ERGAPT
Primaria Transversal

Número 46
Primer Semestre 2016

■ **Editorial**
Yo a eso no juego.

■ **Se trata de...**
Posturas sanas.

■ **Seguridad en la escuela**
Posturas sanas en los centros escolares.

■ **Ejercicios prácticos**
Primer ciclo / Segundo ciclo / Tercer ciclo.

■ **Caso práctico transversal**
Se acabaron las malas posturas.
Actividades de ayuda para el profesorado.

■ **Opinión**
Aprender es prevenir.

■ **Noticias**
- *Posturas adecuadas y consejos para utilizar correctamente las mochilas escolares.*
- *Higiene postural en la escuela.*
- *Prevención de las dolencias de espalda.*
- *Folletos sobre higiene postural del escolar.*
- *Aventuras y desventuras de Zgmrtsglub en la tierra.*
- *Concurso de dibujo sobre seguridad laboral.*
- *Láminas para colorear sobre prevención de riesgos.*

■ **Informaciones útiles**
- *La escuela de Primaria de un director de cine.*
- *Contra la obesidad infantil.*
- *Colaboración de los padres en la educación infantil.*
- *Sello Vida Saludable.*
- *Materiales para la enseñanza de valores.*
- *Consejos de salud infantil.*

■ **Publicaciones de interés / Legislación**

¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas.
Las referencias sobre los aspectos legales que correspondan a cada tema se podrán encontrar entrando en el apartado de *Normativa* de la página principal del INSHT.
Se publican dos números al año.

Título: Erga Primaria Transversal**.**
Autor: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
Elaborado por: Juan Guasch (Director). Cristina Araújo (Redacción). Joaquín Pérez (Montaje).
Ilustración: David Revilla.
Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). C/ Torrelaguna. 73. 20027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, Fax: 91 363 43 27. www.insht.es
Composición: Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSHT.
Edición: Barcelona, mayo 2016 **NIPO (en línea):** 272-15-011-1.

Editorial

Yo a eso no juego

Un estudio publicado en febrero de 2016 sobre acoso escolar concluye que la mitad de los encuestados reconoce haber insultado o dirigido palabras ofensivas a alguien, y que uno de cada tres ha agredido físicamente a otro menor de edad.

El estudio también indica que un 9,3% de los estudiantes encuestados considera que ha sufrido acoso en los dos últimos meses.

Las chicas salen peor paradas: un 10,6% dice haber sufrido acoso (frente a un 8% de los chicos). En los chicos es mayor el porcentaje de los que se reconocen como agresores: un 6,3% de los niños ha acosado a otro menor de edad frente a un 3,5% de las niñas.

El estudio, realizado entre septiembre de 2014 y junio de 2015, se titula «Yo a eso no juego. *Bullying* y *ciberbullying* en la infancia» y lo ha publicado *Save the Children*, organización no gubernamental que, desde 1919, lucha en más de 120 países para que los niños puedan disfrutar de sus derechos. En el estudio se encuestó a 21.487 estudiantes de centros educativos públicos de España de entre 12 y 16 años.

En los últimos años, más de cien centros educativos, en España, conscientes de que la escuela debe ser un espacio en el que los estudiantes deben sentirse seguros, y de que los propios alumnos del centro pueden ejercer una gran labor en situaciones de violencia, han implantado en sus escuelas un programa de prevención del acoso escolar; se llama *Alumnos Ayudantes* y lo ha puesto en marcha un equipo de investigación pedagógica de la Universidad de Alcalá, de Madrid.

En este programa son los propios compañeros de la clase los que se encargan de detectar y solucionar situaciones de vulnerabilidad, riesgo o violencia. Los alumnos son voluntarios o escogidos por sus compañeros y actúan como filtro para detectar si se trata de un acoso sistemático o puntual. Luego se reúnen con la víctima para darle apoyo y, por último, hablan con los acosadores, normalmente con un poder físico, psicológico o social mayor que el de la víctima, para que sean conscientes de sus acciones y las cambien. Cuando la situación no la pueden resolver por sí mismos acuden a los profesores. Estos mediadores, formados y entrenados para captar situaciones de maltrato, deben ser estudiantes reconocidos y valorados por sus propios compañeros, que tengan una influencia positiva sobre el grupo, que inspiren confianza, que sepan escuchar, que tengan un criterio propio ante los problemas y que sean responsables y creativos.

El beneficio de esta iniciativa es amplio, ya que sirve tanto para frenar el acoso como para aumentar el bienestar y la motivación por el estudio. También proporciona a los alumnos mediadores que participan en estos grupos un excelente entrenamiento para afrontar situaciones complicadas que se les presentarán, sin duda, en un futuro y, además, ayuda a evitar que el acosador escolar, cuando pase de la vida estudiantil a la vida laboral, se convierta en un futuro acosador laboral y que ponga en práctica de forma habitual conductas de hostilidad ante un compañero de trabajo sin sentir el menor asomo de culpa.

