

ESCALADA INFANTIL

Desde la más tierna infancia, la curiosidad nos ha llevado a trepar, subirnos a los sitios altos, ver las cosas desde arriba; antes quizás era más frecuente subirnos a los árboles, ahora la curiosidad nos lleva con mayor frecuencia a subir a los columpios, trepar por el deslizador de un tobogán, o encaramarnos a un pequeño rocódromo infantil de los cada vez más habituales en los parques.

La razón bien podría estar en que, curiosidad aparte, nuestro sistema nervioso nos pide esa información para poder desarrollar algunas de las habilidades sensoriales y motrices necesarias para organizar su funcionamiento. A través de las terminaciones nerviosas situadas en el sistema musculoesquelético (que forman parte del sistema propioceptivo) y en el sentido del equilibrio (en el sistema vestibular, situado en el oído interno), nos llega esa información tan importante que hace que podamos movernos de manera coordinada y segura. Y para que esa información llegue al cerebro, y éste de una respuesta adecuada, necesitamos que todo ese procesamiento **discurra con fluidez**.

A veces, y sobre todo, cuando algún eslabón de esta cadena no funciona bien, es importante ofrecer a nuestro sistema nervioso una información extra, que le ayude a mejorar su procesamiento e integración sensorial. Con el trabajo sensorial "duro", esto es, cuando nuestros músculos y nuestro equilibrio deben hacer un esfuerzo mayor de lo habitual, es cuando hacemos gran parte de ese trabajo extra. Algunos expertos en desarrollo infantil, avalan esta interesante teoría y la utilizan con éxito dentro de sus programas terapéuticos.

En los últimos años, en muchos colegios también han optado por utilizar pequeños rocódromos para que sus alumnos practiquen la escalada. Practicar este deporte, es una buena manera de proporcionar al sistema nervioso esa información extra que necesita para poder funcionar mejor. Además, ofrece también a los niñ@s la oportunidad de trabajar su conciencia corporal, la planificación motora, el equilibrio y la coordinación general; y no nos olvidemos de que también les ayuda a desarrollar habilidades sociales y afectivas, y les obliga a ofrecer y a recibir confianza en los demás: es todo un trabajo en equipo.

Y además, ¡es divertido!