

VITTORIO RONCAGLI • VANIA GALBUCCI

CUIDA LA VISTA de tu hijo

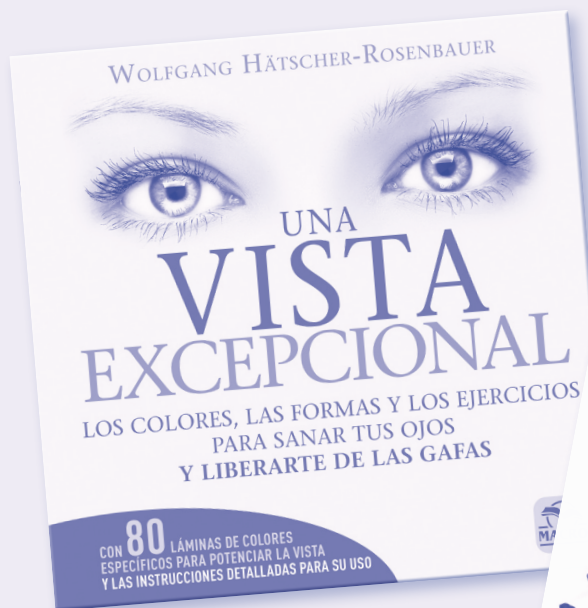
CÓMO
MEJORAR LA VISTA
Y EL APRENDIZAJE
CON UNA
POSTURA CORRECTA



CON
EJERCICIOS
PRÁCTICOS
ILUSTRADOS



OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

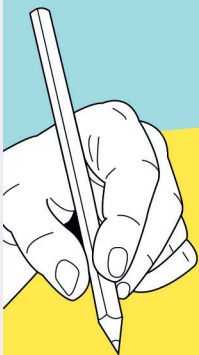


VITTORIO RONCAGLI

coautora:

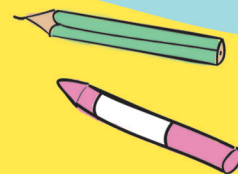
VANIA GALBUCCI

CUIDA LA VISTA de tu hijo



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile
Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com



ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre los autores y sobre la colección,
visita nuestra página web: www.macroediciones.com

Coordinación editorial
Traducción
Revisión
Coordinación gráfica y portada
Maquetación
Ilustraciones
Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Miriam Montoliu
J&P Editoras
Roberto Monti
Gloria Riceputi
Ania Malinowska
Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español junio de 2019

Colección "Biblioteca del Bienestar"

© 2019 Macro Ediciones
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

Macro Chile
Suecia 0142
Providencia, Santiago de Chile

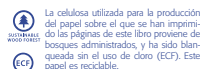
ISBN 978-84-17080-47-1
Depósito legal
B 10372-2019

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sud América), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

www.gruppomacro.com (IT) www.macroeditions.com (FR) www.macroediciones.com (ES)



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

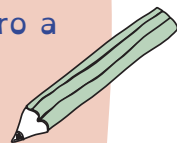
PRÓLOGO



Este libro ha sido escrito para niños y adultos, también para aquellos con trastornos de la lectura o problemas de dislexia.

