

RECOMENDACIONES PARA LOS ESCOLARES

- ✓ Si estás todo el día sentado, tu espalda será débil.
- ✓ Para tener una espalda sana debes hacer ejercicio.
- ✓ Cuando cargues la mochila, mete en ella solo lo que necesites.
- ✓ Si cargas una mochila debes utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda, 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 la cabeza.
- ✓ Si duermes boca abajo, tu espalda te puede doler, prueba a hacerlo boca arriba o de lado.

*la higiene postural
en la escuela*

JUNTA DE EXTREMADURA

**Consejería de Sanidad y Políticas
Sociales**

Consejería de Educación y Empleo



LA HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA



JUNTA DE EXTREMADURA

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

EL PESO DE LA EDUCACIÓN

- ✓ Los niños soportan al menos 2 veces al día un 25% del peso de su cuerpo en material escolar.
- ✓ El peso total de material escolar no debe sobrepasar un porcentaje superior del 10% en ninguno de los casos.
- ✓ Una vez instaurado el dolor de espalda, la limitación en las actividades de la vida diaria afecta hasta un 40% de los escolares.
- ✓ Los estudios científicos realizados por fisioterapeutas indican la existencia de una prevalencia de dolor de espalda entre los escolares de hasta un 60% debido a factores mecánicos, antropométricos y relacionados con estilo de vida.

El fisioterapeuta, es el profesional sanitario encargado de la prevención y curación del aparato locomotor. Si tienes dolor de espalda, pregunta a un fisioterapeuta.

MOBILIARIO

La mesa:

Amplia, con una altura adecuada.

La silla:

Adaptada a la edad del alumnado/a.

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

SOLUCIONES **información para** **padres y profesores**

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

- ✓ Si optas 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. Arrastra siempre el carro cerca de tu cuerpo y con el brazo estirado.



- ✓ 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.