Editorial

Está claro que el acoso escolar no se debe permitir ni restarle importancia y también es evidente que la educación y el entorno educativo son claves para combatir este tipo de violencia.

Damos, por tanto, nuestra bienvenida a este tipo de iniciativas, como también aplaudimos cualquier otra que impulse la resolución pacífica de los conflictos.

Posturas sanas

Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número en concreto tratamos el tema de las posturas sanas.

Las malas posturas, las actividades inadecuadas y los sobresfuerzos motivados por nuestro modo de vida pueden producir dolores de espalda o ciertas alteraciones o deformidades. La columna sufre fundamentalmente cuando nos mantenemos largos períodos de tiempo en la misma posición.

En general, se puede hablar de buenas y malas posturas.

Una buena postura es aquella en la que la cabeza y los hombros están equilibrados con la pelvis, las caderas y las rodillas; en una buena postura se ha de mantener la cabeza erguida y la barbilla recogida, el esternón es la parte del cuerpo que debe estar más hacia adelante, el abdomen debe estar recogido y plano, y las curvas de la columna deben estar dentro de los límites normales. Una mala postura es aquella en la que, en la visión de perfil, la cabeza está hacia delante, el tórax deprimido, el abdomen en relajación completa y protuberante, las curvas raquídeas son exageradas, y los hombros están sostenidos por detrás de la pelvis.

Algunos ejemplos de las posturas más saludables que se deben adoptar al realizar diversos actos cotidianos son los siguientes:

Al dormir

Una buena postura para dormir es aquella que permite apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie. La «posición fetal» de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados con el resto de la columna es una buena postura.

También es correcto dormir boca arriba, pero no es recomendable dormir boca abajo, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar.

El colchón y el somier deben ser firmes y rectos, ni demasiado duros, ni demasiado blandos, permitiendo adaptarse a las curvas de la columna. La almohada debe ser baja y la ropa de la cama, manejable y ligera. Las camas grandes son recomendables, ya que permiten mantener posturas relajadas y cambiar de postura con mayor frecuencia y facilidad.

Hasta el final del colchón deberían sobrar de 30 a 50 cm con los pies estirados.

Al levantarse de la cama, se deben flexionar las rodillas y girar para apoyarse en un costado. Luego, hay que incorporarse de lado hasta sentarse con la ayuda de los brazos; una vez sentados al borde de la cama, hay que ponerse de pie apoyándose en las manos.

Al vestirse

Hay que procurar estar sentado para ponerse los calcetines y los zapatos elevando la pierna a la altura de la cadera o cruzándola sobre la contraria, pero manteniendo la espalda recta. Para atarse los cordones de los zapatos, es aconsejable agacharse

con las rodillas flexionadas o elevar el pie y apoyarlo en un taburete o silla.

En las comidas

Para sentarse se deben utilizar los reposabrazos del asiento y dejarse caer suavemente. Se deben evitar los giros repetidos y forzados de la columna. Hay que apoyar los pies cómodamente en el suelo, manteniendo las rodillas en ángulo recto con las caderas y éstas con el tronco. La espalda descansará en el respaldo de la silla. La mesa ha de estar a la altura del pecho y próxima al comensal. Las nalgas deben estar situadas al fondo del asiento. La espalda debe estar relajada y apoyada.
Para levantarse de la mesa, hay que apoyar las manos en el reposabrazos, el borde del asiento, los muslos o las rodillas. Luego, hay que desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos para levantarnos. Se debe evitar levantarse de un salto, sin apoyo alguno.

Al asearse

El lavabo ha de tener una altura adecuada, ya que la excesiva flexión del tronco hacia adelante para lavarnos la cara, los dientes, las manos, etc. puede provocar molestias en la región lumbar. La postura correcta será agacharnos con la espalda recta y las piernas flexionadas.

Al estar de pie

Poner siempre un pie más adelantado que el otro para repartir el peso y cambiar a menudo de posición. La cabeza debe estar perpendicular al cuerpo o ligeramente inclinada hacia un lado y los hombros a la misma altura. Se puede controlar la postura delante de un espejo.

Al recoger un objeto del suelo

Flexionar las rodillas intentando que la espalda permanezca recta. Se recomienda no curvar la columna hacia adelante.

Al caminar

Caminar con la cabeza y el tórax erguidos. Mirar hacia adelante, no hacia el suelo. Mover los hombros de forma natural. Mantener la barbilla paralela al suelo. Mover los brazos libremente con una ligera flexión de los codos. Apretar suavemente los músculos del estómago. Caminar apoyando el pie desde el talón a la punta. Utilizar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm).

Al realizar actividades con los brazos

Hacerlo a una altura adecuada, evitando tanto los estiramientos si elevamos demasiado los brazos, como encorvamientos, si lo hacemos con los brazos demasiado bajos.

Al levantar y transportar pesos

Doblar las rodillas, no la espalda, y mantener los pies firmes. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo. Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros. Si hay que colocarlos en alto, subirse a un taburete. Cuando la carga sea muy pesada, buscar ayuda. No hacer cambios de peso repentinos. Para transportar pesos hay que llevarlos pegados al cuerpo y, si los transportamos con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos, procurando llevar estos semiflexionados.

Posturas sanas en los centros escolares

Además del hogar, la escuela es un lugar adecuado para tratar de potenciar los estilos de vida saludables. En la infancia, etapa de la vida en la que resulta más fácil cambiar las conductas, es cuando se deben corregir aquellas posiciones que, pareciendo más cómodas, van modificando o viciando la biomecánica postural correcta. Es en esta época cuando hay que conseguir una correcta alineación corporal e introducir unos buenos hábitos posturales, como son la forma de caminar, de permanecer de pie, de sentarse, de agacharse a coger un objeto o de dormir.

En general, hay que procurar no estar sentado, de pie, acostado, etc. durante largos períodos de tiempo.

A continuación relacionamos algunas medidas de higiene postural recomendadas para escolares y algunas de las características que debe reunir el mobiliario del aula.

Al ir a la escuela

Ir andando al colegio, si ello es posible, es beneficioso para la salud porque se considera que es una actividad física moderada o intensa. Además, durante el recorrido los niños suelen prestar atención a su entorno de una manera más provechosa que los adultos.

Incorporar la actividad física en la rutina diaria de los alumnos es una buena forma de luchar contra la obesidad.

No obstante, hay que vigilar que el peso de la mochila se reparta adecuadamente y controlar el desgaste en la suela de los zapatos para localizar posibles anomalías.

Al sentarse

La altura adecuada de la mesa es cuando el plano de ésta coincide con el pecho del alumno. La silla debe tener un tamaño proporcional a la mesa y ambas deben estar en armonía con la altura del alumno. El ángulo de flexión, tanto de codos como de rodillas, debe ser de 90º. Se estará correctamente sentado si se apoyan los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas y éstas con el tronco. Los brazos, en caso de estar escribiendo, se apoyarán sobre la mesa. Hay que evitar giros repetitivos y forzados de la columna (para mirar al compañero de atrás, por ejemplo); lo correcto es girar todo el cuerpo y evitar girar el cuello en posiciones prolongadas.

No se debe escribir con el tronco inclinado o con la cabeza pegada al papel. El cuaderno o los libros deben estar rectos. El cuello y la espalda deben estar rectos y hay que evitar sentarse de lado, sobre una pierna, haciendo equilibrios, etc.

Los cuadernos y los libros deben colocarse al lado derecho, si el alumno es zurdo y lo contrario, si es diestro. En el momento de escribir, se debe apoyar el brazo junto a la muñeca sobre la mesa, cogiendo el lápiz correctamente en cuanto a colocación y presión, haciendo una pinza correcta con los dedos y el pulgar (sin apretar excesivamente y sin

tener los dedos y la muñeca en tensión).
Estar sentado mucho rato no es beneficioso.

En los ratos de ocio en casa

Hay que evitar pasar muchas horas sentado viendo la televisión. Es bueno alternar la televisión con juegos o prácticas deportivas. El sedentarismo dificulta el desarrollo óseo normal de la columna vertebral, lo que conlleva pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.
También hay que evitar coger cargas excesivamente pesadas, al igual que cargar objetos incorrectamente.

Al llevar la mochila

Hay que llevar mochilas acolchadas y suaves pegadas al cuerpo y relativamente bajas (en la zona lumbar y no en los omoplatos). El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal y deben tener correas anchas que permitan ajustar la longitud y pasarlas por ambos hombros. Hay que intentar también llevar el menor peso posible y dejar en casa (o en las taquillas del colegio, si las hay) todo lo que no se vaya a necesitar.
Si se utiliza una mochila con ruedas, el tirador debe tener una altura regulable y es mejor empujarla que arrastrarla. Si se lleva la mochila en un hombro o en una mano, hay que cambiar de lado con frecuencia. Es preferible que tenga múltiples compartimentos para ayudar a distribuir el peso. Los elementos más pesados se colocarán lo más cerca posible de la espalda.
En el caso de que se lleve cartera, bandolera o bolso, se aconseja llevarlos cruzados y aproximados al cuerpo.
Al agacharse con la mochila cargada hay que flexionar las rodillas. Es recomendable que la mochila vacía no pese más de medio kilo.
El cinturón de la mochila abrochado en la parte delantera ayuda a equilibrar el peso sobre los hombros y las lumbares, evitando que se mueva.
Se recomienda cambiar de mochila cada año o dos, ya que su tamaño debe ser el adecuado a la edad y la talla de los niños y niñas.

Al salir a la pizarra

Hay que escribir en la pizarra a una altura adecuada, nunca por encima de la cabeza; es adecuado escribir a la altura del hombro. También hay que evitar la hiperextensión de la columna, si se escribe demasiado alto o posturas muy forzadas si se hacen en la parte baja.

Al hacer deporte

Hacer ejercicio habitualmente y mantenerse físicamente activo ayuda a: fortalecer la espalda y los músculos abdominales, aumentar la densidad de los huesos, mejorar la flexibilidad y la resistencia del cuerpo y prevenir el dolor general y de espalda.
Si se compite en algún deporte, hay que seguir los consejos del entrenador o maestro para evitar problemas de espalda. Realizar deporte o ejercicios fomenta que la musculatura de la espalda sea potente, resistente y elástica pero hay que evitar practicar actividades o deportes de forma abusiva o que causen molestias.

Al utilizar el ordenador

La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos. Se debe acercar la silla al teclado lo máximo posible, de forma que no haya necesidad de inclinarse hacia adelante.
Hay que utilizar una silla que se ajuste hasta la altura de nuestras rodillas, de modo que podamos colocar ambos pies sobre el suelo. Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90 a 110 grados. La columna debe estar en posición recta, con un soporte lumbar de la misma silla o de un cojín.
Los brazos deben descansar sobre los reposabrazos y alcanzar el teclado sin forzar las articulaciones de las muñecas o los dedos.
Hay que evitar utilizar ordenadores portátiles apoyados en el regazo durante mucho rato, ya que pueden causar molestias en el cuello.
La mesa debe situarse paralela a la ventana para evitar deslumbramientos.

Características del mobiliario

Debido a que los alumnos permanecen sen-

tados gran parte de sus horas escolares, una postura incorrecta o un mobiliario inadecuado incrementan considerablemente la aparición de problemas físicos. En la medida en que sea posible, hay que evitar los mobiliarios escolares estándares y tener en cuenta los criterios antropométricos de los usuarios a los que van destinados.

Algunas de las cuestiones que hay que considerar en relación con el mobiliario de las aulas son las siguientes:

- El escritorio y la silla deben tener la altura adecuada y estar cerca el uno de la otra.
- Hay que tener en cuenta que los alumnos zurdos deben contar con sillas adecuadas.
- Con el fin de adaptar lo mejor posible el mobiliario a los alumnos, se deben evitar las mesas y las sillas fijas.
- Es aconsejable contar con una bandeja bajo el tablero de la mesa para guardar libros, cuadernos, etc., siempre que no limite el espacio para las piernas.
- El espacio libre bajo la mesa debe ser suficiente sin que muslos, rodillas o piernas choquen con nada al acercarse a la mesa todo lo que se quiera.
- Los bordes del mobiliario deben ser redondeados, sin tornillos ni salientes y con mecanismos seguros para evitar atrapamientos de dedos con el pupitre.
- Unas medidas recomendables para la mesa serían: 70-75 cm de ancho; 45-50 cm de profundidad; inclinación del tablero para la lectura de 16º-20º e inclinación del tablero para tomar apuntes de 0º-10º. La altura debe coincidir con la del estómago. La tabla de la mesa debería ser plana o ligeramente inclinada hacia adelante.
- La mesa o pupitre debe ser estable y resistente y permitir adoptar, sin incomodidades, las posturas más usuales en la escuela: de pie, sentado en reposo o trabajando sobre la mesa.
- El tamaño de la mesa debe ser suficiente para colocar todos los elementos necesarios. Es aconsejable que su superficie sea de color mate para evitar reflectancias.

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.
Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, cuyo objetivo es analizar si el alumno –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Este apartado se basa en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.
Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

Para comprobar si la postura de pie es la adecuada ergonómicamente, el profesorado hará que los alumnos se levanten de sus sillas y coloquen la espalda contra la pared. La postura correcta (higiene postural) sería aquella en la que sólo debería haber un pequeño espacio por detrás del cuello y la espalda, y en la que los hombros estén al mismo nivel y relajados. Si el espacio es demasiado grande o demasiado pequeño, la postura es incorrecta.
El profesorado repasará las posturas de los chicos y chicas y les dirá a los alumnos que las corrijan entre ellos.

Objetivos de conocimientos

- Conocer qué postura se debe adoptar al estar de pie.
- Identificar la columna vertebral como el principal apoyo del cuerpo.

Objetivos de procedimientos

- Experimentar en uno mismo la teoría sobre la adopción de posturas sanas.
- Relacionar términos como: «higiene postural» y «ergonomía» con la adopción de buenos hábitos posturales.

Objetivos de actitudes

- Ser consciente de que los malos hábitos posturales se adoptan de modo inconsciente desde edades tempranas.
- Darse cuenta de que una postura correcta ayuda a prevenir lesiones y enfermedades.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas / Lengua Extranjera / Educación Física / Religión / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la predisposición del alumnado para realizar el ejercicio, su participación y la interrelación entre los compañeros.

ACTIVIDAD 2

En la clase de Educación Física, el profesorado intercalará los siguientes ejercicios entre los que suelan hacer habitualmente:

- Estirarse boca arriba en el suelo, flexionar las rodillas ligeramente y estirar los brazos.
- Rodar las piernas hacia los lados, girar la ca-

beza y el tronco hacia el lado opuesto a las piernas.
- De pie con las piernas abiertas, levantar un brazo y flexionar el cuerpo para tocar el pie del lado opuesto al brazo. Mantener el estómago apretado.
- En posición de pie, con los brazos descansando a los lados, empujar el hombro hacia atrás y hacia adentro haciendo círculos, después hacerlo hacia adelante.

