

# Repartámosnos el peso

Por suerte raras veces tenemos que pensar en guardar el equilibrio. Pero, ¿cómo lo hacemos? Es más complicado de lo que te imaginas. Trata de hacer estas tres cosas.



**El Pie de Plomo.** Los pies no pesan mucho, ¿verdad? Bueno, trata de hacer lo siguiente:



- Ponte de pie contra una pared. Apóyate con el lado derecho del cuerpo.
- El hombro derecho, la mejilla derecha y el lado del pie derecho deben estar en contacto con la pared.
- Levanta el pie izquierdo del suelo. ¿Qué pasa?

Ahora, aléjate 6 pulgadas de la pared y levanta el pie izquierdo del suelo. ¿Cómo te moviste para poder guardar el equilibrio? ¿Por qué no pudiste moverte así la primera vez?

**La Silla que no te Suelta.**

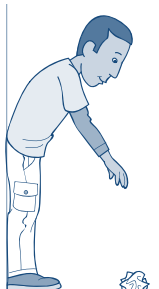
¿Qué tan difícil es levantarse de una silla? Intenta esto:



- Siéntate en una silla de espaldas recto que no tenga brazos. Los pies deben quedar sobre el suelo.
- Cruza los brazos sobre el pecho.
- Mantén los pies en el suelo y la espalda recta. Trata de levantarte.

Ahora levántate de la silla como lo haces siempre. ¿Cómo te moviste para ayudar a pararte? ¿Qué hizo tu cuerpo para que pudieras levantarte de la silla?

**Pegado a la pared.** Levantar algo del suelo es fácil, ¿no crees? Bueno, trata de hacer lo siguiente:



- Párate de espaldas contra una pared.
- Frente a ti, en el piso, pon un objeto pequeño, como una moneda o una hoja de papel arrugado, a unas 12 pulgadas de tus pies.

- Junta los pies y apoya la parte trasera de los talones contra la pared.
- Trata de levantar el objeto sin mover los pies ni doblar las rodillas.

Ahora aléjate de la pared y levanta el objeto. ¿Cómo te moviste para guardar el equilibrio? ¿Por qué no pudiste moverte así la primera vez?

## MaStícalo bien

Cuando estás de pie y te inclinas hacia adelante, o cuando separas del cuerpo una pierna o un brazo, ¿te das cuenta de que siempre mueves otra parte del cuerpo en dirección opuesta para guardar el equilibrio? Por ejemplo, si te inclinas hacia adelante, la gravedad te jala la cabeza y los hombros hacia el suelo. Para guardar el equilibrio mueves las caderas hacia atrás. Como la fuerza de gravedad te jala las caderas hacia el piso, las dos fuerzas se anulan mutuamente y no te caes.

El cerebro hace que las piernas, los pies, los brazos, la cabeza y el resto de tu cuerpo se muevan automáticamente para que no pierdas el equilibrio. Los bailarines y los atletas tienen una gran capacidad de detectar cómo deben mover el cuerpo para guardar el equilibrio.

# ESCARBEMOS

- \* ¿Crees que los animales de cuatro patas guardan mejor el equilibrio? Ponte en cuatro. ¿Qué tan fácil es inclinarse a un lado cuando estás en esta posición? ¿Qué tienes que hacer para guardar el equilibrio?
- \* Los patinadores de hielo dan saltos triples, los bailarines saltan y giran, y los gimnastas dan saltos hacia atrás. Para la mayoría de las personas, éstos son logros asombrosos. Observa un espectáculo de baile o deporte, y fíjate cómo se mueven los participantes para guardar el equilibrio.
- \* Ensaya otros trucos. Para correr doblado como un pretzel, sigue las instrucciones de la carrera de relevos en posición de pretzel (*Standing Pretzel Relay*). Para detener a una persona con un dedo, sigue las instrucciones del reto "Quédate en la silla" (*Keep in Chair*). Para bajar estos retos de la sede en Internet, consulta la sede de ZOOM en [pbskids.org/zoom/activities](http://pbskids.org/zoom/activities).



Veamos FETCH! en PBS KIDS GO! (ver la programación local). Visita FETCH! en Internet en [pbskidsgo.org/fetch](http://pbskidsgo.org/fetch).

Ah, bueno. Qué fácil. Ya estoy de regreso en la pista de baile, gracias a ti. A Charlene, la perrita caniche del vecino, le va a parecer que bailo sabrosísimo.



FETCH! es una producción de WGBH Boston. La producción de FETCH! es financiada en gran parte por la National Science Foundation y los televidentes de la televisión pública. También se cuenta con fondos de las Arthur Vining Davis Foundations. Los fondos empresariales provienen de Arby's y Greendog®. Los materiales en este número de FETCH! se basan en trabajo que apoyó la National Science Foundation con la subvención 0452485. Toda opinión, hallazgo, conclusión y recomendación que se exprese en este material es una expresión del autor o autores, y no necesariamente refleja las opiniones de la National Science Foundation. © 2006 WGBH Educational Foundation. Derechos reservados. FETCH!, los personajes y sus indicativos son marcas registradas de la WGBH Educational Foundation. Todas las marcas de terceros son de propiedad de sus respectivos dueños. Se usan con la debida autorización.

Doblar

## Fetch!

# Repartámosnos el peso

Siempre que me da por menear el esqueleto y sacar a lucir mi amor por la salsa, se me maltrata la espalda. ¿Quién dijo que el baile era tan peligroso? Ayúdame a resolver el problema inventándote varios movimientos de baile que me hagan lucir atlético y lleno de gracia. Debe ser facilísimo hacer eso, ¿cierto?

## VAMOS FETCH!

