



PROGRAMA PARA LA CORRECCIÓN DE LAS DIFICULTADES DISGRÁFICAS

OBJETIVOS GENERALES

- Consecución de la DESTREZA MOTORA mediante la combinación de una serie de procesos perceptivos visuales y motrices de forma natural.
- Desarrollo de habilidades de análisis y síntesis que faciliten y desarrollen el aprendizaje de la escritura en el escolar, sin trastornos ni alteraciones.
- Adquisición de una buena comprensión-expresión gráfica, como requisito para una buena comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Logro de un buen dominio del TONO MUSCULAR, para conseguir una buena coordinación y disociación de movimientos, específicamente en niños que padezcan trastornos emocionales, patologías orgánicas o escolarización deficiente.
- Logro de una buena educación de la COORDINACIÓN VISOMOTORA, mediante la automatización y correcta definición del predominio manual (lateralidad bien definida en mano y ojo).
- Logro de un control progresivo de la posición relativa de los elementos intervinientes en el proceso grafomotriz, a través de una buena educación MOTORA BÁSICA:
 - Habilidades Motrices Básicas
 - Habilidades Perceptivo-Motrices
- Logro de una adecuada PERCEPCIÓN VISUAL, AUDITIVA Y VISOMOTORA para discriminar correctamente cada grafema.
- Desarrollo de la MEMORIA VISUAL, AUDITIVA Y CINESTÉSICA para recordar cada grafema.
- Logro de hábitos adecuados para ejercitar sistemáticamente la escritura a través de los elementos intervinientes en el proceso grafomotriz.
- Ejecución correcta de la grafía a través del empleo de pautas y correcciones que eliminen los trastornos/alteraciones, así como los malos hábitos.

METODOLOGÍA

- Practicar y experimentar sensaciones perceptivo-discriminativas a través de los diferentes sentidos, captando dichas sensaciones: Visuales, auditivas, cinestésicas, posturales, táctiles, ..., tanto en espacios amplios como reducidos.
- Realizar trabajos individuales y/o grupales. Trabajar con grupos pequeños (o con apoyo de otro profesor).
- Ejercitar la relajación segmentaria y global (junto a la relajación de Jacobson) para alumnos/as con problemas de escolarización, trastornos emocionales o patología orgánica.
- Ejercitar y estimular la imaginación y la creatividad.
- Lograr una adecuada distribución de los escolares en el aula.
- Lograr un equilibrio entre la espontaneidad del alumno/a y la educación directiva del profesor/a

MATERIALES

- En el aire, con papel continuo o pizarra.
 - En folios blancos.
 - En diferentes papeles (con diferentes dificultades):
 - Con cuadrícula (1/8)
 - Con dos rayas
 - Con una raya
 - Con multicuadros
 - Con cuadro-vía (Método Lamela)
- Las pautas deberán ir apoyadas con ATENUACIÓN DE AYUDAS (gráficas y/o sonoras), con MODELADO, MOLDEAMIENTO y REFORZAMIENTO POSITIVO.

A: FASE DE DESARROLLO PRECALIGRÁFICO. Prerrequisitos

1. EDUCACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS**Objetivos:**

- Educar funciones no adquiridas.
- Recuperar déficits.
- Corregir errores.
- Globalmente se trata de alcanzar una buena Coordinación Dinámica General. Esto supone lograr un nivel óptimo de desarrollo en aspectos tales como: Motricidad general y fina. Relajación, respiración, lateralidad, esquema corporal, equilibrio, ..., serían aspectos desarrollados y consolidados en Educación Infantil.

1.1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Ejercicios de control postural y equilibrio: suelo, tablititas, banco sueco, ...
- Ejercicios que mejoren la coordinación dinámica general: deambulación, espalderas, tambor...
- Ejercicios de coordinación visomanual: seguimiento de trayectorias óculo-manuales (laberintos).
- En general deben realizarse actividades que desarrollen la Motricidad gruesa y fina.

