa".

7. Ejercicios para los pies y los tobillos

- i) Subir y bajar las puntas de los pies alternada y simultáneamente
- i) Rotar los pies hacia la derecha y la izquierda desde el tobillo
- j) Acariciar el cuello del caballo con la planta del pie alternadamente

También se puede trabajar el esquema corporal con otro tipo de ejercicios. Estos pueden realizarse con diferentes materiales, como son su propio cuerpo, el cuerpo de su compañero, el cuerpo del caballo, etc.

M^a Eladia Carrón Matos

1. Localizando las partes del cuerpo

- a) Sobre el caballo, mover de determinada manera distintas partes del cuerpo imitando al terapeuta y mientras éste dice el nombre de cada parte que se va moviendo
- b) Sobre el caballo, tocar con una mano las partes del cuerpo que el profesor vaya tocando en su propio cuerpo, mientras éste dice el nombre de cada parte y el niño lo repite
- c) Tocar una parte del cuerpo del caballo e intentar localizarla en el propio cuerpo del niño
- d) Pedir al niño que toque, en su cuerpo y en el cuerpo del caballo, las diversas partes del cuerpo mientras se las va nombrando

2. Decir para qué sirven los diversos miembros y órganos corporales

- a) Hacer observar al niño, en la medida de lo posible, las semejanzas entre las partes de su cuerpo y las de otro niño o las del caballo
- b) Hacer preguntas al niño sobre cada parte de su cuerpo o del cuerpo del caballo en las que tenga que responder para qué sirve (ej. ¿para qué sirven los dientes?)
- c) Hacer preguntas al niño de forma que tenga que responder con alguna parte de su cuerpo o del cuerpo del caballo (ej. ¿qué utiliza el caballo para caminar?)

6.2. Desarrollo del área sociomotora

El desarrollo de la coordinación psicomotriz va ligado a una mejoría en la coordinación del área de la boca y lengua. El uso de ciertos ejercicios de vocalización durante la monta, como gritar vocales y sílabas y dar órdenes verbales al caballo en lugar del impulso con las pernas, refuerzan notablemente la capacidad de expresión verbal. La relación emocional del jinete con su caballo es por lo general estrecha (en especial si siempre se monta el mismo caballo) que fácilmente se establece una comunicación recíproca de gesticulación con el caballo. El acto de montar al fin y al cabo es un diálogo gesticular entre dos cuerpos y puede llevar a una armonía extraordinaria. En la monta terapéutica se monta en grupo y la necesidad de



comunicación verbal se extiende hacia los compañeros. Realizar juegos a caballo junto con los compañeros requiere la capacidad de comunicación análoga y verbal.

Para perfeccionar la comunicación, se utilizan ejercicios y juegos con todo el grupo que recibe la sesión, con el incentivo de que son realizados al aire libre y en contacto con animales, que también pueden ser utilizados para conseguir los objetivos propuestos.

- a) El niño pregunta a su compañero más cercano su nombre y le dirá el suyo.
- b) El niño pregunta al resto de sus compañeros, hasta saber el de todos los del grupo.
- c) Los niños, situados en círculo, tienen que presentarse uno a uno al resto mediante cualquier tipo de movimiento (éste puede ser muy amplio o muy pequeño, como un encogimiento de hombros). Todos imitan este movimiento y a continuación le toca el turno a otro. Así, hasta que todos se han presentado.
- d) Los niños se desplazan por una parte determinada del recinto dándose la mano, entre ellos, al cruzarse, a la vez que se presentan. Pueden repetir lo mismo pero corriendo despacio.
- e) Se hace sonar un ritmo que, tras unos segundos, se detiene. En ese momento, dos niños se abrazan. Vuelve a sonar, y en cada nueva detención de la misma, aumenta el número de niños que se abrazan, hasta que al final, todos los niños del grupo acaban en un abrazo.
- f) El grupo de niños de la clase se abraza haciendo un corro y se aprietan al máximo; un niño está dentro del corro e intenta salir, pero el grupo, siempre muy abrazado, trata de impedirlo.
- g) Se divide el grupo en dos. Cada niño del primer grupo tiene una pelota y el resto no. Ambos grupos se desplazan por el espacio. Sin hablar, pasar la pelota sólo al que esté disponible para recibirla. Tienen que buscar acuerdos por otros medios.
- h) Igual que el anterior, pero se desplazan corriendo. Hay que comprobar si se caen o no las pelotas. A mayor disponibilidad, menos pelotas caen al suelo.
- i) Juego del tren ciego. Por parejas, se disponen en fila cogidos por los hombros. El primer niño (“la máquina”) tiene que llevar los ojos