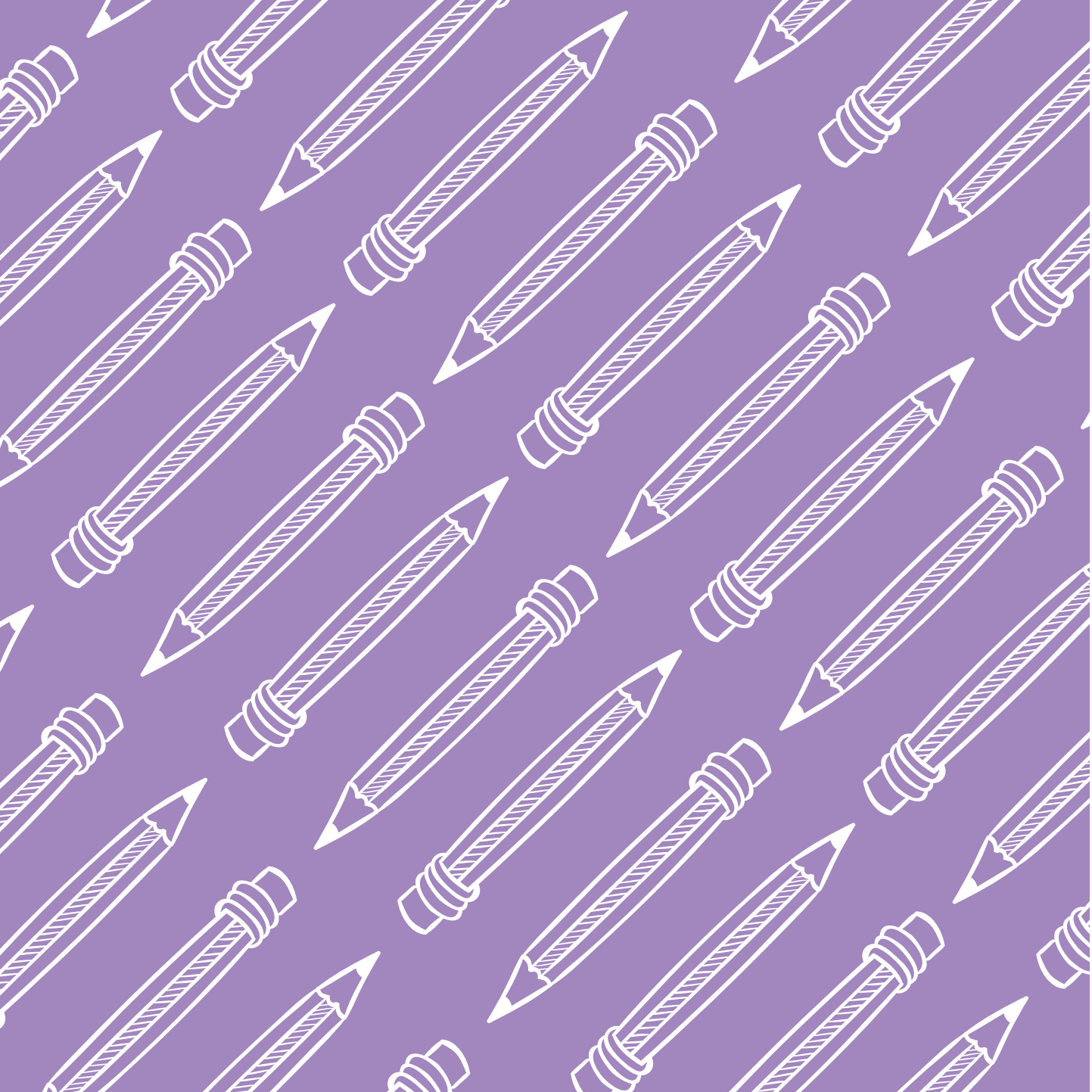
Verás que hemos utilizado dos caracteres tipográficos diferentes: uno para el texto del libro y otro para las explicaciones de los ejercicios. El de los ejercicios, dirigido también a los niños, se llama OpenDyslexic, y es un carácter opensource de código abierto creado y desarrollado con la colaboración de lectores disléxicos: notarás que las letras son más gruesas en la parte inferior, lo cual sirve para ayudar al cerebro a no verlas giradas.

¡Pero no acaba aquí la cosa! Cada vez que encuentres este símbolo en el libro será una invitación a pintar el dibujo o la ilustración correspondiente, así podrás empezar a entrenarte de inmediato a adoptar una buena postura y una correcta sujeción.



¡Os deseo una buena lectura y una buena postura a todos!





INTRODUCCIÓN



En este manual sobre la relación entre la vista, la postura y el aprendizaje en los niños, proporcionaremos a los padres y a los profesores algunas recomendaciones y sugerencias prácticas, así como ejercicios para mejorar el comportamiento postural durante las actividades sedentarias de una manera agradable y con la colaboración del mismo niño.

►►► ¿Por qué es necesario este manual?

Durante los últimos veinte o treinta años, se ha constatado un rápido aumento de los problemas visuales y posturales en niños y adolescentes.

Más del 25% de los niños y adolescentes utilizan lentes ópticos, y se ha estimado que más del 40% de los menores tienen comportamientos posturales anormales.

Los motivos son múltiples, y son numerosos los perfiles profesionales implicados en la valoración y el tratamiento de estos problemas.

Los costes económicos que suponen son notables, y mayoritariamente corren a cargo de las familias, con las consiguientes repercusiones sociales y culturales.

