

Escritura fácil para **ZURDOS**

Juan José Vara Fernández
Irene García Talavera



Escritura fácil para zurdos

JUAN JOSÉ VARA FERNÁNDEZ
IRENE GARCÍA TALAVERA

INTRODUCCIÓN	7
---------------------------	---

LA ESCRITURA EN LAS PERSONAS ZURDAS	11
¿Cómo escriben las personas zurdas?.....	11
Variaciones de la forma de escribir con la mano izquierda.....	13
Cuestiones previas que aparecen a la hora de determinar una metodología de la escritura en personas zurdas	16
Rasgos característicos de la escritura en personas zurdas	18
Las diferentes formas más comunes a la hora de escribir con la mano izquierda.....	19

PRIMERA PARTE

LA ESCRITURA MÁS ADECUADA PARA LA MANO IZQUIERDA	23
Puntos de partida en la escritura de zurdos.....	24
Organizar el cuerpo y el espacio de trabajo	26
La <i>imagen corporal</i> o <i>esquema corporal</i> al sentarse frente al papel.....	26
Sentirse cómodo a la hora de escribir.....	31
Colocar el antebrazo perpendicular a la hoja.....	34
No bloquear la muñeca.....	35
Escribir con la mano relajada y ahuecada.....	36
Sujetar el lápiz adecuadamente	37
Escribir con una técnica apropiada	38
Elegir la postura más eficiente. La importancia de la relación cabeza–cuello–espalda.....	39
Adecuar los consejos anteriores a la edad, a los ritmos y a las preferencias individuales.....	40

SEGUNDA PARTE

¿EXISTE LA NECESIDAD DE CREAR UNA METODOLOGÍA PARA LA ESCRITURA DE LOS ZURDOS?	43
La coordinación entre la postura, fuerza, equilibrio y el movimiento.	44
Rotación cerebral y el movimiento de ejecución de la acción escritural.....	45
La escritura como generadora de onda de forma.....	45
La locomoción escritural.....	50
La postura y el equilibrio.....	54
Planificación y motivación.....	58
Entrenar la mente, cambiar el cerebro.....	58
Si comprendemos mejor el movimiento, entenderemos mejor los pensamientos, palabras y obras.	60
En qué consiste cambiar una creencia.	60
El Área de Integración Común.	61
Organización central de la postura modular.....	65
La plasticidad cerebral (atención, memoria, aprendizaje, cognición, estabilidad emocional e integración hemisférica).....	65
Reeducación gráfica y neurogénesis escritural.....	67
¿Cómo trabajar una técnica grafomotora adaptada a los niños zurdos?.....	68

TERCERA PARTE

LA IMPORTANCIA DE LOS REFLEJOS DEL DESARROLLO DEL NIÑO	73
Reflejos primarios	73
Causas de los problemas de aprendizaje: Reflejos primitivos	73
Importancia de la columna vertebral	78
Mecanismo de alerta inconsciente.....	80
Autoorganización del sistema nervioso.....	87
Semilla - huevo. Flexión y extensión de la muñeca.....	92
Ventajas del nuevo modelo de escritura.	95
La Caligrafía y sus efectos neurofisiológicos y neuropsicológicos en el alumno.....	100
Ventajas de la escritura cursiva.....	100
La utilización de la pauta en la escritura.....	101
Sistema Paralelo de Fuerzas.....	102
Ventaja Mecánica	104
Reseñas sobre el origen grafomotricista de la nueva escritura para zurdos..	106
Los doce trazos de la escritura en zurdos.....	122
Explicación del diseño y uso de las cartillas para zurdos.....	125

CUARTA PARTE

DESDE MI PROPIA EXPERIENCIA.....	131
¿Cómo surgió el concepto de Semilla - Huevo?.....	131

AGRADECIMIENTOS	137
BIBLIOGRAFÍA	137

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es el resultado de más de 19 años de estudio. Primeramente, como resultado de la investigación de campo sobre decenas de personas voluntarias que se prestaron a ello. En segundo lugar, como consecuencia de la aplicación de todo el conjunto de hallazgos y teorías surgidas al amparo de los mismos sobre personas de diferentes edades; niños, jóvenes y adultos con bloqueos en la muñeca a la hora de escribir las cuales, finalmente, se vieron libres del todo.

