

## La lateralidad cerebral (III)

# DEFINIR LA LATERALIDAD

Una vez que domine los ejercicios de patrón cruzado vistos en el anterior número y haya demostrado una preferencia clara hacia uno de los lados, podemos ayudarle a alcanzar una lateralidad plena fomentando el uso de esa parte del cuerpo.

Beatriz BENGOCHEA.  
Orientadora Familiar

### Ejercicios

#### 1. USO DE LA MANO

Para afianzar la lateralidad hay que enseñarle a hacer las cosas exclusivamente con la mano dominante:

- Al comer, que use los cubiertos con la mano apropiada.
- Al beber, hemos de poner el vaso en el lado adecuado del plato para que utilice siempre la mano que corresponde.
- Podemos observar cuando juegue con qué mano coge los objetos e insistirle que lo haga con la mano correcta.
- Si el niño tiene dificultad en desarrollar una "mano dominante", podemos hacerle que cierre los ojos para, a continuación, ponerle un pequeño objeto en la palma de la mano (clip, canica, etc.) y que lo identifique por el tacto para estimularle.

**Si un niño tiene mala letra con la mano dominante necesitará algún ejercicio adicional de escritura**



## La destreza natural más difícil de enseñar es la de lanzar una pelota

### 2. ESCRITURA

Si un niño tiene mala letra con la mano dominante necesitará algún ejercicio adicional de escritura, con el consejo del colegio. Lo ideal es utilizar una pizarra antes de pasar a los tradicionales cuadernos de caligrafía. Le haremos ponerse frente a la pared, derecho, con la barbilla tocando la pared: ese será el punto para marcar el centro exacto de la pizarra cuando está colgada.

El niño deberá estar siempre de pie mientras escribe en la pizarra, de forma recta y sin apoyarse en nada. Ha de escribir las palabras que sabe leer, copiándolas, y grandes. Si no es capaz de escribir en línea derecha, le haremos con esparadrapo una guía, a la altura de su barbilla.

La duración de las sesiones (hasta 4 al día, según lo mala que sea la escritura del niño) será de 10 minutos o menos.

### 3. TIRAR UNA PELOTA

La destreza natural más difícil de enseñar es la de lanzar una pelota. Si es preciso, puede practicar diez minutos al día.

Si el niño es diestro se comienza por hacerle tirar suavemente una pelotita de goma con la mano derecha de abajo hacia arriba.

Luego le enseñaremos a poner el pie derecho hacia delante, cada vez que tire la pelota.

Cuando haya aprendido a comenzar con el pie derecho adelante, uno de los padres ha de poner la mano sobre ese pie (el derecho) mientras tira. Como no puede mover el pie derecho, esto ayudará al movimiento del pie izquierdo, el pie adecuado para un tirador diestro.

El ejercicio completo consiste dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo al tiempo que tira con la mano derecha. Cuando mejore lo hará de forma natural en patrón cruzado.

Para los zurdos, el pie izquierdo se pone en posición adelantada y se inmoviliza. Mientras la mano izquierda se mueve hacia atrás para lanzar la pelota, el pie derecho se mueve hacia adelante terminando el movimiento en un patrón cruzado.

### 4. USO DEL PIE

Hay que entrenar el pie del mismo lado que la mano dominante. Puede comenzarse, por ejemplo, levantando canicas con los dedos del pie que quiere hacerse dominante. Luego puede intentar levantar cosas más difíciles. Luego, habrá que enseñarle a coger un lápiz, o un rotulador grueso, entre el dedo gordo y el siguiente, para que trate de dibujar. Al principio lo encontrará muy difícil, pero podemos motivarle intentándolo también nosotros.

Después, podemos pasar a chutar la pelota. Al principio que el chico vaya lentamente hasta la pelota y chute con el pie adecuado. Enseguida haga que aumente su velocidad al acercarse a la pelota. Iremos disminuyendo gradualmente el tamaño de la pelota hasta que el niño sea capaz de patear una pequeña pelota con el pie adecuado. Emplearemos 15 minutos diarios.



### 5. USO DEL OÍDO

Si las pruebas indican que el oído que el niño utiliza no es el del mismo lado que su mano dominante, requerirá un entrenamiento de esta área. Lo haremos en dos periodos de 5 minutos cada uno, hablándole o leyéndole. Mientras nos sentamos a su lado derecho, le diremos que se tape el oído izquierdo mientras escucha. Si el niño es zurdo, nos sentaremos a su lado izquierdo, tapándose el oído derecho. Haremos esto dos veces al día por espacio de cinco minutos cada vez.

### 6. GUIÑAR

Mientras el niño comienza a hacer uso predominante de una mano, un oído y un pie, podemos añadir este ejercicio visual adicional: enseñarle a guiñar el ojo opuesto a su dominante. Algunos niños tienen dificultades para hacerlo. Con la práctica aprenderá a guiñar el ojo no dominante mientras mantiene el otro abierto. Practicaremos esto en cuatro sesiones de un minuto cada día.

Podemos usar un tubo de papel para que el niño mire por él con el ojo dominante. Le enseñaremos a cerrar el otro ojo mientras mira. Puede practicar acercando el tubo directamente al ojo dominante, hasta que sepa hacerlo sin vacilación. Si ya domina esta operación, le haremos practicar acercando el telescopio al ojo debido sin cerrar el ojo no dominante.

### 7. TIRO AL BLANCO

Podemos instalar una pequeña diana en un rincón, con una X grande en una hoja de papel. Que el niño señale el blanco, a cierta distancia, con el dedo índice de su mano dominante, mientras cierra el ojo no dominante, como si estuviera disparando.

Cuando haya aprendido, podemos comprarle una pistola de juguete de las que tiran un corcho, o munición de goma o dardos de punta de goma para que practique tiro al blanco. Tiene que mirar con el ojo dominante y mantener cerrado el no dominante. Tras un tiempo de práctica su puntería habrá mejorado. Entonces le enseñaremos a tirar con los dos ojos abiertos.

Que practique puntería con el dedo y tiro cuatro veces al día, durante un minuto cada vez.

## Al beber, hemos de poner el vaso en el lado adecuado para que utilice siempre la mano dominante

### 8. POSICIÓN DE DORMIR

Por la noche, podemos colocar al niño en la posición adecuada para dormir. Primero, le enseñaremos a dormir boca abajo. Para ello, esperaremos a que esté dormido, luego le giraremos boca abajo suavemente, una vez cada noche, preferiblemente a la hora que nos acostamos nosotros. Si usa almohada, le pondremos una mediana porque las grandes suelen impedir dormir así.

Cuando hayamos conseguido que el niño duerma boca abajo regularmente, comenzaremos a colocarlo en la posición adecuada todas las noches, después de que se haya quedado dormido. Para adoptar dicha posición, tendrá que mantener flexionados hacia arriba el brazo y la pierna que se encuentran orientados en el mismo lado de la cara. El brazo y la pierna del lado contrario tendrán que estar estirados hacia abajo.



ILUSTRACIONES:  
PABLO ÁLVAREZ ROSENDO.