1.2. HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES**Objetivo:**

Mejora de las coordinadas espacio-temporales (orientación y estructuración que incluya una progresión de ejercicios que impliquen:

- Reconocimiento de izquierda-derecha en él mismo.
- Reconocimiento de izquierda-derecha en otro.
- Reconocimiento de posiciones espaciales en situaciones cambiantes.
- Simbolizar/representar el espacio sobre el suelo o pizarra, en dos dimensiones.
- Igual al anterior, pero en tercera dimensión, utilizando por ejemplo la pared y el banco sueco.
- Andar siguiendo ritmos de palmadas, tambor, instrumentos de percusión, metrónomo, ...
- Ejercicios de perfeccionamiento del sentido del ritmo: simples, fuerte, flojo, largo, corto, ...

1.2.1. Percepción-Discriminación Visual

Para cumplimentar este apartado se aconseja utilizar el programa de EDUCACIÓN INFANTIL así como el Percepción-Discriminación Visual.

1.2.2. Percepción-Discriminación Visomotora**Objetivos:**

- Mejorar la coordinación visomotriz en general.
- Mejorar la eficacia de la pinza escritora (dedos pulgar, índice y corazón).
- Mejorar la lateralidad manual.

Actividades Dígito-Manuales:

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| - Picado | - Recortado | - Perforado | - Rasgado |
| - Doblado | - Repasado | - Enroscado | - Enhebrado |
| - Coloreado | - Calcado | - Collage | - Dibujo |
| - Ensartado | - Modelado | - Bordado | - Cosido |
| - Cortar papel con dedos y/o tijera | | | |

Materiales a utilizar:

- | | |
|--------------|----------------------------|
| - Plastilina | - Papel folio y/o continuo |
| - Témpera | - Papel pautado |
| - Arena | - En el aire |

PERFORADO O PICADO

- Empleará punzones (ligeros, medianos y pesados), papel (normal, grueso y fino), colocado sobre una plancha de corcho o producto similar.
- Perforará entre líneas de progresivo estrechamiento.
- Perforará con punzón o lápiz entre franjas curvilíneas y/o rectilíneas.
- "Doblará el papel y cortar por el doblez, sin salirse de la línea trazada con los dedos".
- "Recortará sin salirse de la línea".
- "Cortará una hoja de papel en tiras".
- "Recortará dibujos de complejidad progresivamente mayor".

MODELAR CON LOS DEDOS (Con plastilina o arcilla)

- Realizará bolas de tamaño mediano.
- Realizará series de bolas con tamaños crecientes o decrecientes.
- Realizará series de colores diferentes (sólo con plastilina).
- Realizará cilindros o tiras de distintos tamaños y grosores.

RECORTADO O RASGADO

Objetivos:

- Mejorar la disociación de los movimientos manuales.
- Ejercitar los dedos de la pinza escritora.
- Sugerencias:
 - Recorte con los dedos: "RASGADO".
 - Recorte con tijeras de "punta roma" (sin punta).
 - Recorte lineal (grecas) y recorte curvo (pañuelos).
- "Perforará, recortará, repasará, ... dibujos con dificultad creciente".
- **ENSARTADO**
 - Ensartará bolas en un cordón o cinta:
 - .. alternando colores
 - .. alternando forma y color
 - Ensartará en planchas de plástico, madera o cartón perforadas (ensartado uniforme o estructurado).
 - Enroscará y desenroscará tornillos y tuercas.
- **REPASADO**
 - Seguimiento de trayectorias de dificultad creciente.
 - Completará dibujos.
 - Calcará y/o repasará.