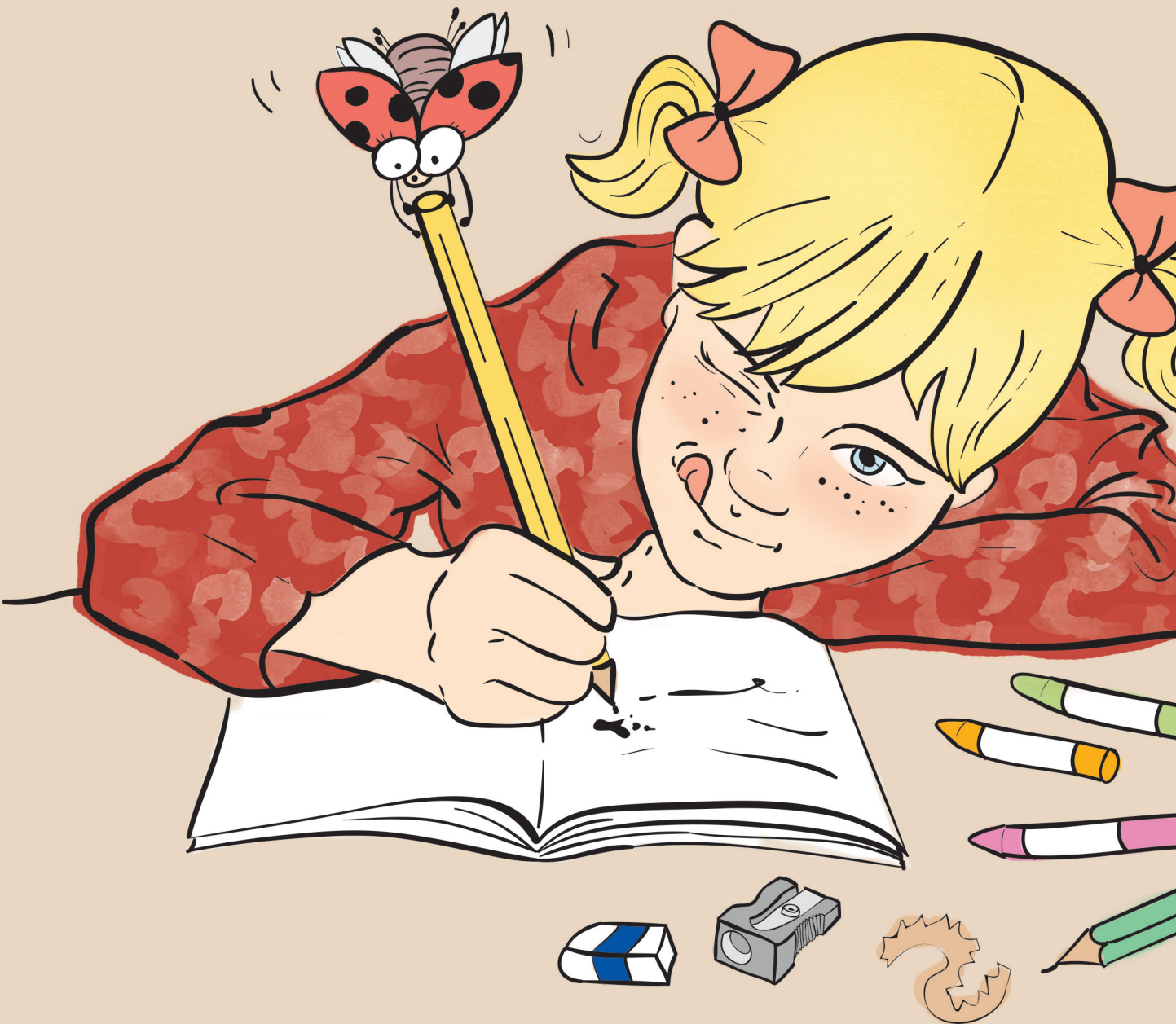
►►► ¿Qué tiene que ver La postura con La vista?

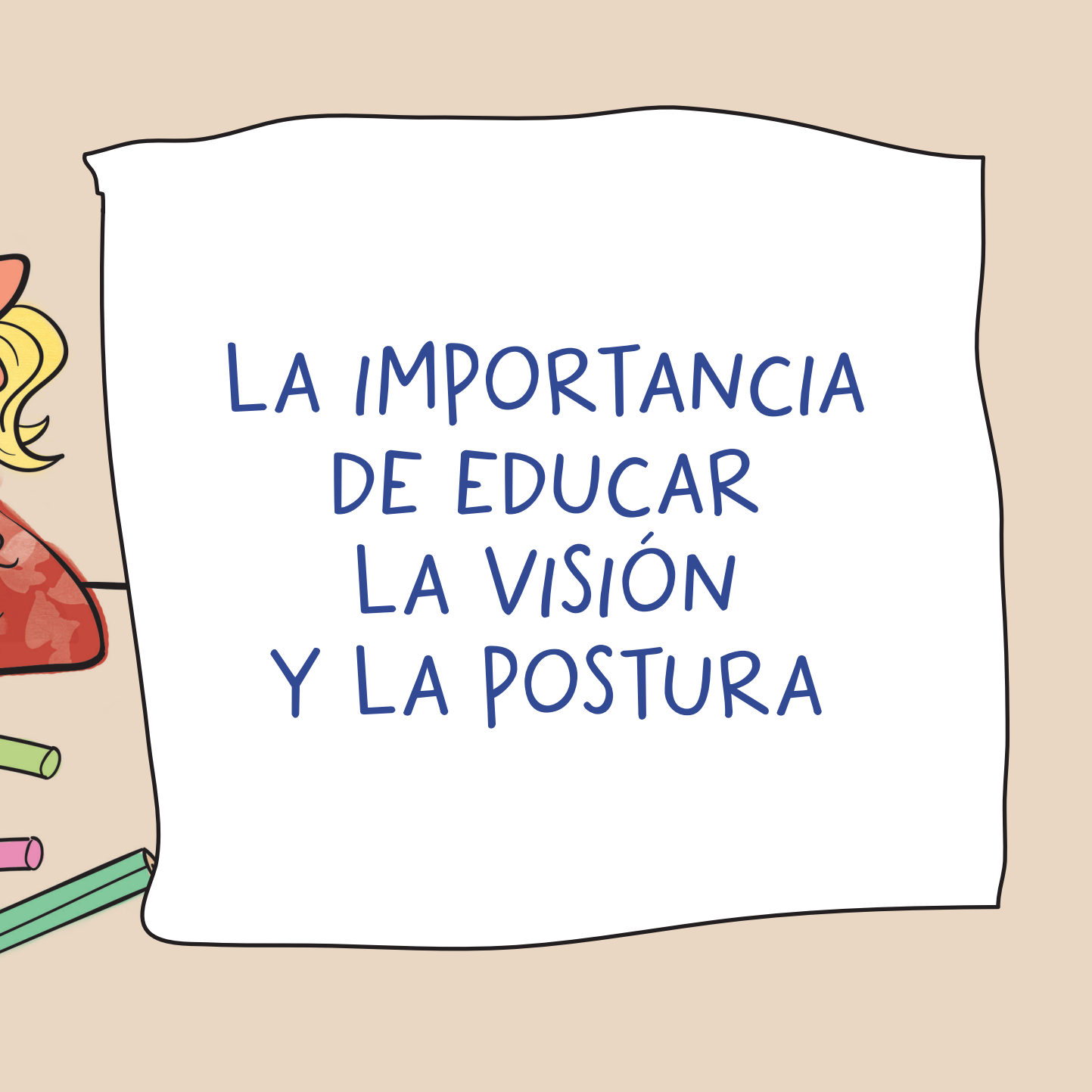
Los problemas visuales y los comportamientos posturales están estrechamente relacionados.