cerrados y el último (“el vagón de la cola”) es el que guía el tren. La pareja se pone de acuerdo en una serie de consignas táctiles y propioceptivas para que el tren se desplace, se pare, vaya hacia la izquierda, derecha, suba por la rampa..., y no tropiece con los obstáculos que hay por el espacio o con los otros trenes. No se puede hablar, aunque sí reír. Primero se ensaya para ver si funcionan las consignas. Luego se hace andando y después corriendo.

- j) Juego del cojo y el ciego. El ciego, es decir, un niño con los ojos tapados, lleva a la espalda al cojo y a través de consignas táctiles y propioceptivas tienen que atravesar una parte del recinto, que está lleno de obstáculos que tienen que salvar.
- k) Conductor y volante. Por parejas, uno enfrente del otro. Uno pone sus manos sobre los hombros del otro y debe dirigirlo por la sala girándole los hombros a derecha y a izquierda, evitando chocar con otros niños.
- l) Por parejas, uno detrás del otro mirando en la misma dirección. Es que está delante esconde sus manos detrás de la espalda y el otro pasa sus manos por debajo de las axilas del primero, de manera que parezcan los brazos y manos de éste. En esta posición, se desplazan por el recinto y, al cruzarse con otras parejas, deben saludarse dándose la mano.

También se realizarán ejercicios en los que el niño se comunicará con el caballo que vaya a montar posteriormente, para que se establezca una relación entre ellos. Éstos se realizarán durante todas las fases en las que el niño esté en contacto con él.

- a) Acercamiento al caballo. Se hará progresivamente y se le enseñará a acariciarlo y a hablarle
- b) Limpiar el caballo antes de montar
- c) Ensillar el caballo y poner el resto de aparejos
- d) Durante las fases de la monta, el niño mantendrá comunicación verbal y no verbal con el caballo. Se le enseñará cómo hacer para que el caballo comience a andar, cómo hacer para que vaya hacia la derecha o hacia la izquierda, y cómo pararlo, entre otras cosas



- e) Una vez terminada la monta, desensillará el caballo y se le quitarán el resto de aparejos
- f) Limpiar o duchar el caballo
- g) Despedirse de él una vez lo haya llevado a su recinto

Montar el caballo en la pista aplicando las ayudas correctamente para trazar figuras requiere un alto grado de atención y concentración. Entre más rápido es el movimiento del caballo, más atención y concentración mental se requieren. La velocidad y diversidad en la realización de los ejercicios juegan un papel importante para mejorar la atención mental. Se recomienda realizar los ejercicios más rápido utilizando el paso o si es posible el trote. Para evitar las distracciones mentales se piden al paciente muchas transiciones y cambios de mano en la pista.

También se pueden utilizar juegos y ejercicios sin el caballo, aprovechando el medio diferente en que se desarrollan estas sesiones.

- a) Los niños corren por una parte delimitada del recinto y, cuando el terapeuta nombra un color o un objeto, todos corren a tocarlo.
- b) Sobre el caballo, el terapeuta nombrará una zona y el niño dirigirá el caballo hacia allí.
- c) El niño sobre el caballo. Se le irán nombrando diferentes objetos que se encuentren en el recinto y él deberá buscarlos con la mirada y señalarlos.
- d) El niño sobre el caballo. El terapeuta le irá ordenando la realización de diferentes figuras que él ya conocerá y deberá ejecutar (al paso y al trote).
- e) Los niños corren por todo el espacio atentos a las siguientes indicaciones del terapeuta: aquí, allí o en todas partes. “Aquí” significa que todos tienen que correr hasta donde se encuentre el terapeuta, esté donde esté. “Allí” significa que tienen que dirigirse donde el terapeuta esté señalando. “En todas partes” significa que el terapeuta los perseguirá intentando agarrarlos y ellos correrán en todas direcciones para evitar ser agarrados.
- f) Los niños se mueven por todo el espacio al ritmo que marca el terapeuta. Cuando este ritmo deja de sonar, tienen que correr a buscar un compañero lo más rápido posible, y ponerse espalda contra espalda