Ejercicios sobre papel rayado (pautado)

- Completará los barros de una escalera o la vía de un tren.
- Seguirá series alternando.
- Realizará cenefas y grecas:
 - .. rectilíneas
 - .. curvilíneas
 - .. alternando formas
 - .. diferenciación/seriación de trazos verticales
- Completará dibujos con dificultad progresiva haciendo atenuación de ayudas.
- Completará dibujos con dificultad creciente y atenuación progresiva de ayudas.
- Ejercicios con elementos **CIRCULARES**:
 - .. REPASADO
 - .. PICADO
 - .. PINTADO
 - .. COMPLETADO
- Ejercicios de **COPIA**: .. RECTAS .. CURVAS .. BUCLES

B: FASE DE DESARROLLO DEL GRAFISMO

Fase de desarrollo Curricular (Avance y progreso caligráfico).

ENTRENAMIENTO GRAFOMOTRIZ:

Es la fase de desarrollo de la grafía propiamente dicha.

Objetivos:

- Ejercitar la mano, logrando mayor fluidez, así como una buena disociación de movimientos manuales; economía y capacidad de control de tales movimientos.
- Desarrollo de un buen control de trazos ascendentes, descendentes, bajos, altos, curvos, ondulados y rectilíneos.
- Empleo de materiales tales como: lápiz, tiza, pincel, pizarra y papel cuadriculado grande.

Actividades sobre pizarra:

- Dibujará en gran tamaño las letras una a una.
Ejemplo: vocales-letras bajas-ascendentes-descendentes.
- Repasará y pronunciará cada letra.
- Dibujará cada modelo copiado de la pizarra.
- Borrará la letra y la reproducirá de memoria.
- En un espejo o en pizarra "velleda" con rotulador, repasará las letras.

Actividades en el aire:

- Reproducirá letras en el aire.
- Reproducirá letras en el suelo y caminará sobre ellas (con auto-instrucciones e instrucciones guiadas por otros niños y/o profesor).
- Recortará en papel lija y repasar los grafemas con el dedo. Con los ojos abiertos y cerrados.
- Realizará letras con plastelina u otro material modelable.
- Realizará algo similar en una caja de arena.
- En un tablero de madera con letras grabadas, las repasará con un punzón.
- Con letras de plástico, las contorneará con el dedo.

Actividades sobre papel:

- Repasará letras de gran tamaño.
- Repasará letras de pequeño tamaño.
- Copiará un modelo de cada letra.
- Dibujará las letras de memoria.
- Perforará letras.
- Realizará ejercicios sobre puntos.

Metodología:

- Debe ir íntimamente relacionado con el método de lectura.
- En todos los casos será visual, auditiva, cinestésica y táctil.
- Cada grafema se introducirá mediante una progresión desde la pizarra hasta el papel pautado.
- Se debe enseñar letra a letra, en gran tamaño, mostrándolas en la pizarra, destacando giros direcciones y proporciones adecuadas.

1. DOMINIO DE LAS PAUTAS DE PREESCRITURA (Trazos).

1.1. Adquisición y dominio de los movimientos básicos

Su finalidad es lograr una direccionalidad correcta, sin levantar la mano y con un dibujo correcto (ejecución correcta).

1.2. Adquisición y dominio de los movimientos derivados

Su finalidad es la ejecución de los grafemas derivados de los movimientos básicos.

1.3. Adquisición y dominio de los movimientos combinados

Su finalidad es lograr los movimientos básicos y derivados sin levantar las manos.

1.4. Corrección y perfeccionamiento de los movimientos

Es importante el impulso y regreso.
No son importantes la ampliación y enlace.

2. SISTEMATIZACIÓN DE LA ESCRITURA

Objetivo: Logro de hábitos adecuados y correctos para ejercitar la escritura.

2.1. Control progresivo de los elementos intervinientes en el proceso grafomotriz.

Objetivos:

- Control progresivo de la posición del tronco, cabeza, hombro, codo y brazo.
- Control progresivo de la posición de apoyo de la muñeca.
- Control progresivo de la posición, progresión y apoyo de los dedos en el lápiz, logrando un correcto pinzado y regulación del tono muscular.
- Control progresivo de la posición del papel respecto al eje (inclinación).