Muchos comportamientos posturales incorrectos (postura asimétrica o excesivamente cercana durante la lectura y la escritura, la sujeción del bolígrafo, la postura delante del ordenador, etcétera) son la causa de trastornos visuales y síntomas de diferente índole.

Asimismo, la presencia de algunos problemas visuales predispone e induce a comportamientos posturales indeseables. Ambos interfieren en la predisposición y la motivación de mantener un nivel de atención adecuado para el aprendizaje escolar.





A cartoon illustration of a white notepad with a black outline, set against a light brown background. On the left side of the notepad, there is a yellow character with a red nose and a red, textured body. Below the character are several colored pencils in green, pink, and light green. The text on the notepad is written in a blue, hand-drawn font.

LA IMPORTANCIA DE EDUCAR LA VISIÓN Y LA POSTURA

Que la vista representa un requisito muy importante para cualquier niño que va al colegio resulta evidente para todos. Muchos pediatras realizan un control rápido de las capacidades visuales de los niños ya en el tercer año de vida, y la mayor parte de los padres se preocupa acertadamente de realizar controles periódicos de la vista de sus hijos durante la edad escolar.

A diferencia de algunos de decenios atrás, la mayor parte de los defectos visuales es diagnosticada de manera precoz, de forma que muchos de los problemas pueden ser eficazmente resueltos, evitando algunas complicaciones como la ambliopía (conocida como “ojo vago”) y reconociendo tempranamente la posible presencia de estrabismos o defectos visuales.

A menudo se dan por sentado las múltiples correlaciones que hay entre la vista y el desarrollo del niño y su consiguiente aprendizaje escolar y extraescolar. En cambio, uno de los elementos que no son tenidos en cuenta es la postura.

►►► ¡Qué es La postura?

Un aspecto que cualquier padre o madre puede fácilmente observar es el hecho de que los niños pasan mucho tiempo, a veces demasiado, realizando actividades sedentarias y agotadoras a nivel visual, como por ejemplo estar delante de la televisión, del *smartphone* o del ordenador.

En tales circunstancias es fácil observar que los niños adoptan posiciones inadecuadas con el cuerpo y la cabeza. Las actividades sedentarias prolongadas propician que el cuerpo adopte posiciones asimétricas (espalda curvada, cabeza inclinada, etcétera) y que se acerquen demasiado a la pantalla de la televisión o del ordenador.

Estas posiciones incorrectas se repiten tanto en la escuela como en casa.

Hasta hace algunos decenios, tanto los padres como los profesores le daban mucha importancia al hecho de mantener un comportamiento postural correcto, y eran habituales algunas frases como: “Ponte derecho para escribir”, o bien: “Escribe como es debido, ¿es que no ves que estás torcido?”.

Los pupitres inclinados de la escuela y el uso de plumas y tintero facilitaban una posición más simétrica y una sujeción más correcta.



POSTURA INCORRECTA



Desafortunadamente, existe la paradoja en nuestros días de considerar estas malas costumbres posturales como simples “malos hábitos”, y se piensan tan comunes que a menudo se acaba riñendo a los niños por las posiciones que adoptan, sin que tenga lugar una auténtica educación sobre el correcto comportamiento postural. Dicho de otra manera, se amonesta a los niños por no estar bien colocados, pero no se les enseña una postura alternativa más correcta de forma eficaz.

Asimismo, los problemas y los dolores posturales han aumentado enormemente.

Observando a los niños ya a partir de la escuela primaria es fácil notar que muchos de ellos escriben y leen en posiciones incorrectas, con la cabeza torcida hacia el lado, con el papel demasiado cerca de los ojos, con la espalda curvada y con una iluminación inadecuada.