hasta que vuelva a sonar. Cada vez que deja de sonar, deben buscar un compañero distinto.

- g) El niño se encuentra sobre caballo, el terapeuta irá marcando un ritmo y mientras éste suene el niño mantendrá el caballo al paso; cuando deje de sonar, el niño parará el caballo.
- h) Los niños están distribuidos por todo el espacio atentos a las indicaciones del terapeuta, que habrá explicado que los “puntos de contacto” representan el número de partes del cuerpo que deben estar en contacto con el suelo. Por ejemplo, estar de pie son dos puntos de contacto. Los niños deben elegir qué puntos de contacto van a utilizar según el número que diga el terapeuta.
- i) Los niños se sitúan en fila uno detrás del otro. Cuando el terapeuta diga: “derecha” o “izquierda”, deben dar un paso hacia el lado citado y volver al centro.
- j) Estando el niño sobre el caballo, el terapeuta irá nombrando partes del cuerpo del caballo y el niño deberá tocarlas. Para ir complicando el ejercicio, el terapeuta le pedirá al niño que toque una determinada zona del caballo o de sus aparejos con una determinada parte de su propio cuerpo.
- k) Por parejas, a la señal del terapeuta, los niños juntan las partes del cuerpo que el terapeuta nombra lo más rápidamente posible. Por ejemplo, “cabeza con cabeza”, “hombro con hombro”, etc.
- l) Los niños se disponen en círculo, cogidos de las manos. El terapeuta palmea un ritmo y los niños lo repiten. A la orden de “¡Hop!”, deben volverse de espaldas al círculo mientras siguen repitiendo el ritmo con palmas. A una nueva orden e “¡Hop!” se colocan de nuevo cara al círculo. Cuando el terapeuta deja de palmear, ellos también lo hacen.

En la monta terapéutica, el trabajo en grupo requiere del niño la capacidad de adaptación al caballo así como a sus compañeros. Es recomendable que, de vez en cuando, trabajen dos jinetes juntos en el mismo caballo, lo que provoca generalmente mucha alegría y motivación. Al montar juntos, los dos jinetes tienen que coordinarse y adaptarse el uno al otro, mostrando cooperación física y psíquica.



Tanto el desarrollo de la voluntad como el aumento de la capacidad de adaptación están referidos a la consecución de una autonomía por parte del niño para lograr solucionar diferentes situaciones que el terapeuta le irá presentando a lo largo de la sesión. La metodología que se emplea es el descubrimiento guiado y resolución de tareas.

- a) Cada niño se sienta en el suelo, con las manos cogidas por detrás. El terapeuta les pide que se levanten sin soltar las manos y pensando primero en cómo van a realizar el recorrido. Posteriormente, les pedirá que lo hagan con diferentes recorridos y formas.
- b) Igual que el anterior, pero ahora desde tumbados boca arriba con los brazos cruzados.
- c) Igual que el anterior, pero ahora tumbados boca abajo con las manos cogidas por detrás. Primero pueden darse la vuelta. Luego, sin darse la vuelta.
- d) Los niños por parejas, sentados espalda con espalda con los brazos cogidos. El terapeuta les pide que se intenten levantar, pensando primero en cómo lo van a hacer.
- e) Los niños por parejas. El terapeuta encarga un trabajo a cada pareja en secreto. Estos tienen que realizarlo sin que el resto de parejas descubra su tarea. Al final se hará una puesta en común y cada pareja intentará explicar qué hacían el resto de compañeros.
- f) El terapeuta pide que encuentren formas diferentes de llevar los aperos desde el guadarnés hasta el lugar donde se encuentre el caballo.
- g) El terapeuta pide al niño que encuentre diferentes formas de subir al caballo (a través de los estribos, desde un poyete, con ayuda de un compañero...)
- h) El terapeuta le pide al niño que encuentre diferentes formas de ir montado sobre el caballo (sentado hacia delante, hacia detrás, tumbado...)
- i) Por parejas, uno sobre el caballo y el otro en el suelo, guiando al caballo. Éste da órdenes al que está montado, inventando una tabla gimnástica.
- j) El terapeuta monta un circuito en la pista, y el niño que monta debe recorrerlo, con el menor número de indicaciones posible.