Con este trabajo se pretende hacer asequible tanto a pedagogos, educadores, padres y, en general, a cuantos tengan a su cargo el cuidado y educación de niños zurdos, y por extensión seguramente será aplicable, con las correspondientes adaptaciones, a los niños zurdos. También va dirigido a aquellas personas que deseen aprender a escribir con su mano izquierda de manera fluida y legible.

Esta obra, en definitiva, está orientada hacia aquellas personas con responsabilidad más directa en la educación de niños y adolescentes zurdos, para que, en general, tengan un instrumento de notable potencial, para poder llevar a cabo con soltura la ardua misión de formar a los hombres y mujeres que algún día nos van a relevar y, estos a su vez formen a los que les releven a ellos y así sucesivamente. Con el fin de que la sociedad en general, y cualquier sociedad en particular, que aplique estos conocimientos a sus ciudadanos, irá consiguiendo que sus hombres y mujeres lleguen a ser más sanos de cuerpo y mente, en definitiva, **más felices**.

Asumimos con enorme responsabilidad esta misión de exponer estos conocimientos, la cual nos hemos impuesto como una obligación sagrada; pero si a quienes les corresponde el trato directo con los niños, por su responsabilidad en la sociedad (maestros, profesores, padres, educadores en general...), o indirecto, por tener poder sobre la educación (Estado, colegios, escuelas, centros culturales, instituciones educativas ...) no asumen la parte de la misma que le corresponde, habrá sido vano el esfuerzo empleado en la composición y redacción definitiva de este trabajo.

Todo lo que aquí se expone ha sido comprobado en la práctica y corroborado por estudios indirectos de diferentes y prestigiosos científicos en: psicobiología, neuropsicología, psicología, neurofisiología, grafomotricidad y psicomotricidad, y otras disciplinas en neurociencia y conducta. Así pues, doctores de la talla de: *Dra. Lulu E. Sweigard, John Dewey, Sir Charles Sherrington, Rudolph Magnus, Raymond Dart, George Ellett Coghill, Frank Pierce Jones, Nikolaas Tinbergen, David Garlick, Gerald M. Edelman, Giulio Tononi, Elkhonon Goldberg, Antonio Damasio, Oliver Sacks, R.A. Barkley,*

J.H. Jackson, J.M. Fuster, R. Harner, M. Lovell, K. Podell, S. Rigió, D.W. Lewis, M.C. Diamond, K.S. Kendler, E. Shapiro, R.P. Ebstein, D. Goleman, S.W. Anderson, J.R. Cooper, F.E. Bloom, R.H. Roth, D. Bougakov, R.D. Kaplan, E.R. Kandel, T.M. Jessell, J.H. Schwartz, R. J. Nelson, B. Goodwin, Ricard Solé, Francisco Mora, F.J. Rubia, J.A. García-Porrero, Alfonso Roa, J.A. Portellano, M.A. Simón, Elena Amenedo, L.G. Larrea, Roland Peyron, Teresa Sagalés, M.P. Lebrero Baena, M.T. Lebrero Baena, John J. Ratey, F. Varela, Mikel Karlberg, Mans Magnusson, entre otros MUCHOS, avalan con su trabajo e investigaciones en sus correspondientes campos el estudio que aquí se presenta.

Que el fruto de estas largas investigaciones se pueda calificar de revolucionario o incluso asombroso, será fácilmente comprobable al realizar personalmente los ejercicios y experiencias que se proponen. En cualquier caso, todo lo que aquí se expone puede ser comprobado por aquellos estudiosos interesados en abrir nuevos cauces dentro del área educativa, formación de la conducta o creación de nuevos procesos cognitivos y grafomotores. Por esta razón, se presenta al final una amplia bibliografía que sirva de referente indispensable para los que quieran seguir profundizando en la técnica.