Actividades:

- Pequeñas copias caligráficas, poniendo especial interés en los giros y uniones de cada letra. (Breve longitud de la tarea, por ejemplo: presentación como los cuadernos Lamela.
- Repasar palabras/frases sin levantar el lapicero, haciendo progresiva atenuación de ayuda.
- Dibujar y componer un texto relativo al dibujo.
- Proporcionar un dibujo y requerir la composición del texto.
- Dictados breves con palabras y después con frases cortas.

2.2. Análisis de la producción escrita

Objetivos:

- Logro de la buena forma, tamaño e inclinación de las letras.
- Logro de una correcta espaciación entre palabras y líneas, así como ligamentos, empalmes y separaciones (fragmentación).
- Logro de una buena presentación del texto: Limpieza, orientación de líneas en el papel, trazos y márgenes.

C: FASE DE CORRECCIÓN Y ELIMINACIÓN E ALTERACIONES

1. CORRECCIÓN DE LA GRAFÍA**1.1. Pautas**

LISA UNIVERSAL para apoyar la escritura.

LISA DE DOS LINEAS para las letras bajas.

CUADRICULADA para controlar la dimensión y la espaciación.

INICIO: Se debe comenzar con cuadrícula grande (8mm), para pasar después a la intermedia (6mm) y luego a la normal (4mm). (Se aconseja utilizar las páginas del anexo o bien cuadernos semejantes al método Lamela).

1.2. Corrección y/o eliminación de alteraciones**1.2.1. Trastornos de la inclinación**

(..... de letras y palabras con respecto al renglón, así como las separaciones entre renglones).

"Debe controlarse la posición del papel"

Escritura con inclinación alterada (diestros)

Escritura muy inclinada

Las causas, según Nystrom, citado por Brueckner y Bond son:

- Descuido del niño que no desvía con la frecuencia necesaria el papel.
- El niño dirige la mano hacia el codo y no al centro del cuerpo.
- Desviación del papel.

RECUPERACIÓN

- Debe controlarse la posición del papel.

ACTIVIDADES

- Perforar con un punzón el papel siguiendo las líneas.
- Dibujar *líneas paralelas* sobre el papel a pulso (con atenuación de ayudas, por ejemplo: poniendo una transparencia-guía debajo, después uniendo puntos hasta hacerlo en papel blanco).
- Dibujar *ondas y bucles* con atenuación de ayudas.
- Recortar con tijeras tiras de papel, guardando paralelismo en los cortes.
- Dibujar puntos en una hoja y unirlos (rectas y quebradas).
- Dibujar renglones a pulso en un papel, con y sin pautas buscando la uniformidad de los renglones.
- Realizar copias y dictados en papel de pautas cuadriculadas (cortos). Corregir y perforar los errores de inclinación.
- Poniendo el papel inclinado hacia la izquierda. (Línea como si fuese en diagonal de la mesa).

1.2.2. Trastornos de la proporción

(..... excesivo y/o irregular tamaño de las letras).

CAUSAS (según Nystrom):

- Tamaño irregular por movimientos inseguros y estos a su vez por mal pinzado del lápiz.
- Letras demasiado grandes por movimientos del brazo durante la escritura y por llevar el lápiz cogido lejos de la punta.
- La letra pequeña surge por intentar formar las letras con movimientos de los dedos únicamente, y por llevar cogido el lápiz muy cerca de la punta.

ACTIVIDADES:

- Emplear el papel pautado de cuadros y dar las siguientes instrucciones:

- * Las letras que suben tres cuadros y las que bajan uno; buscando a través de las instrucciones la concienciación del niño, hasta llegar al papel pautado.
- * Ejercicios combinados de movimientos de brazo, mano y dedos. Buen pinzado.

