

### Por Luis Escartín Azlor. Fisioterapeuta y Osteópata

Los padres debemos acostumbrar a nuestros hijos a adquirir buenos hábitos posturales desde pequeños, aprendiendo así a usar su cuerpo de forma correcta. Algunas de las correcciones están en nuestras manos:

- Mochilas: Con ruedas, asa regulable según la altura del niño, tirantes anchos y siempre colgadas de ambos hombros.
- Sentarse bien: Fijar la espalda al respaldo y mantenerla erguida, con la silla regulable en altura y con los pies apoyados en el suelo. En casa la mesa o pupitre deberán ser cómodos, a la altura de los codos y cuando se lea, habituarse al uso del atril. En las escuelas, las mesas tendrían que disponerse frente al profesor y evitar que los niños tengan que girarse. Una mala postura genera cansancio, y esto a su vez, falta de atención. Unos hábitos de postura incorrectos pueden dañar los músculos de la espalda y provocar dolor.
- Calzado: Hay que elegir con los pies y luego con la vista. El calzado hay que comprarlo al atardecer, pues tras una larga jornada, nuestros pies pueden estar hinchados y siempre probándose ambos pies. Sin costuras internas, suela ni demasiado flexible ni demasiado rígida y con tacón bajito.
- Ejercicio físico: Es aconsejable un deporte que divierta a los niños, potenciando su autoestima y las relaciones con los demás. Una inadecuada práctica deportiva y ciertos entrenamientos, pueden causar desequilibrios en los músculos que afecten al funcionamiento de la espalda.
- Otros consejos: Coger pesos doblando las rodillas, no curvar la espalda para hacer la cama, o dormir en una buena postura con la espalda recta.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)