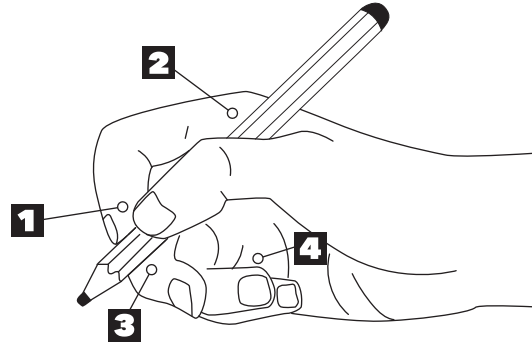


¿CÓMO SUJETAR CORRECTAMENTE EL LÁPIZ?

- 1** SUJETAR LA PUNTA DEL LÁPIZ CON ÍNDICE & PULGAR
- 2** REPOSAR EL LÁPIZ EN LA MANO, LEJOS DE LA PALMA
- 3** DAR SOPORTE CON EL COSTADO DEL DEDO MEDIO
- 4** LOS DEDOS ANULAR & MEÑIQUE QUEDAN RETRAIDOS CONTRA LA PALMA



La intención de esta guía es soltar la mano y familiarizarnos con la manera correcta de sujetar el lápiz. Es importante hacer cada ejercicio despacio, y a ritmo con tu respiración.

Recordá hacer las pausas donde se indican: ahí es válido levantar el lápiz y reacomodarnos en la postura correcta.

RECOMENDACIONES DE LA POSTURA:

- A.** Evitar torcer la muñeca, ésta debe de estar alineada con el antebrazo en todo momento.
- B.** El codo deberá estar lejos del torso, formando un ángulo de 45°.
- C.** El lápiz nunca debe estar vertical, su cabeza debe apuntar a tu codo y reforzar el ángulo de 45° así como el apoyo correcto en la mano.

● = INICIO > = DIRECCIÓN ■ = PAUSA

