

¡Cruza esa línea! (Línea media, eso es!)

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP



¿Alguna vez has oído la expresión, “¡Estás cruzando la línea!” Por lo general, significa que alguien está empezando a comportarse de un manera indeseable, y es una línea que normalmente no quieres cruzar. Pero hay una línea que debe cruzarse. Esa línea se llama “La línea media.” “Midline” es una línea imaginaria que separa el lado derecho de tu cuerpo de la izquierda. Corre por el centro de tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza, hasta el suelo entre el pie izquierdo y el pie derecho. Cuando “cruzas línea media”, mueves una parte del cuerpo (como un brazo o una pierna) a través de esa línea imaginaria al otro lado del cuerpo.

¿Es importante cruzar la línea media?

Cruzar la línea media es una parte crítica de conseguir que los dos lados de su cuerpo trabajen juntos para completar una tarea. Usted debe ser capaz para cruzar la línea media con el fin de rascarse el codo, ponerse los zapatos, coger una pelota y escribir a través de una página sin cambiar las manos. Los niños que tienen dificultades para cruzar la línea media a menudo parecen tener habilidades motoras finas menos desarrolladas, coordinación, y dificultad con las actividades motoras brutas. La dificultad para cruzar la línea media no se limita solo a los brazos y las piernas sin embargo; ¡Incluso puede afectar tus ojos! Si tienes dificultades para rastrear a través de la línea media con tus ojos, puedes tener dificultades leyendo de izquierda a derecha a través de una página.

Actividades para promover cruzar la línea media

Cruzar la línea media es natural para la mayoría de los niños. No es una habilidad que a menudo necesitamos enseñar. De hecho, los niños deben demostrar la capacidad de cruzar la línea media a la edad de 3-4 años. Si su hijo está luchando con cruzar la línea media, aquí hay algunas ideas que puedes usar para ayudarlo a desarrollar esta importante habilidad:



- **Practique durante la hora de la merienda.** Extienda trozos de cereales, zanahorias u otros alimentos para refrigerios a través del área de alimentación de su hijo. Insértelo a llegar a todos los pedazos de comida con sólo una mano.



- **Burbujas pop.** Dale a tu hijo algo que pueda sostener en una mano para que tenga que utilizar la otra mano para hacer estallar las burbujas. Sopla burbujas en los lados derecho e izquierdo de su hijo para animarlo a cruzar la línea media para llegar a las burbujas.



- **Conducir un coche de juguete.** Cree una “pista” en una tabla con papel, tarjetas o bloques. Anime a su hijo a conducir un coche de juguete a lo largo de la pista usando solo uno de sus manos. A continuación, hazle que cambie el coche de juguete a la otra mano y que conduzca el coche de vuelta a su posición de salida.



- **Juega a la pelota.** Lanzar, atrapar o patear una pelota de patio de recreo es una gran manera de práctica cruzando la línea media. Tire o enrolle una pelota al lado izquierdo de su hijo, luego tire o ruede una pelota a su lado derecho para la práctica adicional.

continuado...

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



- **Ejercicio.** Haga ejercicios con su hijo como “Molinos de viento” que requieren llegar a través de la línea media. Para hacer molinos de viento, párate con los pies separados y los brazos extendidos hacia un lado. Doblar y girar en la cintura, tocando sus dedos derechos a los dedos de las manos. Párate derecho y repite en la otra dirección, tocando los dedos de las manos izquierdas a los dedos de las manos.



- **Paseo de la vid.** Pida a su hijo que se mantenga con los pies juntos. A continuación, pida que utilice el pie izquierdo para cruzar frente a la derecha. A continuación, mueva el pie derecho hacia atrás junto a la izquierda. Continúe por 8-10 pasos, luego pida a su hijo que regrese en la dirección opuesta, utilizando el pie derecho para cruzar frente a la izquierda.

Si bien cruzar la línea media no es una habilidad en la que a menudo pensamos, es una base importante para tantas otras habilidades que son críticas para el crecimiento y desarrollo de un niño. Si cree que su hijo puede tener dificultades para cruzar la línea media u otras habilidades motoras finas, no dude en pedirle al médico de su hijo información sobre los servicios de terapia ocupacional. Si su hijo está en la escuela, usted puede discutir sus preocupaciones con su maestro. Por último, puede visitar el Sitio web de la Asociación de Terapia (www.aota.org) para una lista de terapeutas ocupacionales en su área. Para obtener información adicional relacionado con las habilidades motoras finas y la terapia ocupacional, vea Handy Handout #121 “Ayudar a su hijo en edad preescolar a desarrollarse bien Habilidades motoras”, #145 “Hitos motores finos” y #165 “¿Qué es un terapeuta ocupacional?”



Recursos:

“Crossing the Midline,” accessed May 22, 2019, <http://therapystreetforkids.com/CrossingMidline.html>

“Crossing Midline: The Imaginary Line Between Right and Left,” accessed May 22, 2019, <https://ptcne.org/crossing-midline-the-imaginary-line-between-right-and-left/>

“Help Your Child Develop the “Crossing the Midline” Skill,” accessed May 22, 2019, <https://nspt4kids.com/parenting/help-your-child-develop-the-crossing-the-midline-skill/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com