El estudio sobre la técnica escritural para zurdos se enmarca dentro del campo de la neurofisiología de la escritura, en concreto, se refiere al aprendizaje de **una técnica para escribir y un modelo adecuado de escritura** por parte del niño que tiene que utilizar su mano izquierda, ya sea por su lateralidad definida o por alguna lesión aparecida en el transcurso de su vida que le obligue a utilizar esta mano. Por esta razón, y siendo el niño y su felicidad y bienestar, el objetivo principal de este estudio, se pretende también que con la correspondiente ayuda para mejorar la manera de escribir aplicada a su debido tiempo, es decir, en esta edad en que se fraguan los pilares del futuro adulto, el niño logre superar las muchas dificultades que se le pueden presentar en su desarrollo como persona.

Asimismo, el pedagogo, padre, educador, etc... siempre podrá hacer uso de estos conocimientos para poder vigilar mejor la marcha y desarrollo de los niños que no presenten ningún tipo de problemas, o que crean ellos que no los tengan.

Esta obra intenta orientar al pedagogo, padre, educador etc... o responsables de enseñar estas nuevas letras más adaptadas para el niño zurdo, cómo debe ser la correcta forma de manejo del útil de escritura, ya que muchas de las disfunciones que aparecen con el tiempo en el niño, están siendo *fomentadas inconscientemente* por el propio maestro al enseñarle u obligarle a realizar un determinado tipo de escritura. El empleo de ciertas técnicas grafomotoras que pueden ser subjetivas e inapropiadas estarían reflejando sus propias contradicciones biomecánicas. No se trata tampoco de que el niño aprenda una determinada forma de escribir para de este modo poder disimular su propia forma de ser o sus problemas, sino de que al hacerlo, como indica el modelo, lo que ocurre es que su personalidad se va adaptando a esa escritura eficiente y legible, una vez automatizada e integrada. Por lo tanto, no solo queremos iniciar al infante zurdo en la técnica escritural, sino que también se pueden ofrecer nuevas pautas de eficiencia y eficacia grafomotora al adolescente que no ha aprendido a escribir con soltura y legibilidad en su momento, para que, de este modo, pueda reconducir su escritura hacia un modelo mejorado, comprensible y fluido.

Por lo tanto, es fundamental que el pedagogo aprenda qué es lo que el niño-adolescente debe evitar en su forma de escritura. Y también deberá saber, una vez detectada alguna disfunción en el niño a través de su escritura, cómo procurarle los medios técnico-escriturales necesarios para solucionar dicha disfunción.

En este cometido, los padres tienen la importante tarea de ayudar e indicar al propio pedagogo educador cualquier problema que hayan podido detectar en sus hijos a través de su escritura, y que a simple vista no pueda ser detectado en los mismos. Por ello, es evidente la necesidad de potenciar la labor de los padres en esta tarea, no haciéndoles rivalizar con el pedagogo, sino ayudándole unas veces y supliéndole otras. De este modo, el pedagogo queda algo más liberado para centrarse en aquellos alumnos que presenten una problemática más seria y necesiten de un trato más especializado.

Profesores, maestros, padres y educadores en general, van a recibir con este trabajo un **responsable método de la enseñanza de la caligrafía en general**, además de llegar a dominar, controlar y extirpar definitivamente el problema o disfunción escritural que padezca el niño-adolescente zurdo, en particular. Con esta finalidad, el educador deberá estar dotado de la paciencia suficiente, del conocimiento adecuado, así como de la fuerza de voluntad necesaria para que en cuanto sea detectado el problema se lleven a cabo las normas que establece este tipo de técnica. Para ello deberán seguirse las instrucciones al «*pie de la letra*» con rigor y tesón, pues cualquier concesión al desánimo o a la estética final conseguida en la letra por parte del niño-adolescente zurdo, hará inútil toda empresa iniciada, quizá, con mucha ilusión y cariño hacia el niño-adolescente.

