



Programa de Terapias Equestres dirigidas a personas con discapacidad

JUSTIFICACIÓN | POR QUÉ SE DEBE HACER

La **terapia ecuestre** es una **actividad asistida por caballos** que tienen como **finalidad rehabilitar a personas con problemas físicos**, neurológicos, conductuales o funcionales, que tienen una discapacidad física o psíquica.

Existe **evidencia científica** donde se expone los beneficios directos e indirectos de la terapia ecuestre como un **método terapéutico**.

La monta a caballo brinda **beneficios** tanto **físicos** como

psicológicos. A nivel físico el montar a caballo **mejora el equilibrio vertical y horizontal** de la persona; favorece y ayuda a corregir el **control de la postura corporal**; regula el **tono muscular** y favorece la **circulación sanguínea**, esto es consecuencia de la mayor temperatura corporal que posee el caballo; disminuye la espasticidad; se favorece la coordinación motriz así como los reflejos; además, mejora la **percepción del esquema corporal**.

Respecto a los **beneficios psicológicos** que provoca en el cuerpo, éstos tienen que ver con la **mejora de la confianza** y el **autocontrol de las emociones**, consecuencia de compartir con el caballo un momento de paz y tranquilidad; mejora la **concentración** y, por lo tanto, repercute de forma positiva en la memoria; provoca un sentimiento de respeto y responsabilidad sobre el animal ya que se encuentra bajo el control de la persona; también, favorece la ubicación y espacio en el tiempo.

OBJETIVO | QUE FIN BUSCAMOS

Aprovechar los **principios terapéuticos del caballo** para tratar a personas con discapacidad, ya sean congénitas o adquirida. Se basa en aspectos como la transmisión del calor corporal del cuerpo del caballo a la persona, la de impulsos rítmicos y el movimiento tridimensional.

Las discapacidades abarcadas son las siguientes:

- Autismo
- Asperger
- Síndrome de down
- Ceguera
- Retrasos madurativos
- Distrofia muscular
- Retrasos psicomotrices y psicomotores
- Acondroplasias
- Parálisis cerebral
- Síndrome de Rett
- Trastornos de salud mental
- Retraso mental
- Síndrome de San Filippo
- Algunas enfermedades raras
- Síndrome de Rett

MEJORAS

Con el desarrollo de la actividad la mejoras identificadas en cada una de las áreas son las siguientes:

Área psicológica / cognitiva:

- Autoestima.
- Autocontrol de las emociones.
- Sentimiento de "normalidad".
- Capacidad de atención.
- La memoria.
- Disminuye la ansiedad.
- Incrementan la interacción social y la amistad.

Área de comunicación y lenguaje:

- La comunicación gestual y oral.
- Aumento del vocabulario.
- Construcción de frases correctamente.
- La articulación de las palabras.
- Formación de conceptos.
- Trabajar la memoria.

Área psicomotora:

- Mejor equilibrio.
- Fortalecimiento de la musculatura.
- Mejor coordinación.
- Mejor capacidad de relajación muscular.
- Reducir patrones de movimiento anormales.



Área de adquisición de nuevos conocimientos y técnica de equitación:

- Aprender a cuidar a su caballo.
- Colaborar en las tareas de higiene y alimentación.
- Diferenciar las distintas herramientas que se emplean en el cuidado del caballo.
- Conocer el equipo y aprender a colocarlo.
- Subir y bajar del caballo lo más autónomamente posible.
- Aprender a dirigir el caballo

Área de socialización:

- Relacionarse con personas que no pertenecen a su entorno familiar o escolar.
- Crear lazos de amistad con sus compañeros e instructores.
- Desarrollar respeto y amor hacia los animales.
- Practicar un deporte recreativo igual que las personas convencionales.
- Desarrollo y fomento del comportamiento cooperativo.
- Conocer y tener/aceptar sus miedos.
- Aumenta el sentido de la responsabilidad.

METODOLOGÍA | CÓMO HACERLO

En base a nuestra experiencia en el desarrollo y ejecución de este tipo de Programas, la terapia ecuestre, es el instrumento científicamente probado, considerado de los más eficiente y ordenado para conseguir los objetivos y mejoras propuestas para cada alumno/a.

Las fases de la actividad son las siguientes:

Fase I: *Entrevista con la familia*

Antes de iniciar la actividad, es necesario conocer lo mejor posible al alumno, su diagnóstico médico, el equipo terapéutico que lo atiende, los objetivos que buscan alcanzar, el nivel de compromiso que el grupo familiar tendrá con la actividad, etc.

Se debe conocer el nivel de evolución de su afección, sus condiciones físicas y sus capacidades psíquicas. Con esta información se podrá establecer un programa de trabajo lo más adecuado posible a cada circunstancia.

En base a esta información, se le asignará un caballo adecuado y se establecerá una secuencia de ejercicios y controles.

Fase II: *Familiarización con el caballo*

Lo primero es presentar al equipo de expertos que estarán con el alumno/a y después conocer a los caballos con los que van a trabajar. Es fundamental que conozca su caballo y establezca un primer contacto con él. Se le dará todo el tiempo necesario para que se conozcan. En esta etapa también se familiarizará con el equipo que utilizará para montar.

Fase III: *Inicio de la actividad*

La actividad, se inicia subiendo el alumno/a al caballo. En las primeras veces lo hará con la ayuda del monitor/a, intentando de forma gradual que en las siguientes ocasiones lo pueda realizar de manera autónoma. Para el alumno/a los ejercicios son secundario, como parte de una actividad deportiva o recreativa que le divierte y estimula. Entretenido y atento a todo lo que pasa a su alrededor. Sin darse cuenta su Sistema Nervioso Central está trabajando plenamente y se obtienen los avances deseados.

La cadencia rítmica y constante del caballo, la posibilidad de variar las cadencias, aumentando o disminuyéndolos ritmos del movimiento así como la variación de los aires del caballo permiten una gran variedad de posibilidades de estimulación.

La progresión metodológica, debe abarcar más aspecto de los puramente ecuestres o físicos, trabajaremos en la línea de fomentar habilidades sociales, lingüísticas, cognitivas, etc...

Fase IV: *Fin de la actividad*

Una vez finalizados los ejercicios, se dirigirán a la cuadra y llevarán a cabo todas las labores de cuidado y aseo del caballo.

Al tener que cuidar del caballo, se facilita el desarrollo personal y social, en la medida en que el jinete descubre que son importantes y necesarios para alguien, mejorando su independencia, así como, su desarrollo emocional. Los caballos brindan el apoyo social, por el hecho de ser una fuente de afecto incondicional, favoreciendo una mayor interrelación con otras personas ajenas a su entorno más directo.

Las sesiones de ecuestre, se planifican de forma individual y personalizada, de modo que cada una de las sesiones vaya dirigida específicamente a las áreas de planificación motora e integración sensorial de la persona.

Fines: Terapia y Rehabilitación

Beneficiarios: Personas con discapacidad y escasos recursos económicos.

Tipo de sesiones: Individuales con apoyo familiar

Sesiones: Uno o dos días a la semana (Dependiendo de cada alumno/a)

Duración: 45 minutos