

¿Cómo tomar un lápiz?

Tener una buena toma de lápiz es mucho más que un simple detalle estilístico, ayuda a conectar el cerebro de manera más eficaz para leer y escribir. Esto es por 3 razones:

1) Las almohadillas en el pulgar e índice tienen las mejores conexiones sensoriales con el cerebro. Estas son las partes de la mano que están conectadas para ser las más eficientes en decirle al cerebro lo que está haciendo la mano y recibir información a cambio.

2) Un buen agarre permite aprender un estilo de escritura fluido y más rápido, lo que facilita que un alumno trabaje más rápido. Por otro aparte, facilita la escritura cursiva que a su vez ayuda al cerebro a ver las palabras como 'imágenes de palabras' y no como cadenas individuales de símbolos. Esto hace que la lectura sea mucho más rápida. La escritura cursiva también activa el canal para la memoria muscular, lo que es una gran ayuda para la ortografía.

3) El agarre correcto del trípode permitirá una mayor flexibilidad de movimiento en los dedos, lo que hará que las letras sean más claras para leer y evitar el estrés muscular en los brazos y los hombros.

Consecuencias de una toma incorrecta del lápiz:

- ▶ Reacciones neurovegetativas: cansancio, dolor, transpiración palmar, entre otros.
- ▶ Baja velocidad de ejecución tanto en velocidad normal como rápida.

¿Por qué se produce una toma incorrecta del lápiz?

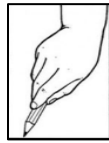
- Mala postura corporal
- Baja tonicidad muscular
- Codo fuera de la mesa
- Posición de la mano y de los dedos

Tipo de toma del lápiz:

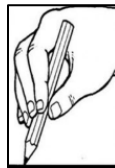
1. **AGARRE CILÍNDRICO**  Postura más primitiva. La mano está en extensión respecto del antebrazo, el cual se encuentra afirmado sobre la mesa.



2. AGARRE DIGITAL PRONADO → **Dedos se acercan a la punta del lápiz, parte interna del antebrazo gira levemente hacia el papel.**



3. PINZA CUÁDRIPODE → **Lápiz se afirma entre el pulgar y el dedo índice. El control del movimiento es aún estático. La muñeca está levemente en flexión y comienza a elevarse.**



4. PINZA TRÍPODE → **El agarre se produce con los dedos índice y pulgar; el lápiz “descansa” sobre el ángulo que se forma en la 2da articulación del dedo índice (leve curvatura entre el pulgar e índice). Los dedos meñiques y anular entran hacia la palma dando mayor estabilidad y precisión al movimiento.**

Esta es la correcta postura al tomar el lápiz.

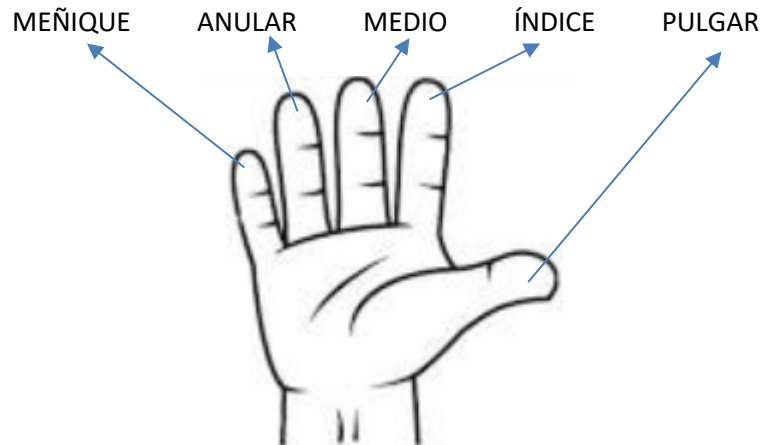


¿QUÉ NECESITAMOS PARA QUE NUESTROS ALUMNOS (AS) LOGREN UNA CORRECTA TOMA DEL LÁPIZ?

- ▶ Estabilidad del tronco, hombro, codo, antebrazo, muñeca y mano.
- ▶ Desarrollo muscular.
- ▶ Coordinación viso-motora.
- ▶ Habilidades perceptivas.
- ▶ Memoria y cinestésica.
- ▶ Integración bilateral.
- ▶ Motivación.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE AGARRE DEL LÁPIZ:

Enseñar el nombre de cada dedo



Jugar a cómo se llaman los dedos.

Gimnasia digital:

Tocar la punta del dedo pulgar con el dedo índice, luego con el dedo medio, el dedo anular y el meñique.

Devolver partiendo desde el meñique hasta el índice.

Hasta aquí se cuenta 1 ejercicio.

Comenzar nuevamente.

Realizar el ejercicio en ambas manos al menos 5 veces por mano.

Modelar con plastilina utilizando la palma para formas más grandes e ir migrando hacia la punta de los dedos formando figuras más pequeñas.

Intentar realizar figuras sólo con una mano, luego con la otra.

Jugar a tocar un piano dando instrucciones de qué dedo debe tocar la mesa.

Coger objetos pequeños con una pinza de ropa.