Permanecer en estas posiciones durante cinco segundos y repetir de 10 a 15 veces.

Objetivos de conocimientos
- Reconocer que hacer ejercicios físicos, además de ser una actividad divertida, desarrolla la elasticidad, la fortaleza de la espalda y la coordinación.
- Relacionar el aumento de comodidad y bienestar postural con un mayor rendimiento de las tareas escolares y con la mejora de la autoestima.

Objetivos de procedimientos
- Realizar ejercicios específicos para la espalda.
- Comprobar lo beneficioso que es mantener una postura correcta.

Objetivos de actitudes
- Ser consciente de lo importante que es incorporar la actividad física en los hábitos diarios.
- Apreciar que la actividad física contrarresta la inactividad adoptada en la posición sentada.

Ejes transversales relacionados
- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas
- Educación Física.

EVALUACIÓN
Aparte de valorar la realización de movimientos coordinados y la fuerza al realizar los ejercicios, se tendrá en cuenta la participación, la cooperación, la comprensión de las reglas de juego al realizar los ejercicios y la satisfacción y diversión de los alumnos al realizar y finalizar los ejercicios.

SEGUNDO CICLO

ACTIVIDAD 1

Colocar varias mochilas del alumnado juntas en algún lugar del aula. A continuación, y después de leer el texto relacionado con las mochilas del apartado: «Seguridad en la escuela», inspeccionar su contenido, su forma, calcular su peso aproximado, ver si tiene muchos compartimentos o no, comprobar que las correas sean anchas y que permitan ajustar la longitud, si tiene cinturón para la parte delantera, etc. Entre todos, tratarán de corregir las anomalías detectadas para que cada alumno sea consciente de los posibles defectos de sus mochilas y puedan rectificarlos.

Objetivos de conocimientos
- Reconocer la importancia de transportar pesos livianos en la edad infantil.
- Describir las características de unas determinadas mochilas para concluir si son adecuadas para la salud o no.

Objetivos de procedimientos
- Comprobar en la propia clase que llevar mochilas pesadas o inadecuadas es una práctica habitual.
- Experimentar por uno mismo que el mal uso de la mochila puede provocar lesiones de espalda.

Objetivos de actitudes
- Ser consciente de que no hay que esperar a que aparezca el daño para poner soluciones.
- Darse cuenta de que, según sus características, la mochila puede ser un medio saludable de transportar el material escolar.

Ejes transversales relacionados
- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas
- Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas /

Lengua Extranjera / Religión / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN
El profesorado valorará las observaciones que aporten los alumnos sobre el tema y su participación. Así mismo, se tendrá en cuenta la predisposición de los dueños de las mochilas a aceptar las indicaciones de los demás.

ACTIVIDAD 2

El profesorado dividirá a los alumnos en tres grupos y les indicará que, tras leer el apartado: «Seguridad en la escuela», deberán realizar un cartel informativo respecto a las posturas correctas que han de adoptar los alumnos al sentarse en clase. Para ello, con dibujos sencillos y coloreados, deberán dibujar en una cartulina figuras que representen a los alumnos ante una mesa y sentados en una silla de forma correcta e incorrecta. Se colgará uno de los carteles en un lugar visible del aula y se irá cambiando cada tres meses.

Objetivos de conocimientos
- Dibujar en un cartel un mensaje de forma atractiva visualmente.
- Dibujar en un cartel un mensaje para que los alumnos lo capten y lo recuerden.

Objetivos de procedimientos
- Diseñar un cartel presentando una información precisa y directa que afecta a todo el alumnado.
- Usar un cartel como medio para llegar a un fin propuesto, que es la comunicación y fijación de un mensaje.

Objetivos de actitudes
- Valorar el intercambio de ideas en una tarea conjunta para lograr objetivos comunes.
- Ser consciente de que trabajar en equipo facilita las tareas de una organización.

Ejes transversales relacionados
- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas
- Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Educación Artística / Lengua Castellana y Literatura / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN
Se valorará el clima de cordialidad y respeto a la hora de elaborar el cartel, la cohesión, la participación, la creatividad, la unidad y la confianza entre los miembros del equipo. También se tendrá en cuenta la anteposición del éxito del equipo al personal, la definición clara del objetivo que se quiere conseguir y la motivación de los componentes.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado preguntará a los alumnos en qué postura duermen normalmente, qué gestos hacen cuando se visten, cómo se sientan frente a una mesa en las comidas, qué posición tienen al asearse, cómo caminan, etc. Entre los alumnos y el profesorado irán haciendo las observaciones que crean oportunas para dejar claro qué posiciones son correctas y cuáles no.

Objetivos de conocimientos
- Explicar situaciones de la vida cotidiana al resto de los compañeros.
- Conocer cómo realizar las actividades diarias sin que sufra la espalda.

