

RECOMENDACIONES

Para los alumnos/as.

- Si estás todo el día sentado, tu espalda será débil.
- Calienta siempre tus músculos antes de hacer gimnasia.
- Para tener una espalda sana debes hacer ejercicio.
- Cuando cargues la mochila, mete en ella solo lo que necesitas.
- Es mejor utilizar un carrito, y cuyo tirador tenga una altura regulable.
- Si cargas una mochila debes utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda y tan abajo como sea posible, manteniéndola pegada al cuerpo.
- Mantén una buena postura, es decir, siéntate lo más atrás posible en la silla y mantén la espalda recta con los codos apoyados.
- Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza.
- Si duermes boca abajo, tu espalda te puede doler, prueba hacerlo boca arriba o de lado.



la higiene
POSTURAL
en la escuela



la higiene
POSTURAL
en la escuela

el
PESO
de la educación



Si tienes la espalda fuerte y sana de mayor no te dolerá.

EL PESO DE LA EDUCACIÓN

- Los niños acarrean por lo menos 2 veces al día un 25% del peso de su cuerpo en material escolar.
- Una carga equivalente al 10% del peso corporal supone una inclinación de la zona media superior de la columna vertebral.
- Las mochilas con un 20%, del peso corporal, provocan una curvatura de la zona media superior, y con las que superan el 20%, los hombros se desplazan adelante.
- **Resultados:** Hundimiento excesivo en la parte lumbar (**lordosis**).
Desviación en la parte dorso-cervical (**cifosis**).
Desviación de la columna hacía un lado (**escoliosis**).

MOBILIARIO

La mesa:

Amplia, con una altura adecuada.

La silla:

Adaptada a la edad del alumno/a.

En la clase se aconseja que haya mesas y sillas de distintos tamaños.

SOLUCIONES

Información para los padres y profesores.

- Reducir el peso que tienen que acarrear al mínimo posible, no rebasando nunca el 10% recomendado.
- **La cartera** es la menos recomendada porque carga el peso sobre un lado del cuerpo, a menos que este sea inferior al 5% del peso corporal del niño.

- Si se opta por la **mochila**, y dentro de los límites señalados, lo mejor es colgarla sobre los dos hombros, y tratando siempre que la parte inferior de la misma no sobrepase la cintura. Que tengan correas anchas y una distribución equilibrada de su carga. Usar siempre cinturón.
- Si elige el **carrito con ruedas**, el asa larga debe impedir inclinaciones y giros peligrosos, aunque, en todo caso, el acarreo obliga a una torsión constante de la columna vertebral, con el riesgo de desviación señalado.
- **Adoptar por parte del profesorado**, la decisión de acomodar el plan de trabajo diario a lo establecido en el calendario semanal, no pidiendo al escolar materiales que no figuran en el plan del día.
- **Estudiar los casos individuales de sobrecarga**, porque podrían ser causa de una inseguridad en sí mismo, al acarrear más material del necesario, "por si acaso".