1.2.3. Trastornos de la ligadura entre letras

(... escritura demasiado extendida o encogida, ... letras unidas o aplastadas por excesiva expansión de otras, ... letras atrofiadas sin posibilidad de unión, uniones de las letras demasiado largas, horizontales y en ángulo en los cambios de dirección, figuras prolongadas, zonas mal diferenciadas, ...).

Otras consideraciones a tener en cuenta:

- Las ligaduras mal realizadas ocasionan lentitud de ejecución.
- Las uniones incorrectas suelen deberse a un mal conocimiento de los grafemas cuando no constituye simplemente una deficiente ejecución.

CAUSAS:

- Tamaño irregular por movimientos inseguros y estos a su vez por mal pinzado del lápiz.
- Letras demasiado grandes por movimientos del brazo durante la escritura y por llevar el lápiz cogido lejos de la punta.
- La letra pequeña surge por intentar formar las letras con movimientos de los dedos únicamente y por llevar el lápiz cogido muy cerca de la punta.

ACTIVIDADES:

- Realizar sobre papel pautado copias cortas con correctas uniones.
- Poner sobre el papel pautado letras separadas y que el alumno las una correctamente.
- Repaso de palabras sin levantar el lápiz, especialmente v, b, r, o, s, para lo que se recomienda la unión horizontal.
- Repaso y ejecución de palabras y frases sin levantar el lápiz (sólo entre palabras).

1.2.4. Trastornos de la espaciación

(... espaciación irregular entre letras, entre palabras y/o interlíneas).

CAUSAS:

- El espacio irregular es un efecto de la irregularidad de la inclinación:
 - * La excesiva inclinación hace que las letras se junten demasiado.
 - * La falta de inclinación contribuye a aumentar la separación entre las letras.
- La distancia irregular entre palabras es una consecuencia de la irregularidad de los trazos iniciales y finales. Si son demasiado largos, las palabras resultan muy próximas unas a otras; si son demasiado cortos aumenta la separación.

ACTIVIDADES:

- Hay que escribir sobre papel cuadriculado, dejando tres/dos cuadros entre cada palabra, según el tamaño de la cuadrícula.
- En papel con pauta normal, ejercitar los trazos iniciales de las letras de cada palabra, así como los finales (los más difíciles de empezar son O-A-D-G-Q-C-Y).
- Se realizan las mismas actividades que en trastornos de la inclinación con atenuación de ayudas.
- Espaciación entre líneas es bueno para empezar el papel del método Lamela.

1.2.5. Trastornos de la presión

(... líneas demasiado finas que dan al escrito un tono claro, líneas demasiado gruesas que dan al escrito un tono oscuro/sucio).

CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN AL GRAFISMO

Posición por encima de la línea (zurdos)

Posición por debajo de la línea

CAUSAS:

- Líneas demasiado finas por llevar el lápiz casi en vertical y dedos lejos de la punta, con lo que se realiza una presión mínima sobre el papel.
- Los trazos gruesos se originan por llevar el lápiz demasiado cerca de la punta y ejercer mucha presión al escribir.

ACTIVIDADES:

- Usar papel carbón, poniendo especial atención en el nivel de presión que utiliza el niño.
- Guiarle con instrucciones.
- Las mismas actividades que en trastornos de la ligadura o unión.

2. ASPECTOS DE DOMINIO DEL LENGUAJE EN RELACIÓN A LA GRAFÍA

2.1. Dominio progresivo del vocabulario básico de cada nivel

Conceptos básicos.

2.2. Dominio del lenguaje oral

En ambos aspectos de comprensión y expresión.

2.2.1. Articulación

Lograr un nivel correcto de expresión y articulación.

2.2.2. Vocabulario/Expresividad

Tener un nivel adecuado a su edad y situación.

Número de oraciones gramaticales utilizadas y su amplitud. La formación de ideas.

2.2.3. Sintaxis

Adecuación del género y número.

Adecuación del tiempo y persona.

Uso de giros lingüísticos y uso pragmático del lenguaje.

