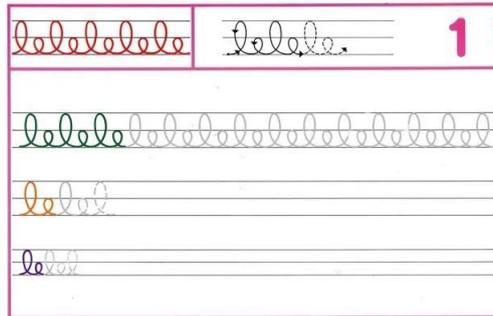


CONSEJOS PARA UNA BUENA GRAFOMOTRICIDAD

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Algunos niños presentan problemas en la escritura causada por:

- Dificultades en la motricidad fina
- Una mala coordinación óculo manual
- Una forma extraña de coger el lápiz, que dificulta el proceso de escritura, tensa los músculos de la mano y cansa los dedos. Podemos ayudarles, trabajando con ellos dos aspectos:
 - la **postura con la que se sujeta el lápiz**: la **pinza**, que es sujetar el lápiz entre los dedos índice y pulgar (sólo estos dos) y así apoyarlo en el dedo medio), y
 - la **fuerza de los dedos**
- Trastornos en la presión se suelen producir como consecuencia de una tensión excesiva en la sujeción del útil de escritura. La tensión puede originarse en el hombro, debido a una postura inadecuada y bajar por el brazo hasta la mano que escribe. Al realizar demasiada presión la escritura suele ser oscura, llegando incluso a hacer agujeros en el papel. También la presión insuficiente por falta de fuerza en las manos, puede motivar que el lápiz se mueva dando lugar a una escritura “floja” e insegura. En ocasiones, una presión excesiva puede estar encubriendo una falta de fuerza en las manos, que se manifiesta en una presión excesiva pero inadecuada por falta de control
- Para colorear y escribir bien necesitamos tener fuerza muscular en las manos, buena motricidad fina, adecuada percepción visual, un adecuado desarrollo de la coordinación óculo manual, 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
- Para facilitar coger bien el lápiz podemos utilizar lápices y pinturas triangulares. En caso necesario se puede utilizar un adaptador especial de plástico puede ayudar a reducir la tensión

A menudo nos encontramos niños y niñas que cogen el lápiz de forma incorrecta, la mayoría llegan al cole con este error tan afianzado que a los maestros y maestras les resulta difícil por no decir imposible corregirlo. Algunos adultos también lo cogen mal o no saben cual es la forma correcta. Aprender a coger el lápiz de forma adecuada es más complicado de lo que parece. Requiere un buen control de la motricidad fina, y esta se puede ejercitar de manera divertida. Hay algo que conviene equilibrar y es la fuerza toman su lápiz. Más que cogerlo se aferran a él .

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Ejercicios :

- Teclar (pianos, ordenador...)
- Jugar con pinzas de la ropa
- Rasgar papel o hacer tiras con las manos con formas
- Jugar con plastilina o arcilla (hacer bolitas, coger pellizcos...). Cocinar masa de pan o pizza
- Hacer bolitas de papel con los dedos y pegarlas en una hoja
- Exprimir esponjas de diversos materiales
- Coser botones grandes
- Dar cartas de una baraja rápido
- Pasar hojas de un periódico
- Manipular objetos pequeños. Como ejemplo lentejas
- Enroscar y desenroscar botes..., atornillar y desatornillar
- Meter pinchitos de colores por agujeros pequeñitos por ejemplo alfileres de colores
- Pegar gomets, pegatinas pequeñas...
- Pintar usando el dedo índice con pintura de dedos
- Recortar con tijeras.
- Dibujar pinceles.
- Abrochar y desabrochar botones. De grandes a pequeños
- Subir y bajar cremalleras, atar cordones y hacer lazadas...

Trucos con el botón :



C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

https://www.youtube.com/watch?v=jSIExC_4-Ds

En este video podréis ver una série de trucos.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515,
núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª