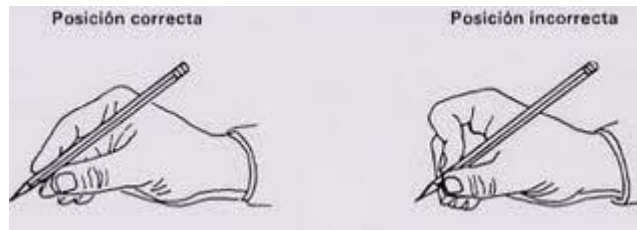


COMO COGER EL LÁPIZ DE FORMA CORRECTA

Para colorear y escribir bien necesitamos tener fuerza muscular en las manos, buena motricidad fina, adecuada percepción visual, una correcta posición corporal y coger bien el lápiz.



Algunos niños tienen una forma extraña de coger el lápiz, que dificulta el proceso de escritura, tensa los músculos de la mano y cansa los dedos.

Si no contamos con el apoyo familiar es muy difícil corregirlo. Para lograrlo necesitamos vuestra colaboración y fomentar en el niño el deseo de hacerlo bien.

Intentaremos ser nosotros buenos modelos y corregiremos con cariño y paciencia cuando el niño lo haga de forma incorrecta. Le elogiamos cuando lo hace bien o lo intenta y le decimos que si sigue practicando lo logrará.

Para facilitar coger bien el lápiz podemos utilizar lápices y pinturas triangulares (como hacemos en la educación infantil). En caso necesario se puede utilizar un adaptador especial de plástico que puede ayudar a reducir la tensión.



Formas incorrectas de coger el lápiz



Todos podemos mejorar practicando. En casa y en el cole intentaremos evitar posturas inadecuadas, tomando correctamente el lápiz y manteniendo el cuerpo y el papel en la posición debida.

1º Conseguir una postura correcta del cuerpo

- Asegúrese de que el niño se sienta en una silla donde pueda apoyar la espalda.
- La mesa no debe ser ni demasiado alta ni demasiado baja, para evitar tensiones en los hombros o posturas forzadas.
- Tronco recto, ligeramente inclinado hacia adelante, y cabeza en la misma línea del tronco.
- Codos sobre la mesa.
- Pies apoyados en el suelo (a estas edades no siempre es posible).
- Se debe mantener el hombro fijo mientras mueves el codo y la muñeca de la forma adecuada.
- Además los ojos deberán seguir lo que vaya haciendo la mano.



2º Coger el lápiz de forma correcta.

- ✚ El lápiz se sostiene utilizando los dedos pulgar, índice y apoyándolo en el corazón (entre los dedos pulgar y corazón, y sobre aquél se coloca el dedo índice, que ejerce una ligera presión).
- ✚ Los dedos que toman el lápiz deben estar convenientemente separados de su punta, de manera que quede espacio para los dedos anular y meñique, lo que permitirá a la mano moverse con comodidad.

3º Fortalecer más los músculos que utilizamos para escribir y mejorar la motricidad fina

Para escribir los niños necesitan fortalecer sus deditos, lo que está muy relacionado con su maduración (va aumentando con la edad) y también mejorar la motricidad fina, que tiene que ver con los movimientos finos y la coordinación de los ojos y las manos. Si el niño jugando desarrolla la habilidad manual y digital en medida suficiente, el movimiento de los dedos

al manejar los objetos o al recortar un papel con tijeras,..., le será más fácil el manejo del lápiz para escribir.

La motricidad fina se puede estimular y mejorar en los niños con juegos y actividades que les divierten y les ayudan a aprender.

Algunos ejemplos:

- * Romper papeles
- * Dar cuerda a un juguete
- * Hacer bolitas de papel
- * Coger con los dedos y conservar en la mano varios objetos pequeños
- * Jugar a tender ropa (o fotos, papeles...) usando pinzas de la ropa
- * Abrir cajas de distintas dimensiones
- * Dar palmadas
- * Sacar cualquier pieza de encaje
- * Abrir botes de encaje de distintas dimensiones
- * Cerrar botes de encaje de distintas dimensiones
- * Hacer ejercicios de movimientos diversos de muñeca
- * Abrir botes de rosca de distintas dimensiones
- * Hacer bolas de plastilina
- * Recortar con tijeras
- * Dibujar en una hoja una especie de carretera y recortar por el centro
- * Hacer bolas de papel
- * Prensar una pelota de goma
- * Pasar páginas de un libro de una en una
- * Enrollar papel
- * Enrollar hilo
- * Pintar con dedos
- * Encajar figuras geométricas
- * Ensartar anillas
- * Marcar números de teléfono
- * Modelar plastilina
- * Marcar números de teléfonos
- * Construir torres con cubos variando el número de éstos
- * Con un punzón picar contornos de dibujos dados

- * Desmenuzar corcho blanco
- * Hacer puzles
- * Colocarse anillos en los dedos
- * Doblar papeles
- * Llenar y vaciar recipientes
- * Manejar el ratón
- * Etc.