- k) El terapeuta pide al niño que cree un circuito en la pista, y que le explique su realización al resto. Posteriormente, cada niño deberá hacer sobre ese mismo circuito una utilización diferente.
- l) El terapeuta pide al niño que recorra el circuito haciendo secuencias diferentes, pero sin indicarle cuáles.
- m) El terapeuta coloca obstáculos al azar por la pista y le pide al niño que vaya guiando el caballo a buscar algún objeto. El niño deberá ir y volver sorteando los obstáculos.
- n) El terapeuta solicita al niño para que éste realice cada vez un camino diferente de vuelta al llevar el caballo una vez terminada la sesión.

El interactuar con un animal requiere del ser humano un alto grado de responsabilidad, porque éste depende en sumo grado de las atenciones humanas. Integrar al niño en el cuidado del caballo (limpieza, comida, etc.) ayuda a desarrollar el sentido de responsabilidad hacia los seres que dependen de él.

6.3. Estimulación del área psicomotora

La coordinación sutil del tronco y de la cabeza, necesaria para su estabilización, es la base para el correcto asiento de montar y para efectuar la marcha en el suelo. Por ello, es primordial su trabajo y su consecución.

- a) Estando el niño boca abajo sobre el caballo tiene que levantar la cabeza ante los estímulos visuales y auditivos que se le hagan. Inicialmente, si el niño no levanta la cabeza el terapeuta le ayudará con las manos. Se le premiará con caricias u otras manifestaciones.
- b) Estando el niño boca abajo sobre el caballo, con los antebrazos apoyados, tiene que levantar la cabeza ante los diferentes estímulos que se le hagan. El terapeuta le ayudará en principio a mantener la postura de los brazos, y le premiará los logros que consiga.
- c) Estando boca abajo sobre el caballo con los antebrazos apoyados, tiene que levantar la cabeza ante los diferentes estímulos visuales y auditivos, que irán cambiándose de posición para que el niño tenga que girar la cabeza.

- d) Estando el niño sentado sobre el caballo, se le estimulará la posición erguida de su cabeza, haciendo que mire objetos vistosos en posición alta. (el terapeuta podrá ir sentado detrás del niño, dándole apoyo a nivel de la espalda, caderas...)
- e) Sentar al niño sobre el caballo, manteniéndole por la espalda o por las caderas (en ambos ejercicios, se hará caer levemente el cuerpo del niño y se premiará su esfuerzo por volver a la posición anterior)
- f) Sentar al niño sobre el caballo y las manos apoyadas en su lomo; se intentará que se mantenga en esta posición, llamando su atención con objetos o expresiones atractivas.
- g) Sentar al niño sobre el caballo y pedirle que lo acaricie por su dorso, cruz, crin... manteniéndose en esa posición.
- h) Se sienta al niño sobre el caballo y se inicia el paso del caballo, haciendo que el niño se mantenga ante los estímulos que se le proporcionan (la sujeción por parte del terapeuta cada vez irá siendo menor, hasta lograr que el niño se mantenga sentado con el caballo al paso por sí solo).
- i) Cuando domine bien la posición de sentado sobre el caballo en movimiento, se le puede pedir que mantenga un objeto sobre su cabeza sin que se le caiga.
- j) También se le puede pedir que se mantenga sentado yendo el caballo al paso y que extienda los brazos, sin apoyarlos.
- k) Acostar el tronco hacia delante y hacia atrás.
- l) Acostarse atravesado sobre el dorso del caballo en posición de decúbito supino y de decúbito prono (Fig. 3 y 4)
- m) Rotar el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda tocando la grupa del caballo.
- n) Abrir y cerrar las rodillas con las piernas bien estiradas.

