

CINC PAUTES PER ESCRIURE AMB UNA BONA LLETRA

1- Utilitzar un tipus de paper adequat

Per aconseguir una bona cal·ligrafia en els inicis de l'escriptura, de manera que es distribueixi bé i de forma ordenada i proporcionada en l'espai, s'utilitza amb freqüència algun tipus de paper pautat, ja sigui en quadrícula o ratllat horitzontal. Com afirma Pilar Besumán, experta en grafologia, "en el paper llis el nen no és capaç d'escriure amb ordre, la pauta permet obtenir una lletra equilibrada".

El paper pautat serveix a l'estudiant per escriure de forma més uniforme

Hi ha discordança entre els especialistes sobre quin és el millor format de pauta d'aprenentatge. Alguns apunten que el paper quadriculat té més límits de referència per ajustar bé l'ample i alt de les lletres. No obstant això, altres experts, com Fernando Carratalá, doctor en Filologia Hispànica, assenyalen que amb el paper pautat en línies s'aconsegueix major uniformitat en el moviment gràfic, ja que el ratllat vertical pot distorsionar l'atenció. Ja sigui d'un tipus o un altre, l'important de la pauta és que serveix a l'estudiant per escriure de forma més uniforme, ja que el paper li marca tant la línia sobre la qual descansa l'escriptura, com els límits superior i inferior que no ha de superar. S'ha d'intentar que l'alumne conegui aquesta norma perquè l'apliqui quan realitza les tasques d'escriptura.

2- Agafar bé el llapis

La forma de subjectar l'instrument d'escriptura és essencial perquè el resultat sigui el desitjat. Si l'estudiant ha adquirit un mal hàbit en aquest sentit, és imprescindible que se li corregeixi abans de seguir amb altres exercicis, ja que com més avanci amb una mala postura, més difícil serà la reeducació.

El llapis s'ha d'agafar entre els dits polze i cor i sobre ell es posa, a manera de pinça, el dit índex

El llapis s'ha d'agafar entre els dits polze i cor i sobre ell es posa, a manera de pinça, el dit índex, sense pressionar massa. El punt d'unió no s'ha de situar ni molt amunt ni molt avall (a uns 12 mm de la punta), ha de quedar de manera que es pugui desplaçar la mà pel paper de forma fàcil i còmoda. La mà que subjecta el llapis ha d'estar relaxada, ja que si es contrau massa es pot canviar de forma inconscient la postura idònia o exercir una pressió massa forta sobre el paper. Perquè l'alumne s'habitui a una posició correcta és aconsellable que escrigui poc a poc, a un ritme adequat però pausat, que li permetrà mantenir el llapis al seu lloc.

3- Posar bé el paper

L'ocupació adequada del paper sobre el qual es va a escriure difereix si l'alumne és dretà o esquerrà. Els que escriuen amb la mà dreta d'inclinar lleugerament el paper cap a l'esquerra i els esquerrans, cap a la dreta. Una inclinació excessiva o l'absència d'aquesta poden afavorir una lletra menys clara i llegible perquè impedeix que l'escriptura es mantingui sempre dins de la línia de visió.

El referent per posar el paper és la diagonal que forma el tauler de la taula

Un truc per aconseguir la posició idònia que apunta Fernando Carratalá és prendre com a referent la diagonal que forma el tauler de la taula on s'escriu i posar el paper en aquest mateix sentit. D'altra banda, mentre s'escriu, cal subjectar el paper amb la mà contrària, de manera ferma però sense pressionar massa.

4- Seure de forma correcta

Una de les principals causes de la distorsió de l'escriptura és la postura inadequada de l'estudiant. Fernando Carratalá assenyala que el tronc ha d'estar recte, "lleugerament inclinat cap endavant i amb el cap en la mateixa línia del tronc". Aquest especialista apunta també que els colzes han de romandre sobre la taula i dos peus recolzats a terra. Quant al capdavant, ha de col·locar a una distància aproximada de 20-25 cm del paper.

Quan s'escriu, els colzes han de romandre sobre la taula i els dos peus recolzats a terra

Perquè es pugui adoptar aquesta postura, cal que la cadira i la taula on es desenvoluparà la tasca d'escriptura siguin adequades. Marisa Ramon, del departament d'orientació Educativa i Psicopedagògica d'Alcobendas (Madrid), ressalta que la cadira ha de comptar amb suport perquè el nen pugui recolzar l'esquena i la taula no ha de ser "ni massa alta ni massa baixa, per evitar tensions a les espatlles o postures forçades".

5- Tenir cura la mida, l'alineació, inclinació i espaiat

La bona escriptura té una imatge proporcionada entre totes les grafies. Pilar Besumán apunta que per obtenir una lletra equilibrada grafològiques "és necessari que la part alta i baixa de les lletres mesuren el doble que la zona central". Quan s'utilitza paper pauta, la norma que s'ha de seguir és que les majúscules ocupin des de la línia base de la línia fins a la part superior i les minúscules, la meitat de l'espai que les majúscules.

La proporció de les grafies ha d'anar acompanyada d'una bona alineació i inclinació de les lletres i un espaiat correcte entre paraules i línies. Tenir cura aquests aspectes és sinònim d'uniformitat i, per tant, de llegibilitat.