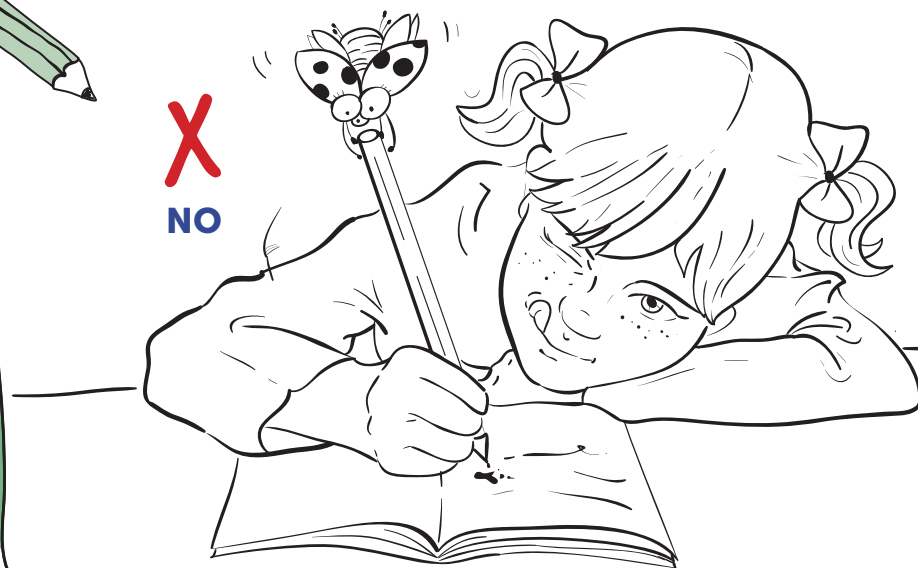
Es importante entender que, durante la edad evolutiva, los niños tienden a somatizar y a hacer propios todos estos comportamientos inadecuados y que, con el paso del tiempo, se manifiesta una serie de efectos colaterales que puede tener su origen en los años que

han pasado adoptando comportamientos posturales inadecuados. La escoliosis o los defectos visuales como la miopía, el déficit de convergencia ocular, las alteraciones en los ejes visuales (forias) o la agudeza visual binocular reducida son solo algunos de los aspectos más frecuentes que se observan durante el transcurso del desarrollo de los niños y que están relacionados con la costumbre de adoptar comportamientos posturales incorrectos.

Prevenir y resolver la multitud de causas que llevan a los niños a adoptar costumbres posturales incorrectas no es fácil, pero existen algunas pequeñas medidas que, si las aprendemos y las aplicamos en la vida cotidiana, pueden prevenir o reducir sus consecuencias.

En este manual sobre la visión de los niños proporcionaremos algunas sugerencias prácticas para mejorar su comportamiento postural durante las actividades sedentarias.

POSTURA INCORRECTA



EL ABC de una buena postura estando sentados

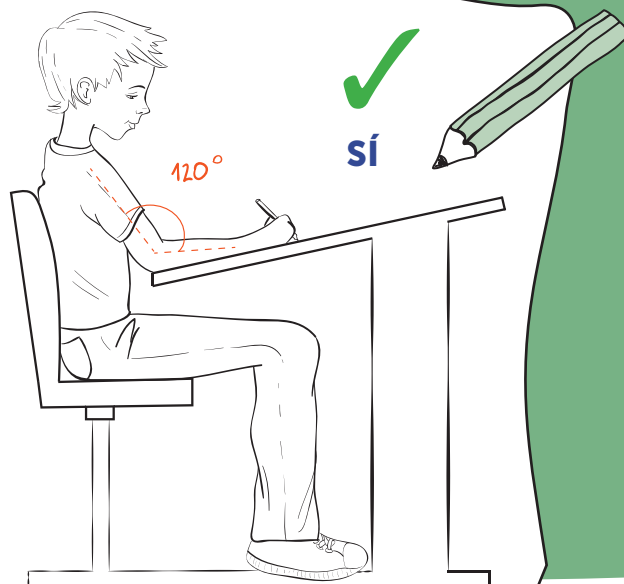
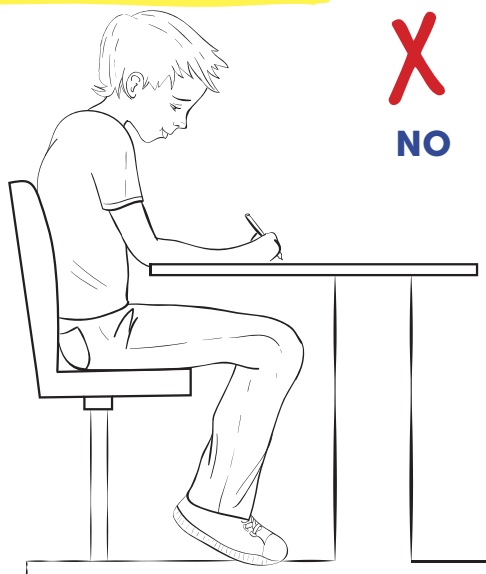