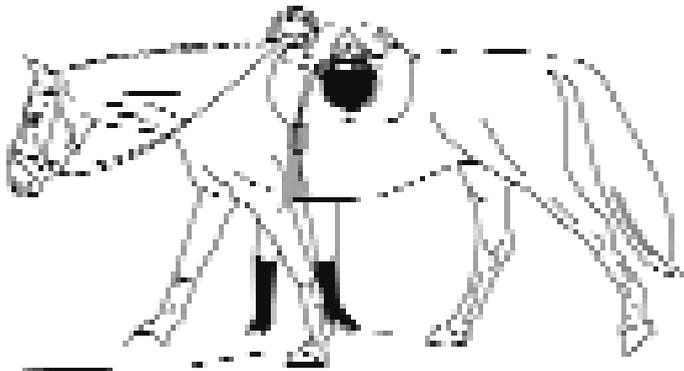


Figura 3. *Atravesado en posición de cúbito supino.*



Figura 4. *Atravesado en posición de cúbito prono.*

Se pueden utilizar juegos para la consecución de estos objetivos aprovechando el ambiente en que se desarrollan estas sesiones, es decir, el contacto con el aire libre y la naturaleza.

- a) De pie, se pide al niño que se mantenga firmemente “enganchado” a la tierra por las raíces del árbol (sus pies), ya que habrá una tormenta que lo moverá durante un rato, los brazos y la cabeza se moverán de un lado a otro variando su intensidad. Se trata de que el tronco del árbol (el tórax y el abdomen) aunque se mueva se mantendrá igual de esbelto.

- b) Estando el niño de pie, se le dirá que es como un árbol con raíces (los pies) que están muy “enganchados” a la tierra, y si las raíces crecen hacia abajo el árbol podrá crecer muy alto y recto hacia arriba, sin torcerse.
- c) De pie, se parte de una posición de flexión del tronco hacia abajo (la zona cervical ha de estar totalmente distendida) para enderezarse suavemente hasta quedar totalmente recto, la cabeza será la última en alinearse, es decir, se mantendrá distendida hasta enderezarse el tronco.
- d) Ha salido el sol, es verano y el árbol ha crecido mucho, las ramas van arriba, hacia el cielo, pero el tronco no se moverá ni torcerá. Siempre el árbol estará muy enganchado a la tierra, por las raíces. Se pretende que al elevar los brazos (sin elevar los hombros) la espalda mantenga su unidad y que la zona lumbar no se curve. Para facilitar esto, es conveniente que las rodillas estén sin tensión, un poco sueltas y ligeramente flexionadas.
- e) De pie, se dice al niño que hay un poco de brisa que mueve las hojas del árbol. Para ello, la cabeza habrá de moverla de un lado a otro sin llegar a los extremos y con cierta velocidad. Las cervicales estarán bien alineadas para impedir que la cabeza se adelante y el tórax se hunda.
- f) Sentado el árbol se está secando: encorvarse como si estuviera quedándose dormido y enderezar el tronco a medida que el árbol recibe agua (el terapeuta prestará atención a que la zona lumbar no se curve excesivamente al enderezar el tronco).

El desarrollo del equilibrio va implícito ante cualquier ejercicio que se realice encima del caballo, ya que este es un medio que en principio resulta inestable para cualquier jinete, aún estando el caballo parado. Este desarrollo se consigue a través de desestabilizaciones, de modo que para que el cuerpo vuelva a estabilizarse necesite un movimiento de equilibración o de adaptación. Sólo con el caballo al paso ya se transmite movimientos al cuerpo, a los que éste tiene que responder, pero se pueden añadir también desestabilizaciones manuales (pequeños empujes por parte del terapeuta). Así, conforme el equilibrio va mejorando, se van realizando ejercicios de mayor dificultad (mayor grado de desequilibrio).

