



Movimientos en casa carta número 4

Estimada Familia,

Hoy en clase aprendimos sobre el sistema vestibular que está localizado en el oído interno. Aprendí que es importante que yo corra, de vueltas, me columpie, y juegue para que este sistema me ayude a hacer mejor en la escuela.

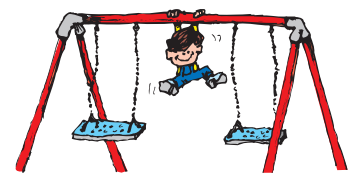
Movimientos en casa ¡S'cool Moves para todos!

- ✓ El sistema vestibular es el centro de una llanta que integra lo visual, el oído, el balance, y las sensaciones del cuerpo.
- ✓ Estimulando el sistema vestibular debe de ser una parte importante del día. El recreo y la educación física son una parte grande de un programa académico completo. Apoye los esfuerzos de su escuela para mantener los programas de recreo y educación física.
- ✓ Columpiando, resbalando, montando a bicicleta, y la gimnasia, son cosas que contribuyen a un sistema vestibular saludable.
- ✓ Cuando su hijo/a trabaja con este sistema, les ayuda con la organización, la visión, la coordinación, y con el elaboramiento del lenguaje.
- ✓ Si su hijo/a tiene muchas infecciones del oído, esto puede afectar como funciona el sistema vestibular. Estos niños necesitan muchas actividades que ayuden el sistema vestibular para que funcione mejor.
- ✓ Cuando abraza, mesa, acurruque, baile, o de vueltas con sus niños, el sistema vestibular esta activado.
- ✓ Pelotas grandes de plástico se pueden usar para sentarse o cuando está uno leyendo o haciendo tarea.



El sistema vestibular

El sistema vestibular está localizado en el oído interno. Consiste en canales pequeños cubiertos con pelo. Este sistema se está comunicando constantemente con nuestro cerebro para decirnos donde esta nuestro cuerpo en el espacio. Los niños que son muy activos o muy tranquilos pueden tener problemas con este sistema. Si su hijo/a evita los deportes o el movimiento, puede ser que el sistema vestibular no esta funcionando como debe de ser. Hay cosas sencillas que puede hacer para que funcione mejor el sistema vestibular. ¿Brincando en la cama? ¡Por su puesto que sí!



Lazo académico y de conducta

- integración de los 5 sentidos
- planear el movimiento
- enfocado y alerta
- habilidad para cambiar
- conocimiento del cuerpo
- legibilidad de la escritura
- fluidez de la lectura