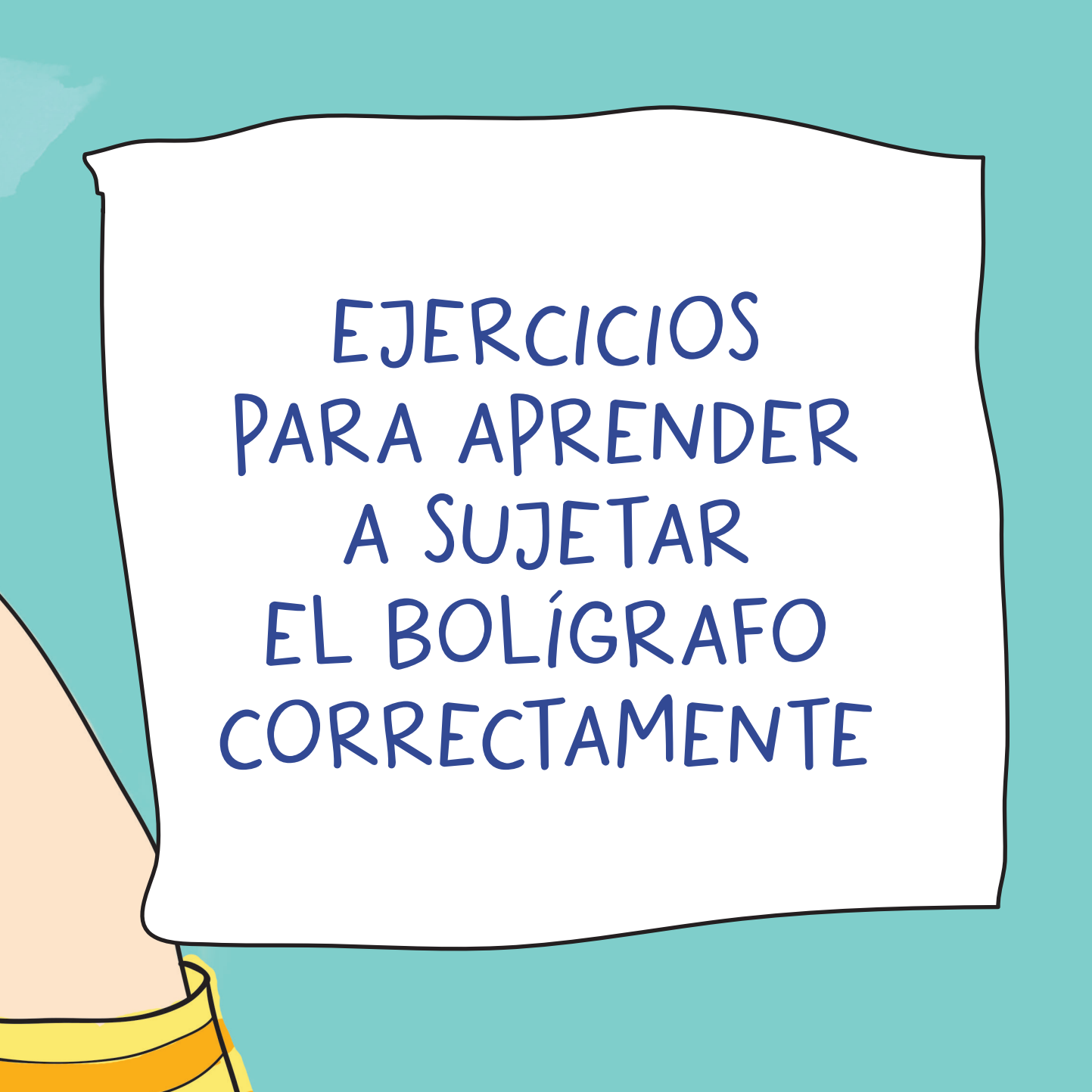
Lo que es necesario para mejorar la postura cuando estamos sentados lo sabemos ya desde hace mucho tiempo, pero se ha perdido en los continuos cambios de método de enseñanza escolar, fruto de prioridades políticas más que científicas.

►► La inclinación del escritorio para la Lectura y la escritura

La condición ergonómicamente correcta para la lectura y la escritura requiere que el escritorio esté inclinado unos 20-25° respecto del

¿CÓMO DEBEMOS SENTARNOS?



A hand with a yellow sleeve is holding a white sign with a black border. The sign contains text in blue, uppercase letters. The background is a solid teal color.

