INCLUYE UNA EVALUACIÓN SENCILLA PARA HACER EN CASA

DIAGNÓSTICO

En colaboración con EDUCAIDEA

Eskutik | Lectoescritura

¿EXISTE UNA DISTANCIA ADECUADA PARA LA LECTURA?



ESKUTIK

begoñazpi ikastola



KAIXO!

¡Hola familias!

En este artículo, exploraremos la relación entre el enfoque visual y la postura corporal en la lectura. El ojo humano ajusta automáticamente su enfoque para ver a diferentes distancias, lo cual es crucial para la lectura y la escritura. También aprenderemos a comprender mejor esta relación, a identificar señales de alerta en nuestros hijos e hijas y a establecer entrenamientos para la mejora.

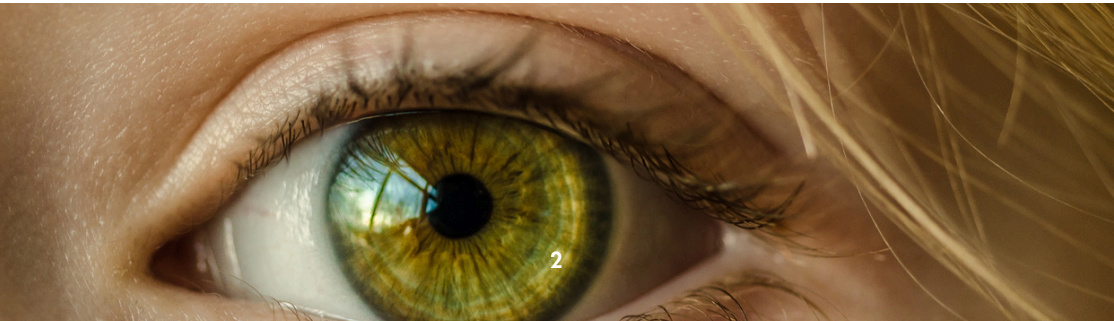
Agradecemos al equipo de Educaidea por la creación de este contenido, que esperamos sea de gran utilidad para mejorar la experiencia lectora de nuestros/as peques y no tan peques.

A través de los mecanismos de acomodación, el ojo humano es capaz de ajustar su enfoque para ver con nitidez a diferentes distancias, permitiéndonos alternar sin esfuerzo entre mirar la pizarra y concentrarnos en el papel. Esta capacidad de cambiar el enfoque de manera automática es crucial para la lectura y la escritura efectivas.

¿ CÓMO ENFOCAMOS?

La acomodación es la capacidad que tiene el ojo para enfocar con nitidez objetos que se encuentran a diferentes distancias. El sistema acomodativo es importante en el proceso de lectura. Cuando la acomodación es eficaz, se obtiene una visión nítida y cómoda. Un buen enfoque permite realizar cambios rápidos y precisos de una distancia a otra, consiguiendo una claridad de visión instantánea.

Las demandas de las tareas escolares requieren una buena amplitud de acomodación, flexibilidad, precisión y una buena reacción entre la acomodación y la convergencia. Clínicamente se ha comprobado que el 34 % de los niños con síntomas subjetivos para realizar trabajos en cerca, presentaran dificultades de enfoque que afectan significativamente a su capacidad para realizar trabajos en visión próxima como leer o escribir. (Sterner, 2006).



FENÓMENOS ASOCIADOS CON LA ACOMODACIÓN



Existen dos fenómenos relacionados con la acomodación que, aunque no la acompañan necesariamente en todos los casos o en la misma cuantía, por lo general actúan en concordancia con ella (Martín Lobo, 2003).

- **La convergencia:** Al mirar a un objeto lejano, los ojos se dirigen rectos hacia adelante para que los rayos de luz, que pueden considerarse paralelos, puedan llegar a ambas máculas. Pero si debe estudiarse un objeto próximo más cerca de los ojos, estos tienen que girar hacia adentro para que sus ejes visuales se dirijan hacia él.

Cuanto más cerca esté el objeto, mayor habrá de ser la convergencia y, al mismo tiempo, mayor la acomodación.

- **La contracción pupilar:** Además, al mirar a este objeto próximo se contrae la pupila. Esta acción aumenta hasta cierto punto la agudeza visual al descartar las porciones externas del cristalino y disminuir así las aberraciones, pero su función más importante es suprimir el aumento relativo de luz que entra en el ojo a partir de los objetos próximos.

SÍNTOMAS QUE PRODUCEN UNA MALA ACOMODACIÓN

¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR?

En todos los estudios optométricos realizados hasta la fecha se incluye la acomodación como uno de los factores que más afectan el funcionamiento visual en la población infantil.



