

## Presión y Presión correcta del lápiz

Una de las cosas que más preocupan a los padres cuando sus hijos/as comienzan a utilizar pinturas y lapiceros es enseñarles a cogerlos mejor, para así garantizar un correcto garabateo, al principio, y una correcta escritura con el paso del tiempo.



Sobre todo **a partir de los tres años**, es bueno fijarse en **cómo cogen los lápices**.

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**.

Para conseguir una correcta presión y prensión del lápiz es necesario realizar una serie de actividades previas :

- Teclear (pianos de juguete, ordenador...)
  - Jugar con pinzas de la ropa.
  - Rasgar papel o hacer tiras con las manos.
  - Jugar con plastilina (hacer bolitas, coger pellizcos...)
  - Hacer bolitas de papel con los dedos.
  - Exprimir esponjas.
  - Hacer collares con bolas grandes.
  - Dar cartas de una baraja.
  - Pasar hojas de un libro.
  - Manipular objetos pequeños.
  - Enroscar y desenroscar botes..., atornillar y desatornillar
  - Meter pinchitos de colores por agujeros.
  - Pegar gomets, pegatinas pequeñas...
  - Pintar usando el dedo índice con pintura de dedos o hacer líneas en la arena...
- Abrir y cerrar envases.

-Enroscar y desenroscar tapones.

-Picar con punzón

- Recortar con tijeras.

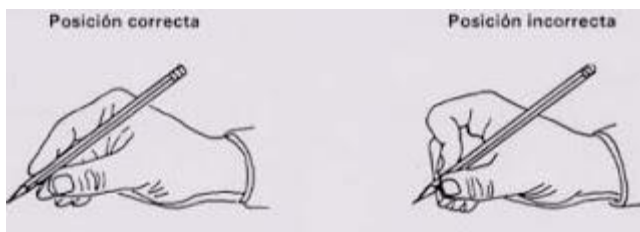
- Dibujar con ceras y pinceles.

- Abrochar y desabrochar botones.

- Subir y bajar cremalleras.

### **Forma correcta de coger el lápiz:**

- El lápiz se sostiene entre los dedos pulgar y corazón. Sobre él se coloca el dedo índice, sin ejercer una presión excesiva, que oscurecería la escritura.
- Los dedos que sostienen el lápiz han de estar convenientemente separados de su punta, de manera que quede espacio suficiente para los dedos anular y meñique, favoreciendo así el deslizamiento de la mano, que podrá moverse cómodamente, y la obtención de un trazo de grosor normal.
- El dedo pulgar debe doblarse hasta formar un ángulo recto con las falanges, lo que permitirá realizar una escritura de tamaño adecuado -ni demasiado grande, ni muy pequeña- y de grosor normal -líneas ni demasiado finas, ni muy gruesas.



Además es importante la forma de sentarse adecuadamente:

Los codos deben permanecer sobre la mesa y ambos pies apoyados en el suelo.

Para que se pueda adoptar esta postura, es necesario que la silla tenga respaldo para apoyar la espalda y la mesa no sea ni demasiado alta ni demasiado baja, para evitar tensiones en los hombros o posturas forzadas.