Cambios en el impulso del caballo (montar transiciones como alto-trote-alto, paso-trote-paso,...) ejercitan la estabilización del tronco a nivel del equili-

brio vertical. Cambios de dirección (montar figuras en la pista como círculos a la derecha e izquierda, serpentinas,...) ejercitan la estabilidad de tronco a nivel del equilibrio horizontal.

- a) Estando el niño boca abajo sobre el caballo, y estando sujeto por el terapeuta, se hace que el caballo se desplace al paso.
- b) Estando el niño boca abajo sobre el caballo, con los antebrazos apoyados y la cabeza erguida, estando sujeto por el terapeuta, se hace que el caballo se desplace al paso.
- c) Estando el niño boca abajo sobre el caballo, con los antebrazos apoyado y la cabeza erguida, mirando objetos que haya a su alrededor (y sujeto por el terapeuta), se hace que el caballo se desplace al paso.
- d) Sentar al niño sobre el caballo, estimulándole su posición erguida a la vez que el caballo va desplazándose al paso
- e) Sentar al niño sobre el caballo. El terapeuta le imprime pequeña desestabilizaciones mientras el caballo va al paso, por lo que tiene que equilibrarse ante ellas y ante las que le transmite el caballo.
- f) Sentar al niño sobre el caballo, apoyando las manos delante de su cuerpo. El caballo se irá desplazando al paso, y el niño intentará mantener la posición. Cuando tenga automatizado el equilibrio yendo el caballo al paso, se pasara a realizar los ejercicios al trote.
- g) Llevando el caballo al paso, el terapeuta le pide al niño que mantenga un objeto sobre su cabeza sin que se le caiga. Después puede intentarse con el caballo al trote.
- h) Con el caballo al paso, el terapeuta le pide que extienda los brazos, o las piernas, o que suelte sólo una mano,... (Fig. 5).
- i) Con el caballo al paso, el terapeuta le pide al niño que se acueste hacia delante sobre el caballo (el abrazo del oso) o hacia atrás.
- j) Yendo el caballo al paso, el terapeuta pide al niño que haga el volteo encima del caballo, es decir, que pase de colocarse mirando hacia delante a colocarse mirando hacia atrás y otra vez hacia delante (la vuelta al mundo).
- k) Con el caballo al paso, el terapeuta pide al niño que rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, tocando la grupa del caballo.

- l) Con el caballo parado, el terapeuta pide al niño que se ponga de pie sobre los estribos. Después puede hacerse con el caballo al paso, y después al trote.
- m) Con el caballo parado, el terapeuta pide al niño que se ponga de pie sobre el caballo, ayudándole en principio.

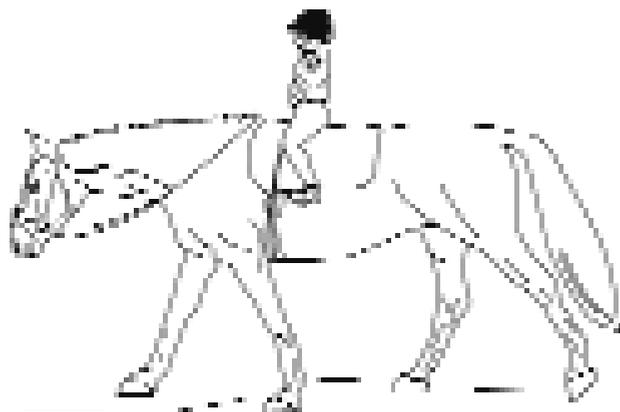


Figura 5. *Estiramiento de los brazos a los lados.*

La alineación del jinete hacia un asiento correcto de montar implica automáticamente la corrección de las asimetrías corporales. Éstas pueden influir negativamente en el manejo del caballo y reflejarse en resistencias y desobediencias por parte del mismo. Ciertos ejercicios neuromusculares, especialmente los de patrón cruzado (derecha hacia izquierda y viceversa) ayudan extraordinariamente a establecer la simetría corporal.