Todo lo que aparece en la letra escrita en el papel, tanto lo que se ve a simple vista, como lo que surge tras la observación con la lupa o microscopio, todo tiene un significado y una interpretación a través de la ciencia de la Grafología Racional. Se trata de un test proyectivo, donde quedan reflejados todos los condicionantes y todo el flujo energético cerebral, comandado por los lóbulos prefrontales del cerebro (cerebro ejecutivo), y desde el cual se controlan los movimientos complejos y de propiocepción (movimientos de precisión) que acompañan a la grafomotricidad de la persona, proceso en el que participan activamente el tálamo cerebral, el tallo encefálico y cerebelo.

LA ESCRITURA EN LAS PERSONAS ZURDAS

En la actualidad, el que una persona sea zurda a la hora de escribir, se entiende como algo normal, “una característica más de la persona” según la comunidad científica, que en la mayoría de las ocasiones llega a pasar incluso desapercibida inicialmente. Sin embargo, históricamente los zurdos han sido considerados como torpes y poco dotados cognitivamente y no quedan lejos los tiempos en los que a los alumnos que se iniciaban en la escritura, se les “obligaba” a ser diestros, ya que ser zurdo se consideraba un “defecto a corregir”, llegando incluso a utilizarse severos métodos correctivos.

Se estima que entre un 10% y un 15% de la población mundial es zurda, dándose este rasgo más en los hombres que en las mujeres.

¿CÓMO ESCRIBEN LAS PERSONAS ZURDAS?

La *escritura occidental* tiene un sentido de izquierda a derecha para poder ser leída e interpretada de manera apropiada. Los zurdos tienen que empujar el lápiz a lo largo de las páginas en el sentido de acercarse hacia el cuerpo, a diferencia de los diestros que para realizar el acto de escribir alejan el lápiz del cuerpo. Se trata de un movimiento hacia el interior que es cansado e incómodo en comparación con el desplazamiento fluido hacia el exterior que realiza el diestro. El movimiento centrípeto que realiza el zurdo presiona el codo hacia el cuerpo, y tiene más posibilidades de apretar la mano contra la mesa, restringiendo el movimiento y generando tensión.

Las personas zurdas pueden tener diversas formas para escribir, pero solo tres son las más habituales de todas, de las cuales, dos se presentan como correctas si se desarrollan adecuadamente. En estos casos no hay problema y el zurdo desarrollará una escritura apropiada y fácilmente legible. Dichas formas de escritura son:

- *Situando la mano sobre la línea de escritura.* Esta es la peor de las tres, ya que al no ver lo que va escribiendo, se ensucia la página y la mano, y se van presentando diversos rasgos (que veremos más adelante) que dificultan y empeoran el resultado.
- *Situando la mano por encima de la línea de escritura (en forma de “gancho”).* Esta postura la adoptan algunos zurdos, justo para posibilitar la visión de lo que van escribiendo.

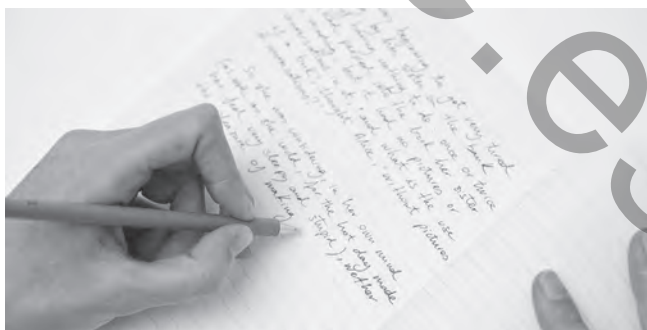
- *Situando la mano debajo de la línea de escritura.* Es la mejor de las tres alternativas, aunque hay que desarrollarla correctamente, de lo contrario, puede generar más perjuicios que beneficios.



