

## LA ESCUELA DEL CUERPO Columna Vertebral Infantil

¿Y si empiezas, de verdad, a proteger la columna de tu hij@?

### COMENCEMOS!

Os adelantamos un concepto importante: a parte del factor genético que influye en un pequeño porcentaje de desviaciones de columna, **el factor que determinará si la columna de tu hij@ crecerá bien o mal son los hábitos posturales y de movimiento más repetidos en su día a día.**

Dentro de esos hábitos, uno de los más importantes, es el **HÁBITO DE ESTAR SENTADO**. Nuestro objetivo, para empezar, será mejorar ese hábito para todas las actividades que el niño realice estando sentado.

El objetivo de esta **GUÍA** es ayudaros a que comencéis a mejorar este hábito. Es muy sencillo. La forma más sencilla de usarla es:

1

**OBSERVAR** a vuest@ hij@ cómo se suele sentar para realizar las actividades más frecuentes (hacer deberes, comer, ver la TV, etc.).

2

**COMPARAR** su postura con las fotografías que os facilitamos para esa actividad y preguntaos: **¿cuánto se aleja mi hijo del niño que está en la foto enmarcada en VERDE?**

3

**MEJORAR** la postura actual de vuest@ hij@ aplicando los consejos que os facilitamos para cada actividad.

## VAMOS A POR ELLO

### EN UN TABURETE (POR EJEMPLO, COMIENDO)



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

1. **Que los pies lleguen al suelo** (si no llegan, será necesario usar un **REPOSAPIES**).
2. **Que las rodillas nunca estén más altas que las caderas.**

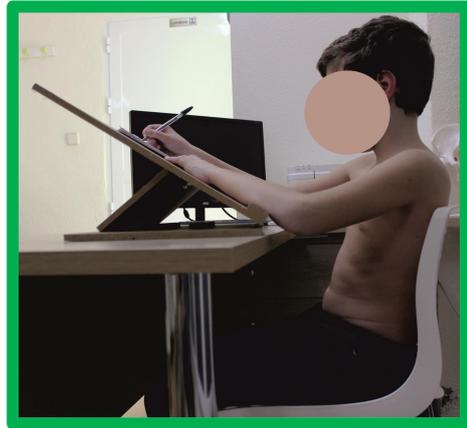
### EN UNA SILLA CON RESPALDO (POR EJEMPLO, COMIENDO/ EN EL COLEGIO/ CON EL ORDENADOR)



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

1. **Que los pies lleguen al suelo** (si no llegan, será necesario usar un **REPOSAPIES**).
2. **Que los muslos queden lo más cercanos a la horizontal.**
3. **Que, al apoyar la pelvis en el respaldo, quede  $\frac{1}{4}$  del muslo fuera de la silla** (si la profundidad del asiento es excesiva para la longitud del muslo del niño, será necesario colocar un **COJÍN** entre el respaldo y la pelvis).

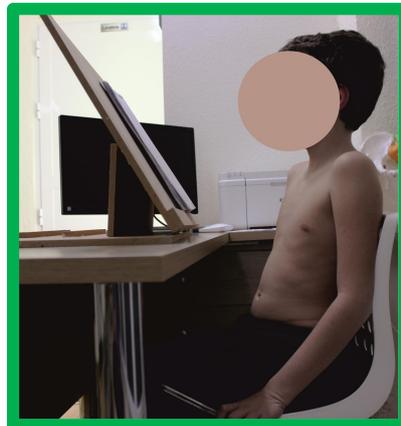
## ESCRIBIENDO



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

1. **Que los pies lleguen al suelo** (si no llegan, será necesario usar un **REPOSAPIES**).
2. **Que los muslos queden lo más cercanos a la horizontal.**
3. **Que, al apoyar la pelvis en el respaldo, quede  $\frac{1}{4}$  del muslo fuera de la silla** (si la profundidad del asiento es excesiva para la longitud del muslo del niño, será necesario colocar un **COJÍN** entre el respaldo y la pelvis).
4. Inclinar la superficie sobre la que escribe (usar **ATRIL** o **ESCRITORIO REGULABLE EN INCLINACIÓN**).
5. La **altura de la mesa** estará 4 dedos por debajo del pecho (si está más baja, facilitaremos que se encorve).

## ESTUDIANDO-LEYENDO



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

1. **Que los pies lleguen al suelo** (si no llegan, será necesario usar un **REPOSAPIES**).
2. **Que los muslos queden lo más cercanos a la horizontal.**
3. **Que, al apoyar la pelvis en el respaldo, quede  $\frac{1}{4}$  del muslo fuera de la silla** (si la profundidad del asiento es excesiva para la longitud del muslo del niño, será necesario colocar un **COJÍN** entre el respaldo y la pelvis).
4. Inclinar **MUCHO** la superficie sobre la que estudia o lee (usar **ATRIL** o **ESCRITORIO REGULABLE EN INCLINACIÓN**).
5. La **altura de la mesa** estará 4 dedos por debajo del pecho (si está más baja, facilitaremos que se encorve).

## EN EL SOFÁ VIENDO LA TV



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

**El sofá es un GRAN ENEMIGO de la columna vertebral.** La única forma de que un niño, por sus dimensiones, se siente bien, es ésta. No hay nada que nos pueda facilitar las cosas. Siempre recomendamos que es mejor TUMBADO que sentado.

## EN EL SOFÁ CON EL MÓVIL-TABLET



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

Uso de un **COJÍN DE LACTANCIA** que sea denso o de **UNA MESITA PLEGABLE**. El objetivo es darle un **apoyo cómodo para los brazos** y así **SUBIR LAS PANTALLAS** para evitar que se encorven por tener que mirar hacia abajo.

## JUGANDO CON LA CONSOLA



LE AYUDO, PONIÉNDOSELO FÁCIL:

1. **Que los pies lleguen al suelo** (si no llegan, será necesario usar un **REPOSAPIES**).
2. **Que los muslos queden lo más cercanos a la horizontal**.
3. **Que, al apoyar la pelvis en el respaldo, quede ¼ del muslo fuera de la silla** (si la profundidad del asiento es excesiva para la longitud de las piernas del niño, será necesario colocar un **COJÍN** entre el respaldo y la pelvis del niño).
4. Uso de un **COJÍN DE LACTANCIA que sea denso**. El objetivo darle **un apoyo cómodo para los brazos** y así **SUBIR EL MANDO** para evitar que apoyen el mando en los muslos.
5. **EVITAR QUE JUEGUEN EN LA CAMA O EN EL SOFÁ.**
6. Si mientras juega alterna la posición de estar sentado y de pie, mejor!

## EL CONSEJO!

En ocasiones los niños se quejan diciendo, por ejemplo: “es que me canso de estar tanto tiempo sentado en la silla jugando a la consola”!! Tienen razón, cansa. Y estamos convencidos de que necesitan descansar, pero **NO EMPEORANDO SU POSTURA**, sino **LEVANTÁNDOSE, ESTIRÁNDOSE Y CAMINANDO**. Después de 5 minutos, ya pueden regresar y volver a la silla a seguir jugando.



**¿Sospechas que tu hij@ pueda tener un problema en su columna?**

**¡TE PODEMOS AYUDAR!**

Nos dedicamos a la detección y al tratamiento de desviaciones de columna en niños y adolescentes.

**660 245 888**

**laescueladelcuerpo.es**