EJERCICIOS
PARA APRENDER
A SUJETAR
EL BOLÍGRAFO
CORRECTAMENTE

Juegos de disociación con Los dedos

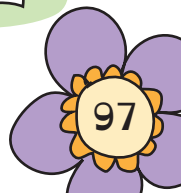
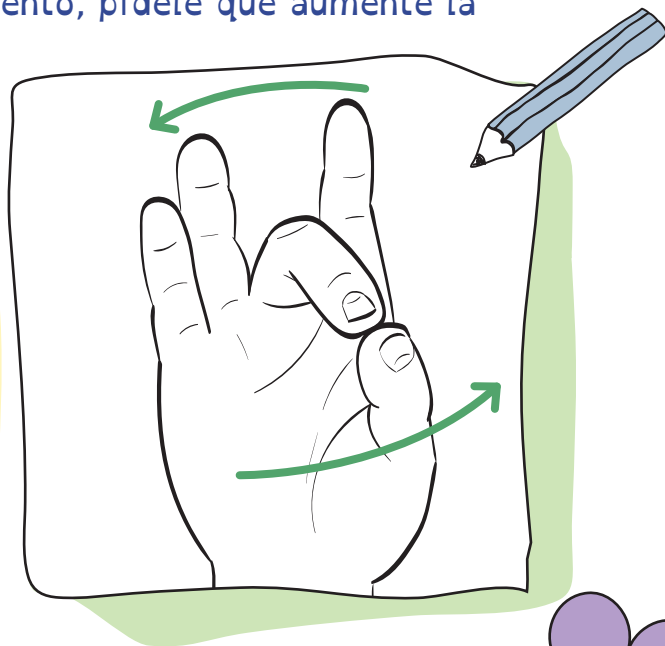


►► Oposición entre el pulgar y el resto de los dedos

- Pídele al niño que oponga al pulgar, en este orden, las yemas de los dedos índice, medio, anular y meñique, para después volver a su posición inicial.
- Hazle repetir el primer ejercicio individualmente con cada mano, después con ambas manos al mismo tiempo.
- Cuando el niño domine el movimiento, pídele que aumente la velocidad de la acción motriz.

El juego puede ser modificado siguiendo, en primer lugar, un ritmo lento (un adagio de música clásica o una canción melódica), para después pasar a un ritmo más rápido; el niño debe seguir el tempo de la música, respetando la sucesión de los dedos.

Este ejercicio mejora también el seguimiento visual.



ÍNDICE

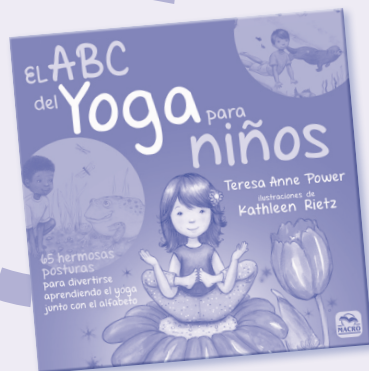
Prólogo	5
Introducción	7
¿Por qué es necesario este manual?	7
¿Qué tiene que ver La postura con La vista?	7
▶▶▶ LA IMPORTANCIA DE EDUCAR LA VISIÓN Y LA POSTURA	9
¿Qué es La postura?	10
EL abc de una buena postura estando sentados	13
La inclinación del escritorio para La Lectura y La escritura	13
Cantidad y calidad de La iluminación	15
Consejos básicos para una iluminación correcta	16
La importancia de La sujeción	17
¿Te has hecho alguna vez estas preguntas?	20
¿Qué papel desempeña La visión en el ser humano?	20
¿Qué diferencia hay entre "vista" y "visión"?	20
¿Qué correlación existe entre La visión y La postura?	23
¿EL hecho de que La visión soporte cualquier postura implica consecuencias?	24
¿Cuándo debe iniciarse La educación sobre La visión y La postura?	25
¿Quién se debe encargar de educar La visión?	26

¿Por qué muchos problemas posturales tienen origen en las actividades escolares?.....	26
Vista y aprendizaje.....	27
¿Disgrafía? ¿Dislexia? ¿O trastornos relacionados con la motricidad ocular y visoespacial?	27
La escritura y el espacio	31
Traducir la dificultad del niño basándonos en la observación del cuerpo.....	31
La percepción del espacio y del cuerpo	32
Los trastornos en el aprendizaje y la dificultad de aprender.....	33
La partida y la llegada, el inicio y el final	36
Las líneas, el espacio y la escritura	39
Ejercicios de exploración del espacio	43
Ejercicio 1. El sendero.....	44
Ejercicio 2. Por aquí y por allá	45
Ejercicio 3. ¡Ha llegado la banda!	46
El uso del espacio que ayuda al aprendizaje	47
Dominancia visual cruzada.....	48
... Y la importancia de la reeducación	49

▶▶▶ LAS 7 BUENAS COSTUMBRES PARA EVITAR LOS TRASTORNOS Y LA FATIGA VISUAL.....	51
1. Mantenerse a una distancia adecuada cuando se realizan actividades visuales a una distancia cercana.....	52
2. Mantener una postura adecuada.....	54
3. Obtener La inclinación ideal de La superficie de Lectura y escritura	55
4. Utilizar una iluminación adecuada.....	55
5. Mantener una distancia y una posición correctas delante de La televisión.....	56
6. Sujetar el bolígrafo correctamente.....	56
7. Realizar pausas de forma regular.....	57
▶▶▶ LA IMPORTANCIA DEL AMBIENTE EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO	59
Promover La manualidad.....	60
Actividades para La guardería, el parvulario y La escuela primaria.....	61
Coordinación segmentaria y oculomotricidad.....	66
Acomodación e interiorización del gesto gráfico	70
Cuerpo experimentado, cuerpo vivido, cuerpo percibido, cuerpo representado	71
La motricidad, base de La manualidad.....	71
De La motricidad global a La fina: ¿qué papel juega La vista?.....	72
Prensión, sujeción y ajustes espaciales.....	75
Movimientos sacádicos, oculomotricidad y gesto gráfico orientado.....	78
Del gesto gráfico al gesto gráfico orientado.....	81
La escritura	82

