

Traducción jurada del idioma polaco

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

Ewelina Zbyszewska-Olejnik -/-

Psicóloga y Life Coach -/-

Licencia nº 85856 -/-

Opinión psicológica

Al presentar mi punto de vista sobre la actuación y las numerosas ventajas que se derivan del uso de mantas pesadas para niños y adultos destaco que se trata de un método sencillo y eficaz que complementa el tratamiento en muchas áreas psicofísicas. -/-

La manta sensorial es actualmente el producto terapéutico más recomendado por los especialistas, que mediante una delicada presión estimula los receptores especializados situados en los músculos y tendones, responsables del suministro de información correcta sobre la posición del cuerpo en el espacio y de sus elementos generales unos respecto de otros. Es una habilidad imprescindible que precisa el hombre en la vida diaria para realizar incluso las acciones más sencillas. Como psicóloga certificada y life coach considero que la manta sensorial puede ser empleada con éxito en el tratamiento de numerosos trastornos psicofísicos, tales como: TDAH, síndrome de Asperger, síndrome de Down, autismo, trastornos de la integración sensorial, insomnio, trastornos del sueño, depresión, neurosis, parálisis cerebral, estados de angustia, comportamientos agresivos y, en personas de más de 60 años, síntomas de Parkinson o Alzheimer. -/-

Como psicóloga he observado en las personas que utilizan la manta sensorial una notable mejora en el área de la integración sensorial. Empleada durante los juegos con niños y durante el sueño ayuda a relajarse después de todo un día lleno de sensaciones y además es un apoyo para la estimulación del sistema propioceptivo, responsable de la sensibilidad profunda. La propiocepción es responsable de la conciencia de la posición del cuerpo, de la seguridad emocional y de un correcto funcionamiento en la sociedad. Los resultados de los estudios del Dr. Temple Grandin han demostrado que una presión profunda sobre el cuerpo tiene una influencia positiva sobre la recepción de estímulos externos. También reduce la sensación de inseguridad y aislamiento y permite un mejor control de las emociones propias, algo también importante en el contexto de la lucha contra la depresión estacional. En consecuencia, la manta pesada actúa de manera relajante en las personas con una excesiva sensibilidad a los estímulos, mientras que en el caso de personas con una sensibilidad insuficiente de los sentidos actúa de manera estimulante. -/-

Considero que en situaciones en las que un niño o un adulto muestra una sensibilidad a los estímulos incrementada o reducida, problemas de concentración, un nivel reducido de coordinación motora, un nivel incorrecto de actividad motora (demasiado alto o demasiado bajo), dificultades con el comportamiento, es una muy buena herramienta que complementa el tratamiento. -/-

En relación con lo anterior, con un uso correcto de la manta sensorial, valoro que



sus propiedades terapéuticas sirven de ayuda en el tratamiento de muchas enfermedades psicofísicas, incluyendo la depresión. -/-
-/-

-/- Psicóloga
-/- (-) [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: 72/2019

Katowice, 29 de enero de 2019

Número de páginas según la tarifa: 3



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Wojciech Puchała".