

# Materiales didácticos PRL

## Educación primaria

Material para el profesor

- 1- Apuntes técnicos
- 2- Propuestas de actividades

### LA POSICIÓN SENTADO



## 1- Apuntes técnicos

La postura sentada es la posición de trabajo más confortable, ya que se produce una reducción de la fatiga corporal, disminuye el gasto de energía y se incrementa la estabilidad y la precisión. Sin embargo, esta postura puede producir una sobrecarga de la zona lumbar, molestias cervicales, abdominales o compresión venosa y nerviosa, si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo, principalmente, la silla y la mesa o el plano de trabajo y si no se tiene la posibilidad de cambiar de postura de vez en cuando. Tanto el asiento como el plano de trabajo deben reunir unos requisitos de carácter ergonómico para que el trabajador adopte una postura confortable durante períodos de tiempo más o menos prolongados.

El mobiliario que deberían utilizar los niños y las niñas tanto en la escuela como en el hogar debería ser ergonómicamente correcto para disminuir o eliminar la fatiga, mejorar el rendimiento y favorecer la instauración de hábitos posturales adecuados.

Cuántas veces hemos visto a nuestros hijos en un asiento de casa o del colegio sentados en el borde o sobre una o las dos piernas flexionadas bajo los glúteos o excesivamente inclinados hacia adelante o hacia un lado o sin apoyarse en el respaldo o sentados a horcajadas de cara al respaldo, etc.

En los alumnos se producen grandes diferencias físicas entre las distintas edades; la desigualdad de los ritmos de crecimiento provoca dispersiones muy notables dentro de los mismos grupos de edad, por lo que sería ideal disponer de dos tamaños de sillas y mesas en cada clase para poder conseguir una buena adaptación individual.

Los alumnos pasan sentados la mayor parte del tiempo que están en el aula atendiendo explicaciones, leyendo, escribiendo, etc. La posición correcta para escuchar explicaciones es la de mantener la espalda derecha y apoyada en el respaldo del asiento, ocupar en su totalidad el asiento con las nalgas y flexionar mínimamente el cuello respecto al tronco; los pies deben estar apoyados en el suelo, las piernas formando ángulo recto con los muslos, los antebrazos apoyados en la mesa y formando ángulo recto con los brazos.

Al escribir y leer, los alumnos deberían mantener la misma posición, inclinando

## LA POSICIÓN SENTADO

ligeramente la espalda y el cuello.

Para fomentar la adopción de posturas correctas y ofrecer la máxima comodidad, además de adecuar las dimensiones entre los alumnos y el mobiliario, hay que tener en cuenta los siguientes criterios de diseño:

- Es mejor usar sillas y mesas separadas que pupitres.
- A cada silla le debe corresponder una mesa, y viceversa, a fin de respetar la relación de alturas apropiadas entre una y otra.
- Todas las sillas escolares deben disponer de respaldo; a ser posible, es necesario que éste tenga un perfil vertical ligeramente convexo para que el apoyo lumbar sea efectivo.
- El borde delantero del asiento debe ser redondeado y curvado hacia abajo para evitar presiones puntuales excesivas en la parte inferior de los muslos. Se debe evitar la presencia de remaches, tornillos u otros elementos que produzcan relieves en el asiento.
- La distancia entre el respaldo de la silla y el borde de la mesa debe ser la adecuada para que el alumno utilice el respaldo mientras escribe.
- Las patas de la silla deben dejar sitio a las piernas para moverse con comodidad. Las bandejas inferiores son útiles para dejar objetos, pero constituyen una fuente de golpes y dificultan la operación de levantarse.
- La superficie de trabajo debe ser suficiente para realizar las tareas de forma cómoda.
- Debe dejarse suficiente espacio para entrar y salir sin dificultad del puesto.
- Se debe disponer de un lugar donde puedan colocarse objetos.
- Los muebles deben ser estables y carecer de aristas vivas, bordes cortantes o puntas agudas que puedan ocasionar lesiones.

Como resumen podríamos decir que el mobiliario de los niños tanto en la escuela como en el hogar debe ser sólido, racional, que evite posibles accidentes y que esté en función de la fisiología de cada edad y crecimiento. Fomentar hábitos posturales sanos en los niños desde que comienzan a sentarse es una ayuda que constituirá la base para el desarrollo de una espalda sana.

## 2- Propuestas de actividades

### **Actividad 1: Explicación general y “juego de la silla”**

El profesor explicará cuál debe ser la postura correcta en la posición sentada para a continuación jugar al “juego de la silla”. En este caso, se penalizará a los alumnos que adopten una posición sentada incorrecta sin jugar una sesión y el alumno penalizado comentará al resto del grupo los motivos por los que cree que su postura no ha sido la adecuada.

### **Actividad 2: Caso práctico 1: “¿Qué quede bien sentado!”**

*Material de apoyo: Caso práctico 1: “¿Qué quede bien sentado!”*

El profesor repartirá entre los alumnos el Caso práctico 1: “¿Qué quede bien sentado!” para proceder a su lectura en clase.

Una vez finalizada la lectura se puede plantear un pequeño coloquio con cuestiones como:



- ¿Qué posturas consideras peligrosas y que pueden ocasionar un problema de salud?
- ¿Por qué?
- En algunas ocasiones ¿las has adoptado tu o tus compañeros?

El profesor aprovechará las respuestas para explicar por qué las malas posturas al sentarse perjudican a la salud (dolor de espalda, problemas musculares, alteraciones en la circulación de la sangre, riesgo de accidentes etc) y también para destacar los valores positivos que comportan las buenas posturas (comodidad en la realización de tareas, mejor disposición para ver y escuchar, buena educación y respeto hacia los demás).

## LA POSICIÓN SENTADO

### **Actividad 3: Recordatorio**

Material de apoyo: Lámina 1 “Recuerda”

El profesor repartirá entre los alumnos la lámina 1 “Recuerda” y se hará un pequeño coloquio para recordar la manera correcta de sentarse.