►►► CÓMO SUJETAR EL BOLÍGRAFO	85
Atención al itinerario... y no al proceso	86
Enseñar La autonomía.....	88
Las sujeciones erróneas más frecuentes	89
Sujeción con La toma alta.....	90
Sujeción en el centro del bolígrafo o lápiz	90
Sujeción sobre La mina o punta del bolígrafo.....	91
¿... Y La sujeción correcta?	92
¿Qué podemos proponer para encontrar o reencontrar una sujeción armónica?	92
►►► EJERCICIOS PARA APRENDER A SUJETAR EL BOLÍGRAFO CORRECTAMENTE	95
Torsión de La muñeca y acomodación en La sujeción del Lápiz.....	96
Juegos de disociación con Los dedos.....	97
Oposición entre el pulgar y el resto de Los dedos.....	97
EL Lanzamiento de La canica	98
Coordinación de Los dedos.....	99
¡Dibujemos un poco!.....	100
CONCLUSIONES.....	110
AGRADECIMIENTOS	111
BIBLIOGRAFÍA.....	111
LOS AUTORES	112

OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO



Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS

65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga junto con el alfabeto

Una idea nueva y una forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos y delicados.

“A” como árbol o avión, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo.

40 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS - CARTAS

48 cartas con divertidas y fantásticas posturas

Estas 48 cartas contienen posturas de YOGA inspiradas en el mundo de la naturaleza, de los animales y de los cuentos, que transportarán a tus niños a un mundo de diversión y bienestar. Cada posición también representa una letra del alfabeto y están acompañadas por hermosos textos en rima que guían a los niños en la ejecución de las posturas.

48 cartas - € 16,90

OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

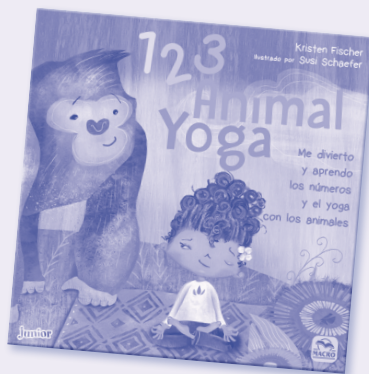
Kristen Fischer y Susi Schaefer

1 2 3 ANIMAL YOGA

Me divierto y aprendo los números y el yoga con los animales

123 Animal Yoga es una encantadora aventura de posturas de yoga para niños de cuatro a ocho años. Los lectores jóvenes se unirán a nuestra heroína Lyla mientras aprende diez poses de yoga con sus amigos animales, recibiendo consejos útiles de cada animal que encuentra y aprendiendo los números al mismo tiempo. Usando la rima y el conteo para facilitar la memorización, aquí hay un libro imaginativo que combina los beneficios del yoga con el amor natural de los niños hacia los animales para crear un viaje mágico de aprendizaje que padres e hijos pueden disfrutar juntos.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



Lauri Jordan

EL YOGA DE LAS BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

Empezando con un amable Om, las simples instrucciones de El Yoga de las buenas noches, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guía a los lectores hacia una rutina de relajación para acabar el día.

Escrito por una especialista en yoga para niños, esta entrañable introducción a los elementos de la práctica del yoga - incluyendo estiramientos, posturas y trabajos de respiración - ayudará a los niños y a sus cuidadores adultos a preparar sus cuerpos para un sueño reparador.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



VITTORIO RONCAGLI • VANIA GALBUCCI

CUIDA LA VISTA de tu hijo

¿Existe una correlación entre los problemas visuales de los niños y su postura?

¿Cuánto afecta a la vista la forma en que se usan libros, cuadernos y lápices en los primeros años de escuela?

Este valioso libro explica la **importancia de adoptar una postura adecuada**, usar una **iluminación ideal**, **sujetar el lápiz correctamente** y mantener una **distancia y postura correctas frente a una pantalla**. Estos comportamientos son esenciales para favorecer el bienestar de los niños y para prevenir defectos visuales resultantes de hábitos erróneos.

Proporciona **sugerencias para padres, maestros y niños sobre:**

- los hábitos correctos para evitar problemas visuales y cansancio;
- las técnicas para adoptar una postura adecuada;
- los ejercicios para aprender a agarrar bolígrafos y lápices correctamente y mantener una posición correcta durante la escritura;
- cómo superar problemas específicos de aprendizaje.

El libro está **enriquecido con ilustraciones** para facilitar la ejecución de los ejercicios propuestos e incluye dibujos originales que lo harán más atractivo para los niños.

Vista
Autoayuda

Ibic: VXH, VS

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080471



9 788417 080471

