



Una fisioterapeuta, ayer en el colegio García Galdeano dando una clase sobre cómo sentarse bien.

RECOMENDACIONES

● **Ruedas y pupitres.** Los fisioterapeutas consideran que lo más recomendable es que los escolares utilicen mochilas con ruedas, aunque advierten que también estas pueden causar dolencias. En su opinión, se debería valorar las cargas que asumen menores de siete u ocho años, desproporcionadas para su edad. Otro de los puntos a examinar, en su opinión, es el mobiliario escolar, ya que los pupitres de las aulas son idénticos, aunque puede haber niños y niñas de 14 años que midan 1,50 metros y otros que alcancen los 1,80 metros. En este sentido, el departamento de Educación considera importante que los escolares, desde una edad temprana, conozcan e interioricen la importancia de mantener una adecuada postura.

Educación postural: una asignatura pendiente

EL COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS DE NAVARRA ENSEÑARÁ A LOS ESCOLARES CÓMO PREVENIR PROBLEMAS DE ESPALDA EN LAS AULAS

✎ Un reportaje de A. Irisarri 📷 Fotografía Patxi Cascante

Desde ayer, los escolares navarros de cuarto curso de Primaria cuentan con una nueva asignatura en sus itinerarios: aprender a sentarse bien. Podría pare-

cer algo sacado de contexto, pero nada más lejos de la realidad. El excesivo peso de las mochilas y la cantidad de horas que los niños y niñas de nueve años pasan sentados en sus pupitres

ha provocado, en los últimos diez años, un auge de los problemas de espalda y cuello entre los menores.

Porque no se trata de un asunto menor, y menos en plena época de

crecimiento, el departamento de Educación del Gobierno de Navarra ha alcanzado un acuerdo con el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra para el desarrollo del proyecto *Educación postural en la escuela*, que tendrá como objetivo instalar una cultura de "higiene postural" en los pequeños. El programa está abierto a todos los cursos de cuarto de Primaria de los centros públicos y privados que lo soliciten.

El proyecto se incluirá en la programación general anual de los centros participantes, y las sesiones impartidas por los fisioterapeutas se desarrollarán dentro del horario lectivo del alumnado en el aula habitual por espacio de una hora. Una medida que intentará que las posturas en el pupitre no sigan siendo una asignatura pendiente. ●