

PAUTAS ESTIMULACIÓN SENSORIAL MIEMBRO SUPERIOR

IMPORTANTE:



1. LA PERSONA DEBE HACERLO SOLA EN LA MEDIDA QUE PUEDA
2. MIRAR Y ATENDER A LA SENSACIÓN DEL BRAZO

BAÑO








POSICIONAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Brazo izquierdo sobre reposabrazos o sobre el cuerpo, nunca colgando.
TEMPERATURA	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar la T^a con mano / pie sano. - Utilizar diferentes presiones y temperaturas en el brazo afecto. 
ESPONJA	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar esponjas de diferentes texturas al lavar el brazo 
SECADO	<ul style="list-style-type: none"> - Secar con una toalla enrollada en el brazo afecto y deslizar manteniendo una leve presión. 
CREMA	<ul style="list-style-type: none"> - Dar cremita deslizando suave y despacio por todo el brazo. 



IMPORTANTE:

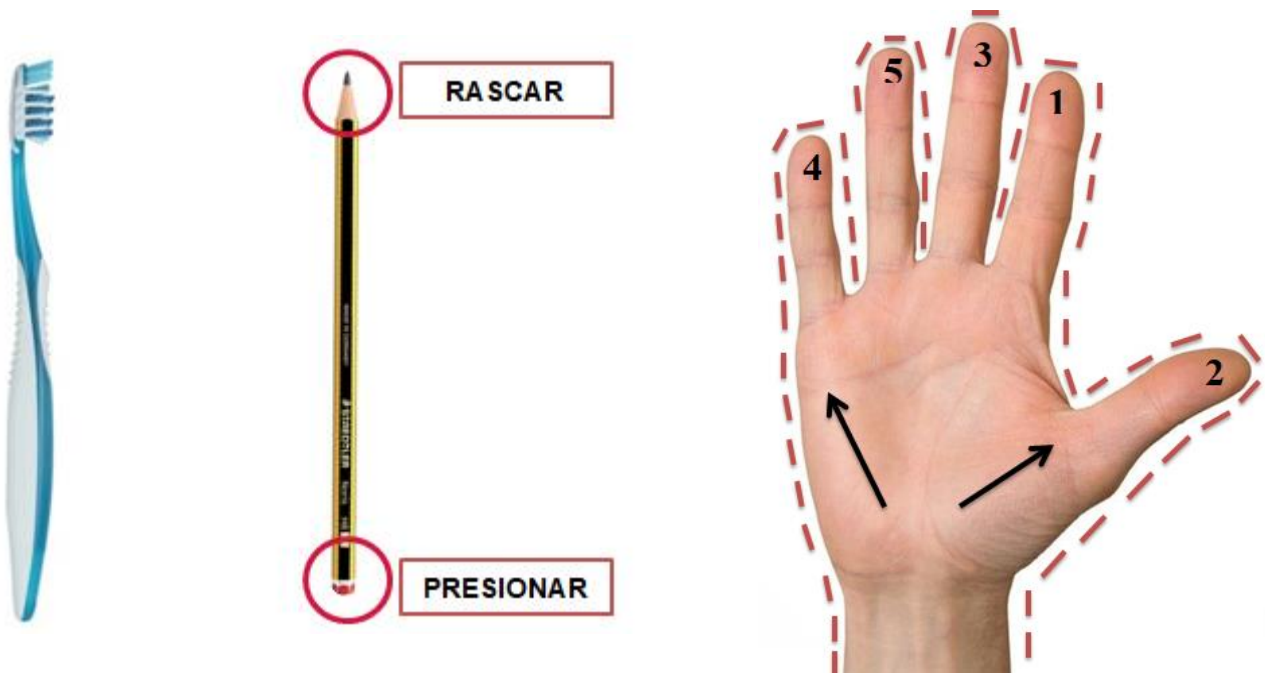
1. LA PERSONA DEBE HACERLO SOLA EN LA MEDIDA QUE PUEDA
2. MIRAR Y ATENDER A LA SENSACIÓN DEL BRAZO
3. REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO CON OJOS CERRADOS Y EN EL BRAZO SANO (con ayuda) Y COMPARAR DIFERENCIA DE SENSACIONES

Ejercicios diarios BRAZO y MANO

<ul style="list-style-type: none"> • POSICIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> - Brazo afecto sobre mesa o sobre el cuerpo, nunca colgando.
<ul style="list-style-type: none"> • FRÍO/CALOR 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar 2 barreños (agua fría y caliente) o cubiteras y saquito de calor. Alternar cada 10 segundos frío/ calor. - Comprobar la T^a antes con mano sana. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<ul style="list-style-type: none"> • TOALLA 	<ul style="list-style-type: none"> - Toalla enrollada en el brazo afecto y deslizar manteniendo una leve presión. 
<ul style="list-style-type: none"> • MANOPLA • PELOTA DE PINCHOS. • VIBRACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar vibración, manoplas y pelota de pinchos. - Recorrer todo el brazo desde el hombro hasta la mano y al revés varias veces. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
<ul style="list-style-type: none"> • CREMA 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar cremita deslizando suave y despacio por todo el brazo. 

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN SENSORIAL MANO

1. Bordesear la mano con un lápiz
2. Rascaar y presionar Heminencia Tenar (mollete del pulgaaar).
3. Rascaar y presionar Heminencia Hipotenar (mollete meñique)
4. Estimular con un lápiz las yemas y los pliegues de los dedos por orden.
5. Repetir con cepillo de dientes



Introducir las manos en
ARROZ



Deslizar las manos sobre
**TELAS DE DIFERENTES
 TEXTURAS**



Introducir las manos en
 piedras o arena