Objetivos de procedimientos
- Debatir en clase un tema que afecta a todos.
- Exponer consejos preventivos y ergonómicos para evitar consecuencias como fatiga, dolor muscular en espalda y piernas.

Objetivos de actitudes
- Ser consciente de que los hábitos posturales también se pueden enseñar.
- Sensibilizarse respecto a que la adopción de vicios posturales que se fijan durante la infancia predisponen en el futuro a distintas patologías.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud / Educación para la paz / Educación para la salud.

Áreas

- Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Lengua Extranjera / Religión / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN

El profesorado evaluará las intervenciones de los alumnos y la atención que prestan los demás. Valorará la manera de comunicarse y de expresarse, el tono de voz y el vocabulario utilizado.

ACTIVIDAD 2

En esta actividad, el tema de las posturas se trasladará al ámbito laboral. El profesorado hará una breve introducción de las distintas patologías que pueden sufrir los trabajadores en distintas actividades al adoptar posturas forzadas, al repetir determinados esfuerzos o movimientos, al mantener posiciones fijas, etc. Luego enumerará algunas actividades que requieran la realización de posturas inadecuadas como son las operaciones de mantenimiento, actividades en talleres de automóviles, trabajo en prensas, limpieza de edificios, tareas de montaje, etc. Entre todos, describirán las posturas inadecuadas que creen que realizan los trabajadores en actividades concretas, los síntomas que creen que deben tener cuando aparecen las primeras molestias y enumerarán las medidas preventivas correspondientes que les dicte el sentido común.

Objetivos de conocimientos

- Indicar las consecuencias perjudiciales que puede producir el trabajo físico en los trabajadores.
- Conocer que la ergonomía estudia las características y el contenido del trabajo, las condiciones ambientales, las condiciones de organización en las que se realiza el trabajo y las características individuales.

Objetivos de procedimientos

- Contrastar los efectos perjudiciales que tiene la adopción de posturas inadecuadas en la escuela y en el trabajo.
- Observar que las tareas con posturas forzadas afectan fundamentalmente al tronco, brazos y piernas.

Objetivos de actitudes

- Ser conscientes de que, a pesar de la mecanización y la automatización, todavía existen numerosas actividades en las que el trabajo físico que se realiza es importante.
- Valorar lo necesario que es recibir formación sobre hábitos posturales adecuados.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Lengua Extranjera / Religión / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN

Se valorará la participación del alumnado en el debate, su motivación y los razonamientos presentados. Igualmente, se tendrá en cuenta la interacción entre ellos, el intercambio de opiniones, las intervenciones de cada uno, los criterios o puntos de vista que les han llevado a exponer sus ideas y el respeto a los comentarios de los compañeros.

Se acabaron las malas posturas

Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se tratará un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, las posturas sanas.
Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la convivencia en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de "Actividades de ayuda para el profesorado", en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades será, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionarán otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, ambiental, sexual, del consumidor y vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.

María se pasaba el día recogiendo juguetes del suelo, cambiando pañales, acostando y cogiendo a los bebés de las cunas y parques, agachándose para abrochar batas, colocando, retirando o apilando las colchonetas que se utilizaban para la siesta y dando de comer a los bebés en brazos. Durante varios años María había sido profesora de educación infantil de primer ciclo y durante este tiempo había sufrido molestias musculares, dolores lumbares y otras patologías.
Algunos días se preguntaba cuántas veces había debido agacharse y cuántas veces había debido coger a un niño o a una niña del suelo para tranquilizarlos cuando lloraban. ¿Cuántos kilos debía haber cargado en un día? ¿Y en una semana? ¿Y en un mes?, se cuestionaba a menudo.
María realizaba su trabajo sin saber qué situaciones eran potencialmente de riesgo y cuáles eran las formas de adoptar buenos hábitos de higiene postural, por lo que había estado repitiendo las tareas cotidianas que hace un docente en la escuela en una postura incorrecta.

Varias de sus compañeras sufrieron también problemas de salud debido al mantenimiento de posturas forzadas, por lo que la escuela decidió adoptar una serie de medidas preventivas que afectaron, sobre todo, a la organización del trabajo. A partir de entonces se planificaron las tareas y se hicieron rotaciones entre éstas para evitar mantener posiciones estáticas durante varias horas seguidas, se informó a las trabajadoras sobre los riesgos a los que estaban expuestas y se promovió la alternancia de posturas a lo largo de la jornada.

Ahora María es profesora de Ciencias Sociales en Primaria y su trabajo ya no exige tanto esfuerzo físico. Ahora María es muy consciente de que numerosas acciones cotidianas que se realizan pueden alterar la salud y el bienestar y sabe lo importante que es mantener una actitud postural correcta en el trabajo.

Por eso ha llegado a la conclusión de que no le gustan nada los hábitos que tienen algunos de sus alumnos y cree que ha llegado la hora de tomar cartas en el asunto.

