

## Escalera invertida

### Sugerencias y beneficios para estimular un uso correcto.

Medidas: 2.30 mts de largo x 2.10 mts de alto x 50 cm de ancho interior

Los beneficios de la escalera invertida en el ámbito de la escritura son sorprendentes: desarrolla la habilidad manual, permite mayor facilidad y destreza al escribir, mejora la convergencia ocular, desarrolla la lateralidad... pero antes de detallar los beneficios les sugerimos leer atentamente la información detallada.

**Atención:** siempre utilizar con la supervisión de un **docente experto**. Nunca hay que subir a los niños encima de la escalera, ya que es EXTREMADAMENTE peligroso. Una escalera de braquiación únicamente debe de servir para realizar ejercicios de braquiación (balanceo, colgarse con los brazos...) y estos sólo se realizan colgándose el usuario con las manos de los barrotes.

### Beneficios

- 1- Mejora de la inteligencia: estimula la extensión de la caja torácica, lo cual supone más oxígeno para el cerebro.
- 2- Mejora de la respiración y de la oxigenación.
- 3- Incrementa la fuerza de las manos y brazos.
- 4- Ayuda el buen desarrollo de la espalda.
- 5- Disminuye las enfermedades respiratorias.
- 6- Mejora la definición de la lateralidad del cerebro.
- 7- Mejora el desarrollo de la habilidad manual.

- 8- Estimula la destreza al escribir.
- 9- Mejora la convergencia visual.
- 10- Desarrolla la coordinación ojo-mano.

### **¿Cómo utilizar correctamente la escalera invertida?**

Desde el punto de vista sensorial la escalera invertida ha de ser de madera y nunca de hierro, aluminio o plástico.

Además, las manos no suelen resbalarse al ser de madera. No obstante, si a un niño le sudan las manos le podemos aplicar magnesio como a los gimnastas.

¡¡Al niño le encantará pintarse las manos de blanco con el magnesio!!

Los barrotes de la escalera horizontal por donde braquea el niño, son resistentes y de buena calidad.

La braquiación es un movimiento de balanceo, de delante hacia atrás... aunque también puede ser hacia los laterales y en circulo (para super-expertos). El niño comenzará el trabajo en la escalera de braquiación primero aprendiendo dicho balanceo, cuando su cuerpo está yendo hacia atrás, es cuando suelta una de las dos manos y la prepara para agarrar el siguiente barrote.

En el momento en que su cuerpo está en el punto más alejado e inicia el movimiento de avance, su vista se fija en el siguiente barrote y extiende su brazo para agarrarlo.

Este movimiento es el que hace coordinar los ojos con los brazos y mejorar la convergencia ocular, ya que el usuario fija la visión en un punto situado en el siguiente barrote al que va a dirigir su mano.

Una vez haya agarrado el siguiente barrote, el niño soltará la mano más atrasada. A continuación, su cuerpo irá de nuevo hacia detrás y, cuando el cuerpo vuelve a avanzar, agarrará el siguiente barrote. Y así sucesivamente.

## **1.- NIÑOS DE 1 A 4 Ó 6 AÑOS**

En edades tempranas, por ejemplo 1 añito, es suficiente con que los nenes aguanten colgados de la escalera unos 30 segundos; siempre ayudados por adultos hasta que veamos su evolución (dicha evolución se vé de un día para otro). En cuanto el niño sea capaz de aguantar 30 segundos sólo estará listo para comenzar con los movimientos de balanceo.

Pasado un tiempo de práctica diaria, unos meses en los más avanzados y uno o dos años en el resto, es cuando comenzarán a braquear. **Aconsejamos que sean ayudados SIEMPRE por adultos durante todo el movimiento.** Estos sostendrán de la cintura a los nenes con movimientos de atrás hacia adelante (por eso es bueno que las escaleras tengan acceso por los laterales) ayudando también a los niños cuando suelten los barrotes.

Es muy importante que los niños aprendan a balancearse solos en la escalera. Durante los primeros días de práctica de la braquiación, los ejercicios consistirán simplemente en colgarse de un barrote con las dos manos y balancearse durante 30 a 60 segundos sin avanzar.

A medida que los niños van evolucionando en su braqueación, depende de cada niño y la regularidad con la que han realizado los ejercicios, braquearán solos y saltándose los barrotes de dos en dos, incluso de tres en tres. Por eso es aconsejable que la escalera horizontal con los barrotes, sea lo más larga posible.

Sobre todo al principio, es muy probable que algún niño tenga miedo, incluso lllore. Esto es buenísimo ya que, con la ayuda de un adulto, superarán el miedo y reforzarán su autoestima (a los niños hay que felicitarles constantemente cuando lo hacen

bien, y sobre todo, a aquellos niños que han superado ese miedo... ¡¡mucho más!!).

– ¿Que pasa si el niño se cae?

Tranquilos, hay una colchoneta debajo. Es obligatorio desde el punto de visto de la seguridad colocar una colchoneta en el suelo.

– ¿Cuantas sesiones de braquiación al día son recomendadas por los profesionales?

Cuantas más mejor y repartidas durante el día. De 3 a 5 sesiones repartidas durante la jornada (mañana, media mañana, mediodía, media tarde y última hora de la tarde) y nunca seguidas. Es importante que los niños se esfuerzen pero que no se lesionen. Entre sesión y sesión es importante que el niño descansen sus manos.

– Si en las manos les salen callos a los niños

No hay problema... en realida es buenísimo, lo están haciendo muy muy bien. Un callo es una protección de nuestro propio cuerpo para seguir braqueando con más intensidad.

– Observen cómo evolucionan los niños desde el primer día de braqueo: en su escritura, inteligencia, rapidez mental, fortaleza física, madurez y resolución de problemas.

– Nunca dejen que los usuarios anden por encima de la escalera invertida ya que no es el objetivo de la escalera y puede ser muy peligroso.

## **2.- NIÑOS A PARTIR DE 4 hasta 10 AÑOS**

El ejercicio de braquiación siempre es de balanceo, de adelante hacia atrás, lateral o en círculo.

Cuento más pese el usuario, más le va a costar braquear. Así es que es una buena excusa para ponerse a dieta y bajar peso hasta llegar al ideal o recomendado para cada estatura.

Aconsejamos a los usuarios observar su estado físico y mental antes y después de iniciar la actividad de braquiación (en periodos de 5 días).

Es aconsejable también hacer varias sesiones repartidas al cabo del día, pero sin machacar el cuerpo. Es bueno que salgan callos en las manos, pero no es bueno que salgan ampollas (ocasionalmente salen, aunque no hay que darle demasiada importancia) o heridas; o lesionarse un brazo o el hombro.