Borde de la mano zurda desplazándose sobre la línea de escritura con el resultado de quedar manchado de tinta.



La mano adquiere forma de gancho para posibilitar la visión de lo que se escribe con la mano izquierda.



La mano se sitúa por debajo de la línea de escritura.

VARIACIONES DE LA FORMA DE ESCRIBIR CON LA MANO IZQUIERDA

Aquí presentamos los métodos más frecuentes, y algunos algo más raros.

- I. En primer lugar, y a fin de entender la comparativa que se propone, se ofrecen diferentes muestras de cómo una persona zurda escribe:

Cuando una persona zurda intenta escribir, con el modelo de la escritura occidental, como una persona diestra, no lo hace con la misma habilidad porque la acción de su muñeca provoca que la escritura se realice de manera menos fluida.

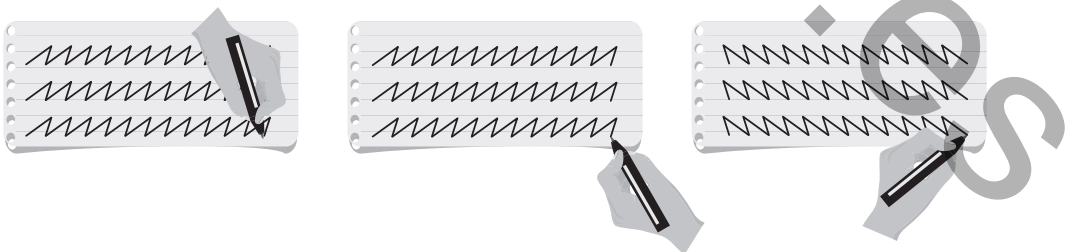
Esta forma de escritura con la mano izquierda se conoce normalmente como escritura al revés o de vuelta. La desventaja principal es que tiende a ser ilegible debido a que se fuerza en exceso la ejecución manuscrita de las letras.



Mano en gancho o garra.



Diferentes posiciones de la mano por encima y por debajo de la línea de escritura.



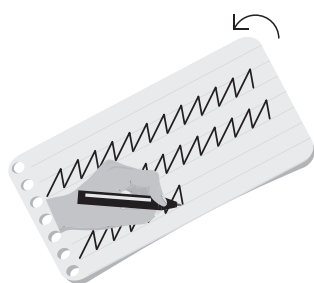
Diferentes posiciones de ataque de la mano izquierda con el lápiz para conseguir la letra cursiva inclinada hacia la derecha.

Para hacer que su letra se parezca a la letra “correcta”, la mayoría de personas zurdas tuerce sus muñecas en el *sentido de las agujas del reloj*, para que puedan escribir con la misma forma de letra que lo hace un diestro.

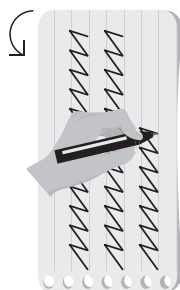
Esta forma de escribir, conocido como **escritura en gancho o pinza de cangrejo**, provoca el emborronamiento de la tinta o del grafito del lápiz. Impide al escritor ver lo que se está escribiendo, y resulta algo incómodo.

2. En la escuela, a veces se anima a que los niños zurdos giren el papel ligeramente en *sentido contrario a las agujas del reloj*, para que no tuvieran que torcer sus muñecas a la hora de desplazarse por encima del papel. En esta posición, es el brazo el que sube de manera perpendicular al borde más ancho del papel. La mano se desliza en paralelo al renglón que deja por detrás.
3. Al girar el papel 90° en el *sentido contrario a las agujas del reloj*, se intenta favorecer la posición de las muñecas para que resulte lo más parecido a la escritura de un diestro. Sin embargo, esta forma es demasiado radical para la mayoría de los maestros de niños en edad escolar; si bien, en general no es una mala opción.
4. En otra variante, menos habitual, el papel se gira 90 grados en el *sentido de las agujas del reloj*.

