

## AGARRE DEL LAPIZ Y POSICIÓN DE LA MANO DE LOS ZURDOS

Fuente: Left Hander Club

- ¿Se queja de dolores y molestias después de un buen rato escribiendo?
- ¿Tiene que detenerse frecuentemente para descansar la mano?
- La forma en que sostiene el lápiz, ¿le restringe el movimiento de la mano y del brazo provocando que realice una letra distorsionada?
- ¿Le gustaría poder escribir más rápido?

Si le ocurre algo de esto, probablemente tenga que probar con distintas formas de sostener el lápiz de manera de encontrar la que más le ayude a mejorar su escritura y rendimiento. El propósito es lograr que sus dedos, muñeca y brazo se muevan con libertad. Los zurdos tienen la tendencia de apretar demasiado fuerte el lápiz si es que no lo están sosteniendo correctamente y si no se encuentran correctamente sentados.

La forma más tradicional de sostener un lápiz es llamada “agarre de trípode” (figura 3).



El dedo índice y pulgar son puestos con delicadeza a cada lado del lápiz y el dedo central debe ir por debajo del lápiz. De esta manera podrá moverse libremente mientras escribe.

El zurdo deberá ser estimulado para que:

- El dedo índice se encuentre más cerca de la punta del lápiz que el dedo pulgar, esto permite rápidos cambios de dirección requeridos durante la



escritura, si el pulgar es el que se encuentra más cerca, habrá menos control sobre el lápiz. También facilita el sostén del lápiz el agarrarlo un poco más alejado de la punta de lo que lo hacen los diestros.

- Generalmente, la mejor posición para la muñeca es levemente girada hacia el papel y puesta sobre un costado (evite girarla demasiado). Siempre busque la posición más cómoda para usted.
- Usar lápices que tengan un agarre apropiado, con la forma de la postura y con antideslizante, debido a que a los zurdos se le cansa más rápido la mano ya que deben apretar más el puño para que no se le resbale o se le corra el lápiz.

Una alternativa para sostener el lápiz es ubicarlo entre el dedo central y el índice y apoyarlo sobre el pulgar, este método es efectivo pero más limitante en los movimientos (figura 4).

**Figura 4. Alternativa de sujeción**