Coherencia del texto escrito.

Utilización de conjunciones y preposiciones.

Estilo y redacción.

En suma: La gramática desde el punto de vista de morfología más sintaxis.

2.2.4. Aspectos pragmáticos del lenguaje

D: CONSOLIDACIÓN Y MEJORA DE LA ESCRITURA

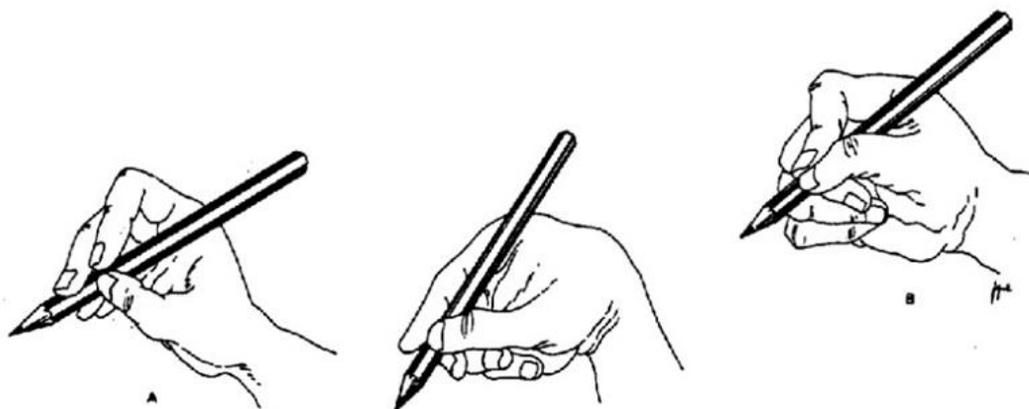
1. CONSOLIDACIÓN Y MEJORA DE LA POSICIÓN RELATIVA DE LOS ELEMENTOS INTERVINIENTES EN EL PROCESO GRAFOMOTRIZ

1.1. Posición del cuerpo

- El cuerpo debe de estar paralelo a la mesa, sin formar ángulo alguno con ella. Lo contrario obliga a rotar los hombros al escribir.
- La espalda debe de estar apoyada en la silla con respaldo, existiendo un pequeño ángulo solamente en la zona dorsal (los niños de Educación Infantil suelen apoyarse en la mesa y luego se auto - corrigen).
- El antebrazo y el codo deben de estar apoyados sobre la mesa en Educación Infantil y Ciclo Inicial de Educación Primaria.
- No sólo hay que corregir las malas posturas, sino que hay que explicar al alumno la razón del cambio que se sugiere.

1.2. Posición de la mano

- Soporte múltiple: A
- Crispación de los dedos: B
- Posición de Barrido: C



A. SOPORTE MÚLTIPLE

- El dedo corazón suele colocarse por encima del lapicero.
- El error produce mayor fatiga de la mano al escribir y retarda la escritura.
- La reeducación exige una corrección firme pero flexible de la posición.
- En los cursos superiores, el hábito está muy arraigado y lo único que cabe hacer muchas veces, es suavizar la postura.
- También se pueden usar soportes plásticos (adaptadores) que se irán retirando progresivamente.

B. CRISPACIÓN DE LOS DEDOS

- Por flexión excesiva de uno o varios dedos durante la escritura.
- Este error provoca sensaciones de dolor y paradas de la escritura.
- La reeducación exige:
 - * Relajación.
 - * Educación del gesto manual y digital.
 - * Empleo del pincel para suavizar la postura de los dedos.
 - * A veces, se pueden usar adaptadores para lograr una buena posición de los dedos.

C. POSICIÓN DE BARRIDO

- Inadecuada postura del ángulo que forma la mano con respecto al renglón durante la escritura. Suele darse entre zurdos.
- Esta posición impide ver la escritura no pudiendo corregir errores.
- Provoca también fatiga y sensaciones de dolor en la muñeca.