Siempre que exista alguna deficiencia a este nivel, el niño o niña se quejará de:

- Visión borrosa de cerca y a veces de lejos.
- Fatiga ocular después de leer.
- Somnolencia, lagrimeo y sensibilidad a la luz.
- Mala comprensión.
- Le cuesta copiar de la pizarra al cuaderno.
- Se acerca mucho al papel al leer o escribir.



LA POSTURA CORPORAL EN EL AULA Y EN CASA



La postura es el esquema básico del movimiento y a partir del cual se desarrollan otros movimientos. El niño o niña tiene que estar bien colocado y mantener una posición equilibrada con su centro de gravedad de forma automática y así quedar libre del control postural y dedicar toda su energía a los procesos de lectura, escritura o aprendizaje en general.

Cuando no tenemos un buen control postural nos notamos inquietos/as y nerviosos/as cambiando constantemente de posición. Al leer, el sistema acomodativo tiene un gran impacto sobre la postura de los niños.

Si existe alguna disfunción a este nivel el niño o niña adoptará diferentes posturas:

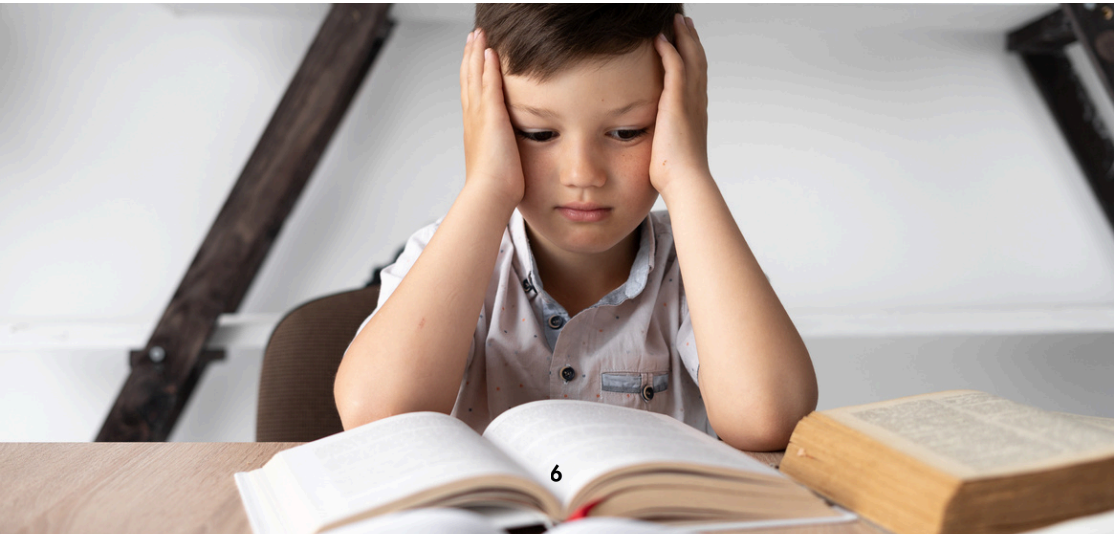
- Insuficiencia en el aprendizaje: El niño se aleja de la lectura.
- Exceso acomodativo: El niño se pega demasiado al papel.
- Inflexibilidad acomodativa: Ve mal de lejos cuando lleva un rato leyendo.
- Acomodación mal sostenida: Según progresa la lectura se va acercando más al texto.
- Disparidad de acomodación. Tuerce la cabeza para enfocar mejor con un ojo que con el otro.

¿EXISTE UNA DISTANCIA ADECUADA PARA LA LECTURA?

Una prueba importante que puede realizarse con todos los niños y niñas es la medición de su distancia espontánea de lectura, esto es, la distancia desde el ojo al libro que lee y compararla con la ***distancia de Harmon*** que va desde el codo hasta el primer nudillo del dedo medio de la mano.

La distancia de Harmon, es la distancia que el individuo debe mantener cuando realiza trabajos próximos. Es la distancia adecuada al plano de trabajo, consiguiendo de esta forma equilibrarse con la gravedad y minimizar el estrés sobre el cuerpo.

La ***distancia espontánea de lectura*** se denomina ***REVIP*** (reflejo viso-postural) y se obtiene pidiendo al niño o niña que lea un texto acorde con su edad y nivel de lectura.







DIAGNÓSTICO SENCILLO

¿Nuestro hijo o hija mantiene una distancia adecuada en su proceso de lectura?

Para responder a esta pregunta, podemos pedir al niño o niña que empiece a leer hasta que haya adoptado espontáneamente ***su distancia habitual de lectura***. Y luego medimos esta distancia y la comparamos con la ***distancia de Harmon***.