- a) Estando el niño sobre el caballo, el terapeuta le pide que toque el lado derecho del caballo con el brazo izquierdo y viceversa.
- b) Estando el niño sobre el caballo, el terapeuta le pide que señale con la mano derecha partes del cuerpo del caballo del lado izquierdo y viceversa.
- c) Estando el niño sentado en el caballo, el terapeuta le pide que acaricie el caballo de arriba hacia abajo y viceversa, de adelante hacia atrás y viceversa.

- d) Estando el niño sobre el caballo, el terapeuta le pide que toque con la mano derecha la cadera izquierda y viceversa.
- e) Sentado sobre el caballo, el terapeuta pide al niño que toque con la mano derecha la rodilla izquierda y viceversa.
- f) Sentado sobre el caballo, el terapeuta pide al niño que con la mano derecha toque el pie izquierdo y viceversa (Fig. 6)
- g) Sentado sobre el caballo, el terapeuta pide al niño que con la mano derecha intente tocar la parte izquierda de la grupa del caballo y viceversa.
- h) Estando el niño sentado sobre el caballo, se le pide que intente tocar con el pie derecho la rodilla izquierda y viceversa.

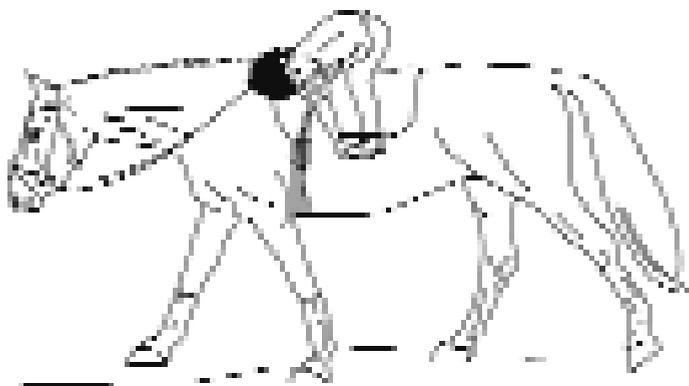


Figura 6. *Tocamiento del pie en patrón cruzado.*

Si el niño presentase algún tipo de asimetría corporal sería muy importante la selección del lado a montar (montar a mano izquierda o a mano derecha) por parte del terapeuta, ya que cuando se monta en la línea curva se induce una rotación de tronco influyendo en la musculatura dorsal y abdominal. Por ejemplo, si un niño presentase una asimetría en los hombros (hombro derecho caído), se montaría a mano izquierda para alcanzar por medio de la rotación del tronco el estiramiento de la musculatura dorsal del lado derecho. Esto en combinación con ejercicios correctivos (por ejemplo, colocar el brazo izquierdo atrás en la cintura, lo que bajaría el hombro izquierdo) proporcionaría buenos resultados en poco tiempo.

La ejecución de los ejercicios neuromusculares en alto, parado y algunos en trote, fomentan en general la coordinación psicomotora gruesa. Cuando el niño está capacitado para montar solo, el mismo acto de dirigir e impulsar el caballo implica el uso de la coordinación motora gruesa. El cambio constante, necesario entre las combinaciones de las dos manos con las dos piernas, obliga al jinete a emplear reacciones motoras muy complejas por lo que se necesita mucha coordinación psicomotora gruesa y fina, ésta última fomentada por el uso adecuado de las riendas (acortar-alargar).

