



Universidad de Puerto Rico
Administración Central
Vicepresidencia de Investigación y Tecnología
Instituto FILIUS
Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico

Manual de instrucciones para utilizar un **plano inclinado**



© 2014 PRATP

El contenido de este folleto fue subvencionado por el Departamento de Educación de los Estados Unidos (DEEU) bajo la Propuesta Núm. H224A130051. Sin embargo, este documento no representa necesariamente la política del DEEU, por lo que no debe inferirse que cuenta con el endoso oficial del Gobierno Federal.

Diseño de: Gretchen M. Matías Lebrón
Preparado por: Amarylis García Rivera, OTR/L
Revisado en julio 2014

¿Quiénes se benefician del uso de un plano inclinado?

Aunque el uso de un plano inclinado puede resultar beneficioso para la mayoría de las personas durante las actividades de lectura y escritura, para aquellas con problemas de procesamiento visual y destrezas motoras finas pudiera convertirse en un equipo que aumente o mejore sus capacidades funcionales en estas áreas. La lectura y la escritura son actividades con un alto grado de demanda visual. Un plano inclinado puede hacer la lectura más cómoda para los estudiantes con problemas de aprendizaje, quienes muchas veces se quejan de visión borrosa, fatiga visual y dolor de cabeza al leer. Un libro o material de lectura colocado en un plano inclinado con la angulación correcta puede reducir el esfuerzo visual que tenga que hacer el estudiante, ya que mejora el ángulo visual y disminuye la distancia entre sus ojos y el trabajo. Además, el texto entero se encuentra dentro del mismo campo visual, y se disminuye la necesidad de reenfocar mientras se baja la mirada según avanza la lectura. Esto facilita seguir las líneas del texto, lo cual es muy útil para aquellos estudiantes que tienden a omitir líneas al leer.

Además, el uso de un plano inclinado disminuye las posturas incorrectas que asume el cuerpo cuando trabajamos en superficies planas. En combinación con una altura adecuada de la mesa y un buen posicionamiento al sentarse, promueve una postura más ergonómica y funcional en la que el cuerpo se mantiene mejor alineado. Una buena postura también propicia una mejor respiración y menos tensión en los músculos del cuerpo, en particular los del cuello.

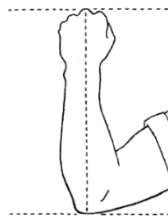
El uso de un plano inclinado también estimula un posicionamiento adecuado de la muñeca al escribir, lo cual hace que el agarre sea más fuerte y ergonómico. De esta manera, mejora y hace más cómoda la escritura.

¿Cómo utilizarlo?

1. Escoja el tamaño del plano inclinado adecuado para usted de acuerdo con la tarea que vaya a realizar. Por ejemplo, si va a leer varias páginas de un libro es recomendable uno de aproximadamente 14 pulgadas de ancho por 24 de largo. Por otro lado, si solo va a escribir en una hoja de papel, uno de 14 pulgadas de ancho por 16 de largo sería suficiente.
2. Siéntese derecho frente a él. Una de las mayores ventajas de utilizar un plano inclinado es que ya no tiene que sentir la incomodidad y dolor causada por encorvarse demasiado sobre la mesa.
3. Seleccione la altura del plano inclinado. Algunos planos inclinados son ajustables en altura, de manera que puede escoger aquella que mejor satisfaga sus necesidades. La angulación sugerida para leer y escribir es de 20-22 grados.



4. Con respecto a cuánto debemos acercar los ojos a la lectura, estudios realizados a más de 160,000 niños por D.B. Harmon, un famoso educador y quinesiólogo, demostraron que la distancia ideal para la lectura es aquella equivalente a la medida del codo a la mano en puño.



5. Asegure el papel en el plano inclinado; algunos modelos traen un clip en la parte superior mientras otros tienen un borde en la parte inferior para evitar que se deslice hacia abajo.

Ventajas y desventajas del equipo:

| Ventajas: | Desventajas: |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Ofrece un mejor ángulo para la lectura y la escritura. ○ Estimula una mejor postura al leer y escribir. ○ Reduce la fatiga visual durante la lectura. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Al seleccionar el modelo, tenga en mente el material con el que se fabricó el equipo, por ejemplo: los de plástico corrugado no se recomiendan para escribir, ya que la superficie irregular interrumpe la escritura. |

Proveedor:

Puede adquirirlos en varios sitios de internet, entre ellos:

1. www.therapro.com
2. www.achievement-products.com
3. www.pattersonmedical.com
4. www.flaghouse.com

Para información adicional:

Se puede comunicar con el Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico y dirigir una solicitud de orientación al Proyecto Permanente de Reciclaje, Préstamo y Reuso de Equipo de Asistencia Tecnológica a los siguientes teléfonos: (787) 474-7295 y (787)474-7289.

Referencias:

<http://www.askergoworks.com/news/92/Realizing-the-Benefits-of-Working-On-A-Slant-Board.aspx>

http://www.ehow.com/how_8000532_make-slant-board.html

http://www.ehow.com/info_8484262_purpose-slant-board-classrooms.html

<http://www.optometrystudents.com/harmon-distance-the-key-to-comfortable-vision/>

<http://www.visualedgesb.com/faq>