*[N. del T.: Todas las notas del traductor aparecen entre corchetes y están resaltadas en cursiva.]* -/-

La manta pesada, que desde hace ya muchos años recomiendo usar a algunos de mis pacientes pequeños y mayores, es uno de los métodos de actuación sobre el sentido de la sensibilidad profunda (corpúsculos de Pacini localizados en las capas más profundas de la piel, los músculos, los tendones). Gracias a él conseguimos información sobre la posición, la fuerza, la dirección y el movimiento de las partes de nuestro cuerpo. Incluso cuando permanecemos inmóviles (por ejemplo, durante el sueño) la gravedad actúa sobre estos receptores, que, sin intervención de nuestra conciencia, envían información al cerebro sobre la sensibilidad profunda (propiocepción). Este sistema también ayuda a equilibrar la hipersensibilidad de otros sistemas sensoriales o a aumentar su sensibilidad. Todo esto refuerza la estabilidad sensorial conseguida, entre otros motivos, gracias a la sensación de seguridad que nos proporciona el control de nuestro cuerpo. Los niños a los que recomiendo el empleo de la manta se vuelven, pasado cierto tiempo, menos lábiles emocionalmente, más equilibrados, se las arreglan mejor en situaciones de estrés, les cuesta menos conciliar el sueño, mejora la calidad de su sueño.

Sin embargo, debe recordarse que la eficacia de esta herramienta depende estrechamente de su correcta elección y de la forma en la que se introduce su uso. Por ese motivo recomiendo introducir la manta tras una consulta con el terapeuta que se ocupe del niño y de su familia. -/-

-/-

-/- Beata Andrukiewicz-Karaś
-/- terapeuta de integración sensorial,
-/- certificado de la Asociación Polaca de Terapeutas de Integración Sensorial nº 459
-/- ( - ) [*firma ilegible*]

---

*Por la presente certifico que la que antecede es traducción fiel y completa de un documento escaneado redactado en el idioma polaco que adjunto a la presente traducción.*
*Wojciech Puchała, Traductor e Intérprete Jurado de Español, inscrito en la lista de traductores jurados gestionada por el Ministro de Justicia de la República de Polonia bajo el número TP/33/16.*
*Número de registro: 70/2019*
*Katowice, 29 de enero de 2019*
*Número de páginas según la tarifa: 2*