

2º FISIICONSEJO

¿CÓMO DEBEMOS SENTARNOS EN LAS PRIMERAS ESTAPAS?

La tarea de mantener una adecuada postura durante el tiempo que pasamos sentados, nos compromete en todos los ciclos de la vida educativa, ya sea en las primeras etapas en las que se permanece más tiempo en el suelo, como en las siguientes en las que se ha de permanecer espacios de tiempo muy amplios en la misma posición.

EN LOS PRIMEROS CICLOS TENDREMOS EN CUENTA LA POSICIÓN EN EL SUELO DURANTE LA ASAMBLEA Y LOS JUEGOS

Evitar siempre la postura en "W". Esta postura la suelen buscar niños con el tono bajo, ya que aumenta la base de sustentación y por lo tanto la sensación de equilibrio, el problema es que acaba interfiriendo en su desarrollo psicomotor, debido a que no pueden rotar y desplazar el peso hacia los lados. Esa situación mantenida, puede acarrear alteraciones musculoesqueléticas por posiciones extremas de cadera y rodilla.

DURANTE EL TRABAJO EN MESA-SILLA

Procuraremos que la silla esté lo más pegada posible a la mesa, manteniendo la espalda recta, apoyada en el respaldo, los antebrazos sobre la mesa y los pies apoyados, ambos, en el suelo. Evitar que los niños se tumben sobre la tarea, o sujeten la cabeza con una mano, así además de evitar problemas posturales, también evitaremos problemas del desarrollo ocular.

Es muy importante que respetemos los periodos de actividad necesarios para los niños en estas primeras etapas ya que favorecen la descarga tónico-emocional y la gestión de las tareas.