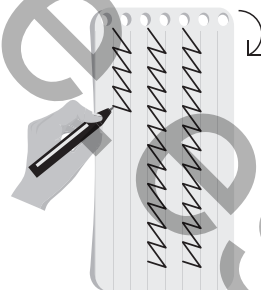
Lo más importante sobre esta forma de escribir es que se realiza al revés de todos las otras. El codo derecho queda fuera de la mesa y el cuerpo se apoya sobre el codo izquierdo por lo que se genera más tensión a la hora de escribir. El cuerpo sufre una torsión en el sentido de las agujas del reloj. Debido a esta inversión, la letra de zurdos es más rígida para aprender (la única ventaja es que al zurdo le permite ver lo que escribe sin el problema de otros métodos).



Detalle de giro del papel hacia la izquierda. Inclinado 120°



Detalle de giro del papel hacia la izquierda. Paralelo al borde de la mesa.

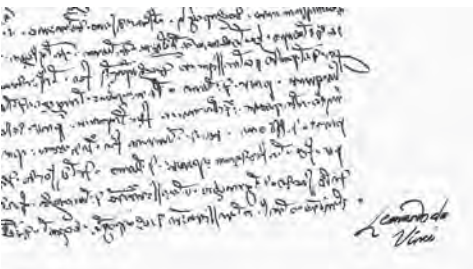


Detalle de giro del papel hacia la derecha. Paralelo al borde de la mesa.

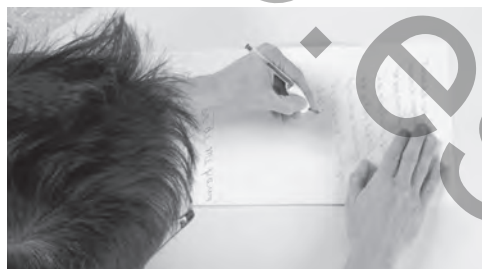


Detalle del codo derecho fuera de la mesa. El brazo izquierdo tiene que desplazarse en un movimiento de arriba hacia abajo.

Leonardo Da Vinci, al ser zurdo, resolvió el problema de la escritura con la mano izquierda aprendiendo a escribir en espejo, es decir escribiendo igual que un diestro con la mano derecha **de dentro hacia fuera**. ¡Claro que esta forma de escribir provocará que las letras salgan en espejo hacia la izquierda, por lo que exige al zurdo que aprenda dos formas de escribir: como un diestro las letras de siempre, y las letras en espejo, lo cual puede ser una ventaja para la persona zurda si no quiere que otras personas le lean lo que escribe!



Detalle de la escritura de Leonardo Da Vinci en espejo.



Detalle de la escritura de zurdos con una ligera inclinación hacia la izquierda.

Escritura fácil para zurdos

La escritura no debiera ser una tarea fastidiosa sino un placer; un medio, un camino más para encontrar nuestra diferenciación, nuestro lugar en el mundo. Esta obra nace con el propósito de hallar un equilibrio entre la exigencia de lo requerido (código común) y la satisfacción de un actor-creador zurdo al ejecutar un trazo legible, fluido y único. Si comprendemos que escribir es mucho más que una compleja mecánica que requiere de toda una conciencia corporal además de una grafomotricidad fina y precisa, evitaremos más de un sobreesfuerzo, frustración y sufrimiento innecesarios. Con mano izquierda, giremos la tendencia...

La escritura es un aprendizaje activo que responde a órdenes psíquicas, materiales, intelectuales y afectivas. Un mal automatismo puede suponer inhibir una expresión, una existencia.

Proponemos con esta obra un modelo de escritura liberador para que por fin los zurdos tengan su lugar en el mundo y no deban reproducir o adaptarse a una escritura que no corresponde a su inherente naturaleza. **Si comprendemos mejor el movimiento, entenderemos mejor los pensamientos, sentimientos, palabras y obras.**



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 · 28006 Madrid (España)

91 562 65 24  717 77 95 95

clientes@editorialcepe.es · www.editorialcepe.es