

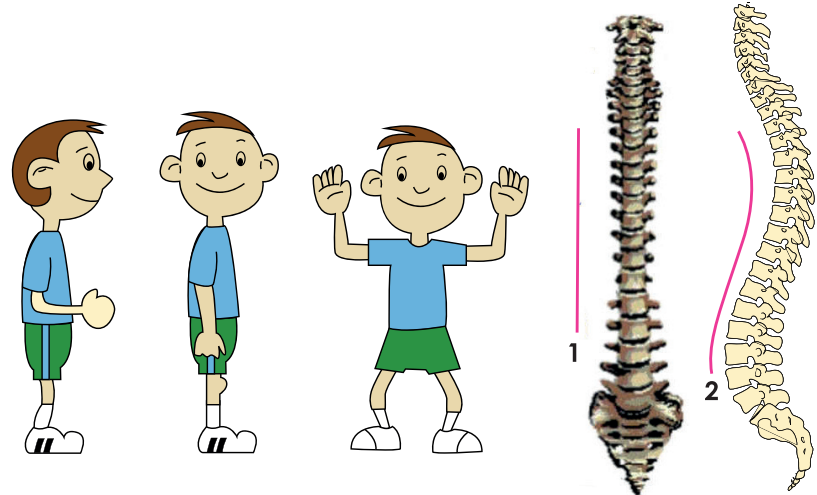
# MANUAL DE LAS BUENAS POSTURAS

Cuidados de la espalda

Una de las cosas importantes que debemos tener en cuenta sobre nuestros niños y niñas es tener una buena higiene postural, es decir, la postura que adoptan nuestros menores al sentarse, transportar el material escolar e incluso en las actividades de la vida diaria.

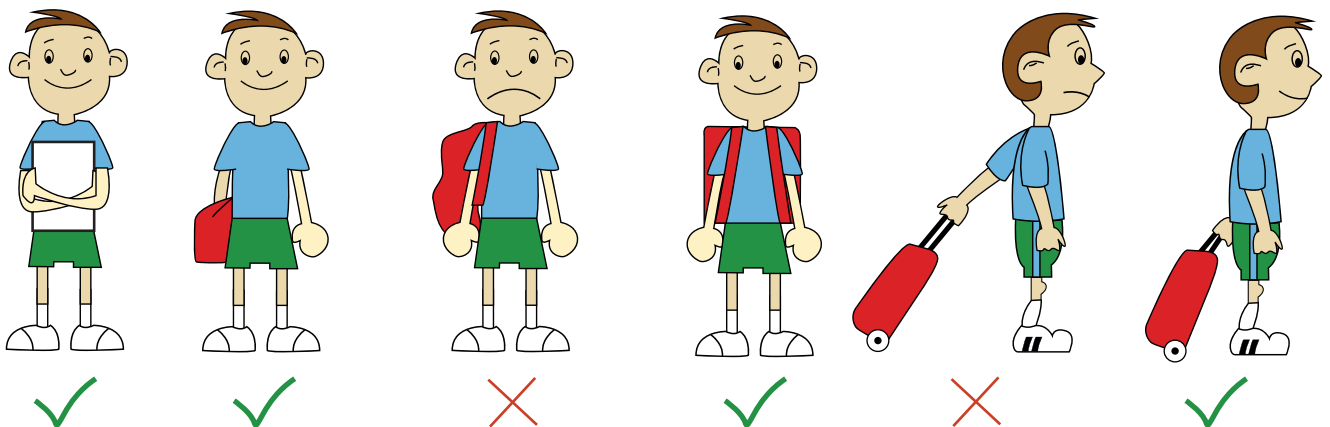
Mantener una buena postura corporal, no es solo un tema de interés estético, también lo es desde el punto de vista de la salud.

Hoy en día, los dolores de espalda se han vuelto comunes entre los niños. Ello se debe a la adopción de posturas viciosas, las cuales producen dolor, malestar, síntomas de enfermedad y alteraciones a nivel de columna vertebral.



## 1. La mochila:

Debes llevar en la mochila sólo lo necesario. Para ello, revisa cada noche el horario y prepara las cosas que necesitas llevar. Organiza el peso de manera que el material más pesado quede en contacto con la parte posterior de la mochila, es decir, la que queda en contacto directo con tu espalda. Usa mochilas con ruedas, empujándola por delante, mejor que tirar de ella. Si usas mochilas sin ruedas, cuélgala SIEMPRE de los dos tirantes, pegándola bien al cuerpo y por encima del culete. El peso de la mochila, debe ser, como máximo el 10 por ciento del peso corporal del niño.



