

¡ME ACTIVO Y PROTEJO MI ESPALDA!

Ficha de Recordatorio Postural y Hábitos Saludables — Ciclo Superior de Primaria (5.º y 6.º)

¡LA NUEVA REVOLUCIÓN: LA ESPALDA ES FUERTE!

¡Olvídate del mito de estar 'quieto como una estatua' y rígido en la silla de clase! La ciencia de la salud ha demostrado que **la mejor postura es el movimiento continuo**. Tu columna vertebral está diseñada para moverse, saltar y correr de forma segura. Para cuidarla, ¡activa tu 'Core' (tu escudo abdominal, lumbar y glúteo) y cambia de posición a menudo!

LA REGLA 30-2: ACTÍVATE EN DOS MINUTOS DE RELOJ

Cuando estés en clase o estudiando en casa, recuerda aplicar este reto. **Por cada 30 minutos de trabajo sentado, realiza 2 minutos de micromovimientos:**

1. MOVILIDAD ARTICULAR (30")

- Rotaciones de hombros: Haz círculos hacia atrás muy amplios.
- Giros de cuello: Mueve la cabeza suavemente a izquierda y derecha (gesto del 'No') y arriba y abajo (gesto del 'Sí').
- Tobillos: Eleva una pierna y haz giros con la punta del pie.

Beneficio: Lubrica y desbloquea las articulaciones del cuello, hombros y rodillas saturadas de estar sentado.

2. ESTIRAMIENTOS SUAVES (45")

- El abrazo del oso: Sentarse hacia atrás, abrir las rodillas e inclinar el tronco hacia delante hasta tocar los muslos, dejando caer los brazos y la cabeza relajados.
- Gato-Camello sentado: Redondea la espalda mirando el ombligo y después abre el pecho mirando hacia arriba.

Beneficio: Abre espacio de forma inmediata entre tus vértebras y reduce el cansancio muscular lumbopélvico.

3. EJERCICIOS DE FUERZA (45")

- Prensa de mesa: Coloca las manos planas sobre la mesa y empuja de forma isométrica hacia abajo, contrayendo el abdomen.
- Aplastar el estuche: Coloca tu estuche entre las rodillas y presiona fuerte hacia el interior.
- Retracción: Junta los hombros hacia atrás.

Beneficio: Fortalece el escudo protector de tu Core (abdomen, lumbares y glúteos) sin moverte de tu silla.

EL AJUSTE DE LA MOCHILA EN 3 PASOS

Paso 1: SELECCIÓN CRÍTICA

- Revisa la agenda diariamente y transporta solo el material necesario para la jornada de clase. Evita llevar material innecesario de otros días.
- REGLA DEL 10%: El peso total de tu mochila con libros no debería superar de manera ideal el 10% de tu peso corporal (por ejemplo, si pesas 40 kg, la mochila no debe pesar más de 4 kg). ¡El 15% es el límite de riesgo absoluto!

Paso 2: ADHERENCIA MÁXIMA

- Utiliza siempre los DOS tirantes colocados simétricamente sobre los dos hombros. Llevarla con un solo tirante provoca sobrecarga.
- Ajusta completamente las asas hasta que la mochila quede bien pegada y adherida a tu espalda, manteniendo su base a la altura de tu zona lumbar (nunca a la altura del glúteo o de los muslos, ya que haría palanca).

Paso 3: ORGANIZACIÓN INTERNA

- **Zona 1 (Cercana a la espalda y arriba):** Libros más pesados, carpetas grandes y botella de agua.
- **Zona 2 (Parte central inferior):** Estuche y cuadernillo de ejercicios suaves.
- **Zona 3 (Parte exterior alejada):** Ropa ligera (jersey, chándal o camiseta de recambio). Esto garantiza un reparto equilibrado y disminuye el esfuerzo muscular de tu columna.

EL SEMÁFORO DEL DOLOR DE ESPALDA: APRENDER A ESCUCHAR EL CUERPO

SEMÁFORO VERDE (Continúa con normalidad)

- **¿Qué es?** Una molestia muy leve, cansancio o calambre muscular pasajero que aparece después de una mala postura de estudio.
- **¿Qué debes hacer?** ¡No te tumbes en la cama ni te quedes quieto! Continúa con tu vida diaria activa, cambia de posición regularmente, aplica de forma autónoma las pausas activas de 2 minutos y revisa si debes ajustar algún hábito postural.

SEMÁFORO AMARILLO (Observa la evolución)

- **¿Qué es?** Dolor algo más intenso o que dura de forma continuada más de 3 o 4 días, de manera que tus actividades diarias te resultan molestas.
- **¿Qué debes hacer?** Cuéntaselo a tu familia enseguida. Revisa bien cómo transportas el peso de la mochila, reduce temporalmente las actividades que te hacen aumentar el dolor y, si no mejora en unos días, consulta a un sanitario.

SEMÁFORO ROJO (Alarma - ¡Pide ayuda!)

- **¿Qué es?** Dolor muy intenso que surge después de un golpe o caída importante en la pista. También dolor acompañado de fiebre, hormigueo persistente, pérdida de sensibilidad o de fuerza en las piernas, dolor nocturno o molestias que duran más de un mes.
- **¿Qué debes hacer?** Avisa a un adulto de forma inmediata y consulta a un profesional sanitario de manera urgente.