Traducció al català de "Cinco pautas para escribir con buena letra" de MARTA VÁZQUEZ-REINA

CINCO PAUTAS PARA ESCRIBIR CON UN BUENA LETRA

1-Utilizar un tipo de papel adecuado

Para lograr una buena caligrafía en los inicios de la escritura, de modo que se distribuya bien y de forma ordenada y proporcionada en el espacio, se utiliza con frecuencia algún tipo de papel pautado, ya sea en cuadrícula o rayado horizontal. Como afirma Pilar Besumán, experta en grafología, "en el papel liso el niño no es capaz de **escribir** con orden, la pauta permite obtener una letra equilibrada".

El papel pautado sirve al estudiante para escribir de forma más uniforme

Hay discordancia entre los especialistas sobre cuál es el mejor formato de pauta de aprendizaje. Algunos apuntan que el papel cuadrículado cuenta con más límites de referencia para ajustar bien el ancho y alto de las letras. Sin embargo, otros expertos, como Fernando Carratalá, doctor en Filología Hispánica, señalan que con el papel pautado en líneas se logra mayor uniformidad en el movimiento gráfico, ya que el rayado vertical puede distorsionar la atención. Ya sea de un tipo u otro, lo importante de la pauta es que sirve al estudiante para **escribir** de forma más uniforme, ya que el papel le marca tanto la línea sobre la que descansa la escritura, como los límites superior e inferior que no debe superar. Hay que intentar que el alumno conozca esta norma para que la aplique cuando realiza las tareas de escritura.

2-Coger bien el lápiz

La forma de sujetar el instrumento de escritura es esencial para que el resultado sea el deseado. Si el estudiante ha adquirido un mal hábito en este sentido, es imprescindible que se le corrija antes de seguir con otros ejercicios, ya que cuanto más avance con una mala postura, más difícil será la reeducación.

El lápiz se debe coger entre los dedos pulgar y corazón y sobre él se coloca, a modo de pinza, el dedo índice

El lápiz se debe coger entre los dedos pulgar y corazón y sobre él se coloca, a modo de pinza, el dedo índice, sin presionar demasiado. El punto de agarre no debe situarse ni muy arriba ni muy abajo (a unos 12 mm de la punta), tiene que quedar de forma que se pueda desplazar la mano por el papel de forma fácil y cómoda. La mano que sujeta el lápiz debe estar relajada, puesto que si se contrae demasiado se puede cambiar de forma inconsciente la postura idónea o ejercer una presión demasiado fuerte sobre el papel. Para que el alumno se habitúe a una posición correcta es aconsejable que escriba despacio, a un ritmo adecuado pero pausado, que le permitirá mantener el lápiz en su sitio.

3-Colocar bien el papel

La colocación adecuada del papel sobre el que se va a **escribir** difiere si el alumno es diestro o zurdo. Quienes escriben con la mano derecha deben inclinar ligeramente el papel hacia la izquierda y los zurdos, hacia la derecha. Una inclinación excesiva o la ausencia de esta pueden favorecer una letra menos clara y legible porque impide que la escritura se mantenga siempre dentro de la línea de visión.

El referente para colocar el papel es la diagonal que forma el tablero de la mesa

Un truco para lograr la posición idónea que apunta Fernando Carratalá es tomar como referente la diagonal que forma el tablero de la mesa donde se **escribe** y colocar el papel en este mismo sentido. Por otra parte, mientras se escribe, es necesario sujetar el papel con la mano contraria, de forma firme pero sin presionar demasiado.

4-Sentarse de forma correcta

Una de las principales causas de la distorsión de la escritura es la postura inadecuada del estudiante. Fernando Carratalá señala que el tronco debe estar recto, "ligeramente inclinado hacia delante y con la cabeza en la misma línea del tronco". Este especialista apunta también que los codos deben permanecer sobre la mesa y ambos pies apoyados en el suelo. En cuanto a la cabeza, debe colocarse a una distancia aproximada de 20-25 cm del papel.

Cuando se escribe, 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 y la mesa donde se va a desarrollar la tarea de escritura sean adecuadas. Marisa Ramón, del departamento de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Alcobendas (Madrid), resalta que la silla debe contar con respaldo para que el niño pueda apoyar la espalda y la mesa no tiene que ser "ni demasiado alta ni demasiado baja, para evitar tensiones en los hombros o posturas forzadas".

5-Cuidar el tamaño, la alineación, inclinación y espaciado

La buena escritura cuenta con una imagen proporcionada entre todas las grafías. Pilar Besumán apunta que para obtener una letra equilibrada grafológicamente "es necesario que la parte alta y baja de las letras midan el doble que la zona central". Cuando se utiliza papel pautado, la norma que debe seguirse es que las mayúsculas ocupen desde la línea base del renglón hasta la parte superior y las minúsculas, la mitad del espacio que las mayúsculas.

La proporción de las grafías debe ir acompañada de una buena alineación e inclinación de las letras y un espaciado correcto entre palabras y renglones. Cuidar estos aspectos es sinónimo de uniformidad y, por tanto, de legibilidad.

MARTA VÁZQUEZ-REINA