## 2. Lavarse los dientes

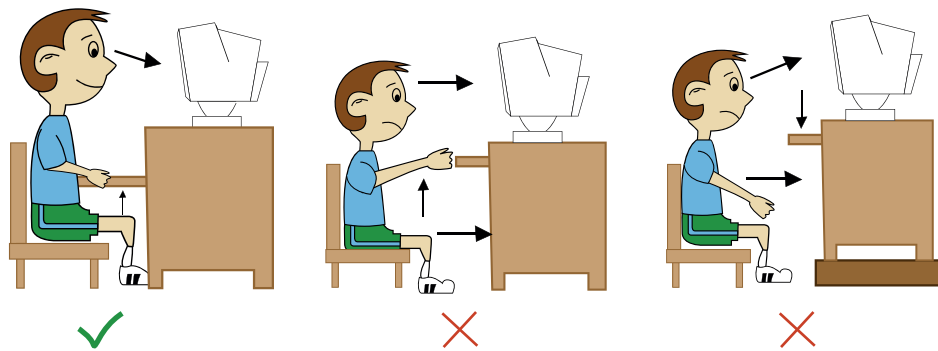
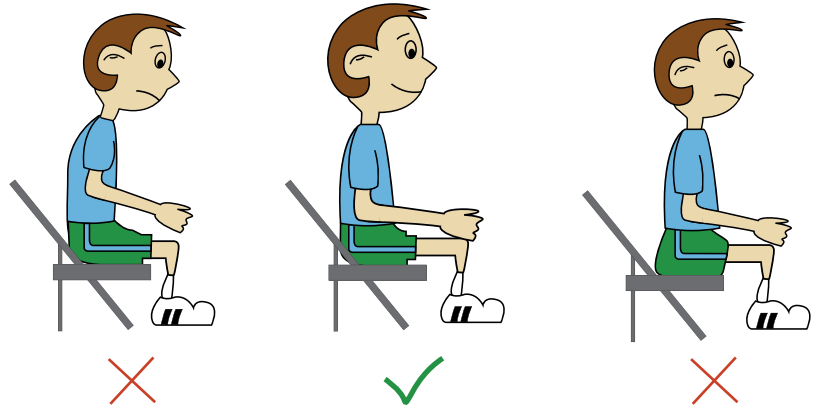
No debes inclinarte ni ponerte de puntillas para llegar al lavabo. Al igual que para sentarte correctamente, usa una caja, de manera que puedas tener los pies apoyados completamente.

## 3. Pasear con los papás.

Avisa a papá y a mamá, para que no tiren de tu brazo cuando estéis paseando, porque esto puede hacerte daño en el brazo e incluso en el cuello.

## 4. Cómo sentarse en la mesa de estudio y en la silla de clase:

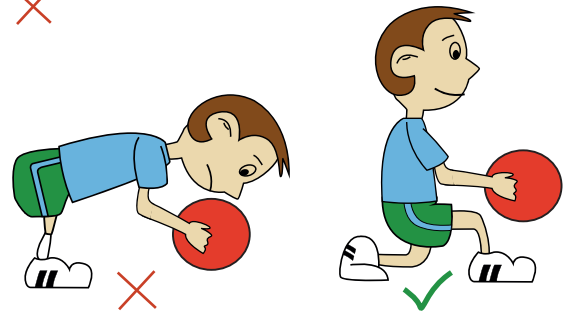
La espalda debe de estar recta y apoyada en el respaldo sin sentarse en el borde del asiento ni tirado en el mismo. Además, los pies deben de estar bien apoyados en el suelo. Si la silla es demasiado grande, usa un alza para conseguir apoyar los pies, como puede ser una caja de zapatos, un libro gordo etc.



Si necesitas estudiar con ordenador, el teclado y el ratón deben estar a la altura de los codos y el monitor a la altura de la cabeza, ambos frente a ti. Para leer en la mesa de estudio es recomendable utilizar un atril.

## 5. Coger pesos.

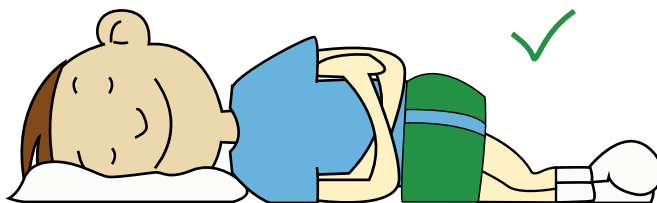
Siempre que debas coger pesos, hazlo flexionando las piernas y lleva el peso bien pegado al cuerpo.



## 6. El cuerpo está diseñado para moverse.

No te quedes en casa en tu tiempo libre jugando a los videojuegos. Debes hacer deporte, jugar con otros niños, y hacer estiramientos para mantener la espalda fuerte y sana.

## 7. Dormir.



No debes dormir boca abajo, ya que el cuello quedará inclinado hacia un lado, desviando la espalda, y esto puede ocasionar dolor de espalda. Duerme de lado, o boca arriba con una almohada pequeña bajo las rodillas.