- a) Cambiar dulces de un bote a otro mientras se monta.
- b) Los niños por parejas y con una cuerda cada pareja. Uno mueve la cuerda en zig-zag por el suelo y su compañero trata de pisarla.
- c) El niño montando al paso, o al trote, coloca un sombrero sobre la cabeza del terapeuta.
- d) El niño montando al paso, o al trote, cambia una pelota de una mano a la otra.
- e) El niño montando al paso, o al trote, rueda una pelota alrededor de su cintura.
- f) El niño monta al paso, o al trote, y sostiene una cuchara con una pelota pequeña encima.
- g) El niño montando al paso, o al trote, suelta pinzas de la ropa fijadas en la crin del caballo.
- h) Por parejas, un niño montado y el otro en el suelo. Se van pasando una pelota mientras el que monta lleva el caballo al paso, o al trote.
- i) Por parejas, cada niño montando un caballo y llevándolos al paso, se irán pasando una pelota y contabilizando las veces que se cae.
- j) Se coloca una canasta en la pista y el niño, con el caballo al paso o al trote, intentará marcar puntos en ella.
- k) Se colocan unos bolos en la pista y el niño, con el caballo al paso o al trote, intentará derribarlos.
- l) El terapeuta colocará unos postes en línea recta. El niño deberá guiar el caballo en zig-zag hasta hacer el recorrido completo, ida y vuelta, primero al paso y luego al trote.

- m) Tándem. Los niños por parejas tumbados en el suelo con sus plantas de los pies en contacto. Deben realizar un movimiento circular con las piernas simulando el movimiento de una bicicleta, sin que los pies se separen.
- n) Por parejas, espalda contra espalda. Cada pareja tiene una pelota. Un niño pasa la pelota al otro con las dos manos, girándose hacia un lado sin mover los pies del suelo, y el otro se la devuelve girándose hacia el otro lado.
- o) Pasarse el saco de judías. Por parejas, los niños se tumban en el suelo boca arriba con las dos cabezas en el centro y los cuerpos en línea recta. Un niño tiene un saquito de judías y debe intentar pasárselo al compañero, levantando las piernas, quien a la vez también habrá levantado las suyas para recoger el saco sin que se caiga.
- p) Golpear el globo. Los niños forman un único grupo y se encontrarán cogidos de las manos. El objetivo es mantener el globo en el aire sin soltarse las manos. Pueden utilizar la cabeza, las piernas, los brazos o cualquier parte del cuerpo para golpear el globo con el fin de que toque el suelo.
- q) Relevé saltando las piernas. Por parejas, sentados en el suelo con las piernas extendidas y los pies de unos tocando los del compañero que está sentado justo enfrente. Todas las parejas están en línea como si formasen una vía del tren, y están numeradas. Cuando el terapeuta dice un número, esa pareja debe levantarse y correr en el sentido de las agujas del reloj, saltando las piernas de sus compañeros, dar la vuelta por fuera y volver a sentarse en su sitio.

El uso del asiento correcto (asiento dinámico) durante la monta fomenta la relajación de ligamentos y de músculos, especialmente del cinturón pélvico, lo que favorece la elasticidad y agilidad corporal en general. Adaptarse al movimiento del caballo requiere soltura y elasticidad, y entre más activo sea éste, más se incrementará la elasticidad y agilidad.

- a) El terapeuta ayuda al niño a subir al caballo, enseñándole cómo hacerlo.
- b) El niño sube sin ayuda al caballo, a partir de las instrucciones dadas por el terapeuta.



- c) El niño, con ayuda del terapeuta, se pone a cuatro patas sobre el caballo, estando éste parado (la mesa)
- d) El niño, sin ayuda, se pone a cuatro patas sobre el caballo, estando éste parado.
- e) El niño, sin ayuda, se pone a cuatro patas sobre el caballo, yendo éste al paso.
- f) El niño intenta ponerse de pie, con la ayuda del terapeuta, sobre el caballo.
- g) El niño intenta ponerse de pie, sin ayuda, sobre el caballo.
- h) El niño se mantiene de pie sobre los estribos estando el caballo parado.
- i) El niño se mantiene de pie sobre los estribos yendo el caballo al paso.
- j) El niño intenta mantenerse de pie sobre los estribos yendo el caballo al trote.
- k) El niño realiza el volteo (la vuelta al mundo) sobre el caballo, estando éste parado.
- l) El niño realiza el volteo con el caballo al paso.
- m) El terapeuta ayuda al niño a bajar del caballo, enseñándole cómo hacerlo.
- n) El niño baja del caballo sin ayuda, siguiendo las instrucciones dadas por el terapeuta.

