

LA POSTURA CORRECTA: BIEN SENTADOS EN CLASE

Fuente:

<http://www.royalfree.nhs.uk/PDF/Paed%20OT/School%20work/Posture%20and%20Seating.pdf>

(Traducción. Delta)

Las actividades que requieren un alto nivel de coordinación y concentración, como la escritura, requieren que las manos estén libres y que haya una buena postura y posición. Un niño que tiene una postura inadecuada mientras está sentado en su escritorio tendrá que esforzarse excesivamente para realizar con efectividad cualquier actividad que requiere altos niveles de manipulación. Es por eso que la postura apropiada debe ser impulsada desde las edades más tempranas, sobre todo con aquellos alumnos que tienen dificultades para realizar actividades de escritorio.

Es importante que se tenga un gran cuidado en el tamaño del mobiliario escolar, porque si los muebles son demasiado grandes o pequeños, habrá consecuencias negativas en el rendimiento de los trabajos en clase y en el nivel de concentración de los alumnos.

Es importante estar pendientes de:

- Niños que parecen incómodos en sus asientos.
- Niños con especial dificultad para permanecer sentados (movedizos, levantándose constantemente, etc.)
- Niños que se "acuestan" sobre sus escritorios (por ejemplo aquellos con la cabeza muy cerca de la hoja de trabajo).

Por qué es importante?

- Si un niño tiene que concentrarse en mantenerse estable o en una posición cómoda, eso disminuirá la cantidad de concentración que va a dedicar a la tarea propuesta.
- El niño puede perderse de instrucciones, y tiende a mostrarse disruptivo.
- El manejo de la lateralidad y el buen uso de las manos mejorará si se mantiene una buena postura.

Cuál es la postura ideal?

- Caderas, rodillas y tobillos en un ángulo de 90 grados. Las caderas pueden estar más altas que las rodillas, siempre y cuando esto sea cómodo y se mantenga la posibilidad de que los pies estén asentados firmemente en el piso.
- El asiento debe tener la profundidad necesaria para que los muslos estén bien asentados.
- La parte baja de la espalda debe descansar en el respaldo del asiento.
- La silla debe de entrar bajo el escritorio.
- Los antebrazos deben de apoyarse en el escritorio.
- Los pies asentados completamente en el piso.
- La parte superior del escritorio debe ser ligeramente más alta (alrededor de 5 cm) que el alto del codo del niño en una flexión de 90 grados.
- El niño puede apoyarse ligeramente mientras trabaja (ángulo de 30 grados aprox).

Qué hacer cuando un niño tiene una postura inadecuada?

1. Recordatorios verbales:
 - Mantén los pies asentados en el piso
 - Siéntate pegado al respaldo
 - Espalda recta
 - Apoya los antebrazos en el escritorio
 - Silla en correcta posición
2. Imagen que muestre la adecuada manera de sentarse. Puede estar en el escritorio o en la pared de la clase.