A María no le gusta nada ver cómo llegan sus alumnos de casa cargando mochilas pesadísimas. Diariamente ve como algunos de sus alumnos realizan giros repetitivos y forzados de la columna desde sus asientos para mirar al compañero de atrás. También es bastante habitual que se dejen caer desplomados sobre el asiento o que se sienten de lado, sobre una pierna o en el borde de la silla sin apoyar la espalda.

María está cansada de ver a sus alumnos caminar mirando hacia el suelo en lugar de hacia adelante a la hora del patio, de verlos levantarse de un salto de sus asientos, de que a sus alumnos no se les ocurra flexionar las rodillas para recoger algo del suelo, de que le cuenten que están casi toda la tarde sentados en el sofá de sus casas viendo la televisión o de que le digan que cuando caminan un poco se cansan enseguida.

Los alumnos van entrando en el aula, se sientan y colocan en las mesas libretas, libros, agendas y estuches, mientras charlan sonrientes con los compañeros. María camina por el aula, observa la disposición de los pupitres y las posturas de los alumnos. Luego, se dirige hacia la parte delantera del aula y, apoyando la espalda contra la pizarra, les dice a todos que guarden silencio y que cierren los libros, que hoy les va a hablar de cómo han de sentarse para que no les duela la espalda, de la altura que ha de tener la mesa de estudio y de otros temas importantes de salud que les afecta a todos.

Actividades de ayuda para el profesorado

1 **Objetivo:** Conocer el trabajo que hacen los educadores infantiles y sensibilizarse respecto al esfuerzo físico que realizan.

Propuesta: El profesorado preguntará a los alumnos si creen que son suficientes las medidas preventivas adoptadas para mejorar la situación de María y de sus compañeras cuando trabajaban como profesoras de educación infantil. Les preguntará si, aparte de las relacionadas con la organización del trabajo, creen que se podrían haber adoptado otras medidas preventivas. Si es así, enumerarlas y comentarlas en grupo.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud).
Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Educación Artística, Educación Física, Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas, Religión, Valores Sociales y Cívicos, Lengua Extranjera.

2 **Objetivo:** Ser consciente de que el lenguaje es un instrumento fundamental para el aprendizaje y la reflexión del niño.

Propuesta: El profesorado leerá en voz alta los apartados: «Se trata de…», «Seguridad en la escuela» y «Caso Práctico» y, a continuación, algunos de los alumnos (voluntarios o no) se situarán en la parte delantera del aula e improvisarán la charla que María, la profesora del «Caso Práctico», va a dar a los alumnos sobre cómo han de sentarse, cuál debe ser la altura de las mesas de estudio, etc.
El resto del alumnado, mediante comentarios, valorará cómo han expuesto el tema sus compañeros y si les ha sido de utilidad. El profesorado valorará el esfuerzo de los alumnos que han realizado la exposición en clase.
También se valorará la capacidad de análisis y la expresión oral del

2 orador, su dicción, su articulación, la postura, el control del tiempo, que lo explique con sus propias palabras, que despierte el interés de la audiencia y que siga un esquema claro en la exposición. También se evaluará el esfuerzo realizado en la expresión de las ideas sobre todo en los niños más tímidos.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación para la paz, Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, Educación para la salud).
Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Lengua Extranjera, Religión, Valores Sociales y Cívicos, Educación Artística.

3 **Objetivo:** Sensibilizar al alumnado sobre la importancia que el cuidado de la espalda y de todo el aparato locomotor tienen para lograr una buena calidad de vida en un futuro.

Propuesta: Dividir la clase en cuatro grupos. Después de leer el Caso Práctico y los apartados: «Se trata de…» y «Seguridad en la escuela», el profesorado apuntará en la pizarra los malos hábitos que adoptan los alumnos de Primaria de María. A continuación, cada uno de los grupos discutirá respecto a las medidas preventivas que creen que se deberían haber adoptado en cada caso y el representante de cada grupo las escribirá en la pizarra. Entre todos consensuarán las medidas preventivas que crean que son las más adecuadas.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud).
Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Lengua Extranjera, Valores Sociales y Cívicos.

Actividades de ayuda para el profesorado

4

Objetivo: Ser consciente de los riesgos posturales que entrañan algunas profesiones.

Propuesta: El profesorado enumerará algunas profesiones que requieren realizar esfuerzos físicos como peluquería, construcción, reparto de bombonas de butano, mudanzas, movilización de enfermos, trabajos en cadenas de montaje, etc. A continuación, preguntará a los alumnos qué posturas creen que son perjudiciales para la salud en estas profesiones, si creen que algunas de ellas se podrían evitar y cómo creen que se podrían minimizar los riesgos en las posturas que no se pueden evitar.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud).
Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Lengua extranjera.

