



Competencia digital

3.º a 6.º de Primaria

Mecanografía

Aprender a escribir con las diez sin mirar. Progresión por filas y práctica sin ordenador.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Escribir con dos dedos mirando el teclado funciona, y ese es justo el problema: funciona lo suficiente como para que nadie lo corrija, y después cuesta muchísimo cambiarlo. La mecanografía se basa en una idea sencilla: **cada dedo tiene sus teclas y siempre son las mismas**. Cuando la mano aprende dónde está cada una, los ojos se quedan libres para mirar la pantalla o el papel, que es lo que de verdad hace ganar tiempo. La **fila guía** es la del medio: **A S D F** para la mano izquierda y **J K L Ñ** para la derecha. Los pulgares se quedan en la barra espaciadora. La F y la J llevan una rayita en relieve: sirve para volver a colocar las manos sin mirar.

Trucos

Para el adulto. Lo único que importa al principio es la **posición**, no la velocidad. Un niño que escribe despacio con los dedos correctos irá rápido en unos meses; uno que corre con dos dedos no mejorará nunca por más que practique. Diez minutos al día, cinco días a la semana, dan mucho mejor resultado que una hora el fin de semana. Y conviene tapar las manos con un paño o una carpeta: si se pueden mirar, se miran.

1. ¿De qué mano es cada tecla? Escribe I de izquierda o D de derecha.

A ____ · S ____ · D ____ · F ____ · G ____ · H ____ · J ____ · K ____ · L ____ · Ñ ____

La regla: la mano izquierda se ocupa de la mitad izquierda del teclado y la derecha de la otra mitad. La G es de la izquierda y la H de la derecha, aunque estén juntas.

2. La fila guía. Escribe cada grupo cinco veces sin mirar las manos.

asdf · jklñ · asdf jklñ · fj · dk · sl · añ

¿Has mirado alguna vez? Ninguna [] Una o dos [] Muchas []

3. Palabras solo con la fila guía. Cópialas cinco veces cada una.

sala · falda · ala · jals · dad · faja · lila



4. La fila de arriba. Añade estas teclas sin soltar la posición.

qwert · yuiop · Palabras: puerta · quiero · trato · tarde · repite

5. La fila de abajo. Lo mismo, volviendo siempre a la guía.

zxcvb · nm,. · Palabras: banco · nube · caza · cambio · vecino

6. Registro semanal. Apunta los minutos y cuántas veces has mirado.

Lunes: ____ min, miradas ____ · Martes: ____ min, miradas ____

Miércoles: ____ min, miradas ____ · Jueves: ____ min, miradas ____

Viernes: ____ min, miradas ____

7. Copia esta frase tres veces con buena postura. Lleva todas las letras.

El veloz murciélago hindú comía feliz cardillo y kiwi.

8. Comprueba tu postura. Marca lo que cumples.

Espalda apoyada en el respaldo [] · Pies en el suelo []

Codos a la altura de la mesa [] · Pantalla a la altura de los ojos []

Muñecas sin apoyarse en la mesa al escribir [] · Hombros bajos, sin tensión []

El reto

Cronométrate escribiendo la frase del ejercicio 7 **hoy y dentro de un mes**, siempre sin mirar las manos. Apunta los dos tiempos. Hoy: ____ segundos · Dentro de un mes: ____ segundos No compares tu tiempo con el de nadie: compáralo con el tuyo. Es la única medida que dice algo, porque cada uno empieza en un punto distinto.



Hoja de registro

Esta hoja no se entrega al alumno. Marca C si está conseguido, EP si está en proceso y NC si no lo está.

1. Coloca los dedos en la fila guía sin ayuda. C [] EP [] NC []
2. Localiza la F y la J por el relieve, sin mirar. C [] EP [] NC []
3. Usa el dedo que corresponde a cada tecla. C [] EP [] NC []
4. Vuelve a la fila guía después de cada palabra. C [] EP [] NC []
5. Escribe la fila guía completa sin mirar las manos. C [] EP [] NC []
6. Mantiene la espalda apoyada y los pies en el suelo. C [] EP [] NC []
7. Usa los dos pulgares para el espacio. C [] EP [] NC []
8. Practica de forma regular, aunque sea poco rato. C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. El punto 3 es el que decide todo lo demás y también el que más resistencia genera, porque al principio se va **más lento que con dos dedos**. Conviene avisarlo antes de empezar: la primera semana es peor, y a partir de la tercera ya no. El 8 suele fallar por cómo está montada la práctica, no por el alumno. Diez minutos diarios encajan en una rutina; media hora, no. Y sobre la edad: antes de 3.º la mano no llega cómodamente a todas las teclas de un teclado de tamaño normal, así que forzar la posición correcta a los seis o siete años tiene poco sentido. Lo que sí se puede trabajar antes es la postura y usar las dos manos.