1.3. Posición del papel

- Se debe prestar especial atención al niño zurdo.
- Según va creciendo el niño, se va separando de la posición vertical, creándose un ángulo cada vez mayor entre la mesa y la hoja del papel.
- En toda educación y/o reeducación debe fijarse el papel para que el alumno/a no pueda moverlo.
- A veces el niño escribe por encima de la línea, siendo difícil la corrección postural. En tal caso, procede la colocación del papel girado hacia el lado izquierdo (como si fuera diestro), con ello se suaviza la flexión de la mano y se fuerza menos la posición de giro del hombro.
- En otras ocasiones escribe por debajo de la línea, en cuyo caso debe colocarse el papel hacia el lado izquierdo, con un giro progresivo hacia el lado derecho.
- En ocasiones se cae en el error de querer que el alumno/a zurdo coloque el papel como el diestro, debiendo colocarlo en posición contraria.

En resumen, los **objetivos básicos** deberían de ser:

- Lograr una correcta presión del lápiz.
- Lograr un correcto pinzado del lápiz.



- Lograr una posición correcta sobre el soporte.
- Lograr una posición correcta sobre el papel.
- Integración del trazo en la estructura bidimensional del soporte.
- Automatización del barrido y del salto perceptivo, visual y auditivo.
- Capacidad de codificación y decodificación simultánea de las señales auditivas y visuales.
- Seriaciones gráficas (visual) y auditiva.
- Automatización de los giros: sinestrogro/destrogro.
- Automatización encadenada de la combinación secuencial de los giros (bucles).

2. PERFECCIONAMIENTO Y MEJORA DE LA PRODUCCIÓN ESCRITA

Consideraciones a tener en cuenta para una correcta grafía:

- TAMAÑO: Lograr una adecuación de la letra a la pauta.
- FORMA ADECUADA.
- INCLINACIÓN DE LAS LETRAS.
- ESPACIACIÓN entre palabras e interlíneas (tres cuadros aproximadamente).
- LIGAMENTOS Y EMPALMES correctos.
- BUENA PRESENTACIÓN DEL TEXTO:
 - * Limpieza
 - * Trazo: firme y regular.
 - * Márgenes: suficientes y rectos.
 - * Orientación de las líneas en el papel.
- PRESIÓN ADECUADA.
- DISTANCIA AL PAPEL ADECUADA.
- Eliminación de arqueos (curvaturas en las letras).
- No superposición de letras y/o líneas.

ZURDOS

Según J.A. Portellano, existen dos prototipos de zurdos.

1. Los que tienen antecedentes hereditarios, a los que se les denomina zurdos naturales.
2. Los zurdos por lesiones cerebrales perinatal o postnatales. También puede ser por causas de tipo cultural.

ANEXO I

Dominio de la relajación segmentaria, global y pasiva.

1. DOMINIO DE LA RELAJACIÓN

1.1. Global

1.1.1. Actividades en posición tumbada

"En un ambiente adecuado, ojos cerrados, escucha atentamente todos los sonidos que se produzcan fuera de la habitación.

Intenta percibir los sonidos producidos por tu propio cuerpo (respiración, ...).

Ponte rígido, haz mucha fuerza, descansa, ...

Los brazos no te pesan, las piernas, ..., la nuca (las diferentes partes del cuerpo).

Con música de fondo (suave, baja), escucha atentamente, piensa que eres un pájaro y vas a volar, ..."

"Mueve suavemente los dedos de una mano, el brazo, ..., los pies, sus dedos..., las rodillas, ... te estiras, bostezas y vas levantándote cuando quieras".

"Somos globos (tumbados) y estamos llenos de aire, nos vamos deshinchando (nos ponemos de pie)".

A partir de Ciclo Inicial se podría realizar la relajación según Jacobson.

Relajación en forma de juegos:

"El Saco de Piedras".