Si la distancia habitual de lectura es menor que la distancia de Harmon podemos concluir que el niño/a tiene un estrés visual que podría interferir de forma negativa en el rendimiento académico.



Figura 1. Distancia Harmon para visión cercana

MANTENER UNA POSTURA ADECUADA ES CLAVE

El niño/a que adopta posturas raras produce el desequilibrio de su sistema visual al utilizar un ojo a diferente distancia espacial que el otro.



Como consecuencia, el sistema visual del niño/a podría reaccionar así:

- Dejar de utilizar uno de los ojos.
- Disparidad en la acomodación.
- Estropear la visión binocular.
- Fatigarse en exceso.
- Terminar tarde las tareas.
- Bajo rendimiento académico.

ATENCIÓN A LA INCLINACIÓN DE LA CABEZA

La inclinación de la cabeza al escribir es un comportamiento que puede revelar mucho sobre la comodidad y la eficiencia de un niño mientras trabaja. Observamos que la inclinación de la cabeza tiende a ser hacia un lado dependiendo de si el niño es diestro o zurdo, lo que puede llevar a una postura desequilibrada y tensión en el cuello y los hombros.

Además, la posición del papel fuera de la línea media del cuerpo y el agarre del lápiz demasiado cerca de la punta pueden contribuir a esta inclinación. Cuando un niño sostiene el lápiz cerca de la punta, se ve obligado a inclinar la cabeza para poder ver claramente lo que está escribiendo. Es importante reconocer y corregir estos hábitos desde una edad temprana para promover una postura adecuada y una escritura eficaz y legible.

OBSÉRVATE TÚ MISMO/A, PONTE A ESCRIBIR Y COMPRUEBA

- ¿Qué haces con la cabeza al escribir?
- ¿Qué sientes?
- ¿Puedes notar la tensión producida en el cuello, espalda, dedos y ojos?
- ¿Sobre qué otras partes produjo efectos la tensión?

Puedes adoptar las mismas posturas que adoptan tu hijo/a cuando lee y escribe para comprobar la sensación de tensión que se crea cuando está realizando tareas escolares.

PAUTAS DE OBSERVACIÓN EN CASA Y EN EL AULA

Cuando examinamos a un niño/a mientras está escribiendo, comprobemos:

- Cómo se sienta.
- Cómo coloca la cabeza.
- Cómo agarra el lápiz.
- Cómo coloca el papel.

Para ayudar a un niño que inclina su cabeza y mantiene está muy cerca del papel cuando escribe, indiquémosle que debe:

1. Asir el lápiz lejos de su punta.
2. Que debe sentarse adoptando una postura equilibrada.
3. Situar sus pies planamente sobre el suelo.
4. Que dirija ambos ojos sobre el papel.
5. Que sea consciente de que existen objetos situados periféricamente en su entorno.

Podemos fotografiar las posturas distorsionadas del niño o niña para comparar con las posturas en clase, y viceversa. También podemos conservarlas para futuras comparaciones y ver evoluciones.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

Aquí tienes una lista de recomendaciones para que tus hijos e hijas mantengan una postura adecuada tanto al leer como al realizar trabajos en la mesa:

1. Sentarse derecho y mantener la espalda recta.
2. Mantener los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés.
3. Asegurarse de que las rodillas estén dobladas en ángulo de 90 grados.
4. Colocar la mesa y la silla a la altura adecuada para que los codos formen un ángulo de 90 grados al escribir o leer.
5. Mantener los codos cerca del cuerpo mientras trabajan.
6. Tomar descansos cortos cada cierto tiempo para estirarse y relajar los músculos.
7. Colocar el material de lectura o trabajo a una distancia cómoda y a la altura de los ojos.
8. Utilizar una iluminación adecuada en el área de trabajo para evitar forzar la vista.

Estas recomendaciones ayudarán a tus hijos a mantener una postura adecuada y a prevenir posibles problemas de salud relacionados con la mala postura.



Esperamos que este artículo haya arrojado luz sobre la estrecha relación entre la focalización visual y la postura en el proceso de lectura de nuestros hijos e hijas. Al observar cómo aspectos de la motricidad ocular influyen en su capacidad de leer con comodidad y eficacia, podemos comprender mejor la importancia de mantener una postura adecuada durante la lectura. En futuras entregas, compartiremos una serie de entrenamientos diseñados para mejorar estas habilidades visuales clave practicando en casa. ¡Hasta la próxima!

Autora: Zaira Vicente - Directora de Educaidea

ESKERRIK ASKO!

En colaboración con EDUCAIDEA

begoñazpi ikastola