

Nº 4



¿Cómo tomar un lápiz?

¿Cómo tomar un lápiz?

Tener una buena toma de lápiz es mucho más que un simple detalle estilístico. Es una acción que 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. Éstas, son las partes que poseen la conexión más eficiente, para decirle al cerebro lo que la mano está haciendo y, así, recibir la información a cambio para generar una respuesta motora.
2. Un buen agarre del lápiz permite aprender un estilo de escritura más fluido, facilitando el trabajo de los y las estudiantes.
Por otra parte, facilita la escritura con letra cursiva que, a su vez, ayuda al cerebro a ver las palabras como "imágenes de palabras" y no como cadenas individuales de símbolos. Este tipo de letra también activa el canal para la memoria muscular, lo que ayuda a la ortografía.
3. El agarre correcto, denominado trípode, permitirá mayor flexibilidad de movimiento de los dedos, lo que hará que las letras sean más legibles y, de esta manera, evitando, también, el estrés muscular en los brazos y 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.
- Mala posición de la mano y de los dedos.

Diferentes formas de tomar el lápiz

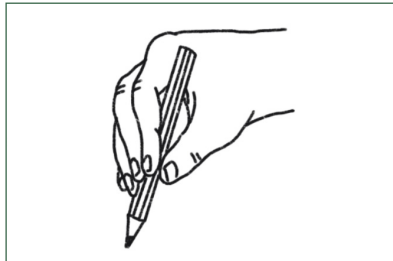
- 1. Agarre cilíndrico:** Postura más primitiva. La mano está en extensión respecto del antebrazo, el cual se encuentra afirmado sobre la mesa.



- 2. Agarre pronado:** Dedos se acercan a la punta del lápiz, parte interna del antebrazo gira levemente hacia el papel.

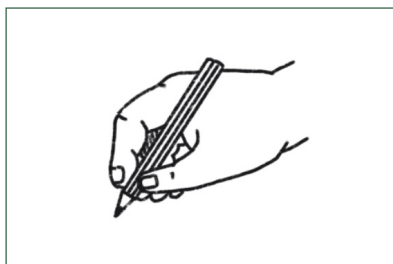


3. Pinza Cuadrípode: Lápiz se afirma entre el pulgar y el dedo índice. El control del movimiento es aún estático. La muñeca está levemente en flexión y comienza a elevarse.



4. Pinza Trípodode: 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.

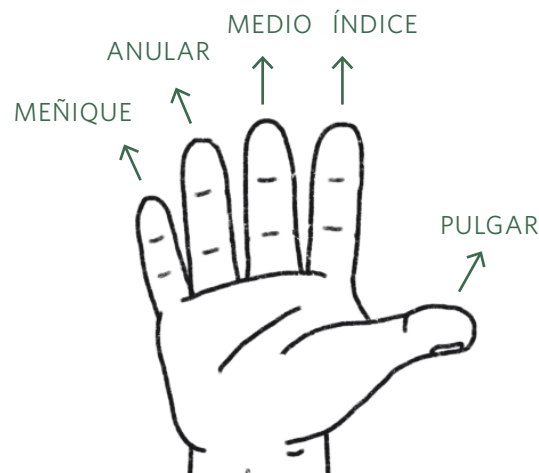


¿Qué necesitamos para que nuestros estudiantes logren una correcta toma del lápiz?

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

Ejercicios para mejorar la técnica de agarre del lápiz:

Enseñar el nombre de cada dedo



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.