Se puede considerar un juego pre-relajatorio.

Instrucciones:

(Tumbado sobre una colchoneta, moqueta, con ojos cerrados).

"Eres un saco de piedras vacío; ahora te vas metiendo piedra dentro (balón), presionando en diferentes partes del cuerpo con el balón y aflojando (cuando ya lo has dejado dentro)".

El monitor marcará distintos ritmos de coger y meter piedras. (TENSIÓN-DISTENSIÓN).

1.1.2. Actividades en posición de pie

"Corre suavemente y cuando oigas una palmada gritas y saltas". (Discriminar brazos arriba; gritos y abajo; silencio y así sucesivamente siguiéndolas órdenes de los brazos).

"Juego de la vela". De pie. Poca luz. Ojos cerrados.

Instrucciones:

"Eres una vela de cera dura; estás muy tieso, estiras todos tus músculos. Te vas consumiendo, te derrites lentamente hasta caer al suelo".

"La barra de hielo".

Igual que el ejercicio anterior.

1.2. Relajación segmentaria

Especialmente indicada en las dificultades de escritura que se presentan con trastornos del tipo calambres, hipertonia o debilidad motriz.

Actividades previas:

"Ponte rígido y luego afloja (brazos, piernas, dedos, cara,...)"

Por parejas:

- Uno tira hacia arriba y el otro presiona hacia abajo y al final se deja el brazo suelto.

- Uno impide el movimiento del pie del otro, el otro camina, después de tres pasos le suelta y sigue andando.

- Se toma un saco de arena, se sitúa en distintas partes del cuerpo del otro compañero que estará tumbado con los ojos cerrados; el tumbado verbalizará en qué zona le ha sido colocado el saquito y

pondrá rígida dicha parte. (Incluye disminución progresiva del peso del saquito).

1.2.1. Ejercitación de la diferenciación hombro-brazo

- Se sentarán dos niños, con las manos apoyadas entre sí; uno empujará hacia el suelo y el otro hacia el techo.
- Oponer un obstáculo al brazo mientras, extendido, intenta descender hacia el suelo.
- Igual pero con un solo niño.
 - "Intenta subir el brazo"
 - "Intenta elevar el brazo"
 - "Intenta separar el brazo"
 - "Aprieta y afloja según instrucciones del profesor"
 - "Abre y cierra las manos con fuerza"
 - "Rota las manos sobre las muñecas"
 - "Sacude ambas manos"
 - "Deja caer muertos los brazos"
 - "Haz aspas con los brazos"
 - "Brazos muertos, de goma"

1.2.2. Ejercitación de la diferenciación brazo-muñeca-mano

- "Comprime una pelota y afloja hasta que caiga".
- "Rota los brazos sobre los codos".

1.2.3. Ejercitación de la diferenciación gestual-dígito-manual

Realización de actividades manipulativas de tipo digital y manual.
Uso del metrónomo con tres tipos de movimientos:

- Simultáneo: Realizar el mismo movimiento con ambas manos.
- Alternativamente: Cambiando de mano.
- Disociados: Cada mano hace un movimiento.

Actividades Manuales:

- Abrir y cerrar puños.
- Juntar y separar manos.
- Cortar con un cuchillo.
- Realizar mimos o imitaciones: araña, tigre, amasar pan, aves, peinarse.
- Rotar las manos sobre las muñecas (palma- dorso).
- Golpear en la mesa con los nudillos.

(Completar y relacionar con Coordinación visomotora).

Actividades Digitales:

- Oponer el pulgar a cada uno de los demás dedos.
- Con el puño cerrado, sacar los dedos uno a uno, empezando por el meñique.
- Teclear en la mesa, simultaneando el movimiento de los dedos de ambas manos.
- Unir los dedos de ambas manos, uno a uno y luego ir separándolos (primero con los ojos abiertos, y luego con ellos cerrados).
- Con las manos sobre la mesa, separar los dedos.