Aprender es prevenir

Águeda Giraldez Fernández
Médico del Trabajo. Vocal Societat Catalana de Salut Laboral
Twitter@agdagira

En el año 2013 tuve la oportunidad de viajar a Santiago de Chile con mi marido y mi hija, que entonces tenía 6 años. Allí descubrimos *KidZania*, una ciudad a escala construida especialmente para los niños de 4 a 13 años. Este parque temático combina entretenimiento y educación. Este concepto que allí llaman "Eduentretención" consiste en que los niños jueguen ejerciendo distintas profesiones u oficios y durante esta actividad entiendan mejor cómo funciona el mundo que los rodea. *KidZania* recrea con increíble realismo la vida urbana con calles, manzanas, edificios, tiendas, servicios, automóviles y ¡hasta un avión!

Mi hija jugó a ser minera, veterinaria, química, bombera, peluquera, médica, reponedora en un supermercado, albañil, pintora, cantante en un grupo musical y operaria en una fábrica de chocolate.

En este genial ambiente de juegos de rol, aprendió que no se puede construir un muro sin ponerse la ropa de trabajo, el casco, los guantes y el calzado de seguridad. Y que para pintarlo hay que ponerse mascarilla. Entró completamente equipada en una mina y, según me contó, pudo ver hasta una explosión.

Parte de la magia de *KidZania* consiste en que las madres y los padres no participamos, pero os confieso que a mí me habría encantado jugar.

Hace ahora un poco más de un año tuve la oportunidad de asistir a una conferencia durante las Jornadas de puertas abiertas de la Escuela Decroly en Barcelona. El tema central de estas jornadas era "El Juego como herramienta de aprendizaje y crecimiento". Oriol Ripoll, especialista en juegos, nos explicó que en el juego son imprescindibles tres cosas:

- La libertad: "juego porque quiero".
- Que suponga un reto.
- Y que se haga "porque sí".

Cualquier cosa puede ser un juego. Me gustó la manera en la que comparaba los juegos con la comida, haciendo referencia a que es necesario seguir un "menú variado y equilibrado". Nos habló de las ventajas de los juegos de la plaza, donde los peques imitan a los grandes y nos dijo también en esa conferencia algo que se me quedó grabado: **"Cualquier juego puede servir para enseñar cualquier cosa pero el juego no educa, educan las personas"**.

Sir Ken Robinson dice en una de sus famosas conferencias en TED: "Yo tengo un gran interés en la

educación, y creo que todos lo tenemos". Comparto su opinión. Como profesional sanitario tengo especial interés en la **Educación para la Salud,** que tiene como objetivo capacitar a la persona para tomar decisiones acerca de su propia salud. Y por eso me encanta la filosofía y los recursos de la Infermera Virtual del COIB. Su página web es un instrumento de trabajo para profesionales del sector de salud, educativo y social. Permite compartir y prescribir consejos de salud a través de links de texto, tutoriales, vídeos e infografías. Sus contenidos son elaborados de manera colaborativa, están sujetos a un equipo revisor y en constante adaptación.

Considero que la Educación para la Salud tiene que inculcar también los valores del trabajo digno y de la seguridad y salud laboral. En este sentido, he tenido la oportunidad de conocer en el último año otros dos proyectos muy interesantes:

- "Integración de los valores del trabajo digno en el imaginario infantil a través de los cuentos", un proyecto de la UPC (CERpiE), el programa *Una mà de Contes* de TV3 y Fundación Pimec.
- "Cultura Preventiva en la escuela" una iniciativa de David Mairal, AV Consulting.

El cuento, como el juego, es una herramienta imprescindible en el aprendizaje. De los cuentos también se podría decir que hay que seguir un "menú variado y equilibrado" o que sirven para enseñar cualquier cosa. Cuando Asunción Galera me habló del proyecto, me pareció una idea sencillamente genial. Asun es profesora de la UPC y editora del blog DecentNanowork (@DecentNanowork).

El lanzamiento del proyecto se hizo mediante un taller durante los dos días de celebración de la Festa dels Súpers en el Estadio Olímpico de Barcelona. En el *stand* del programa: *Una mà de contes* se organizó un taller de disfraces, donde los niños y las niñas con sus familias vivieron la experiencia de vestirse con la indumentaria adecuada de diferentes profesiones. Más de 500 familias participaron, con la ayuda de un técnico de prevención de la Fundación Pimec, que facilitó el vestuario profesional y los Equipos de Protección Individual (EPI). La experiencia quedó recogida en un álbum de fotos. Los asistentes podían hacer también dibujos digitales sobre las diferentes profesiones. Hubo cientos de participaciones. Pusieron en marcha un apartado específico en la página web de ***Una mà de contes*** sobre los oficios de los cuentos y presentaron la iniciativa en el congreso internacional de prevención de riesgos laborales ORP2014 en Zaragoza.

Y fue en la ORP 2014 donde conocí a David Mairal, consultor en AV Consulting y editor del blog Aragon Valley, Media partner, de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Su proyecto "Cultura Preventiva en la Escuela" consiste en la realización de talleres para alumnos de centros de educación primaria, secundaria, bachillerato o de formación profesional, en el marco de la campaña europea "Trabajos saludables: Gestionemos el estrés". La actividad tiene una duración aproximada de 45 minutos. Los participantes aprenden qué es el estrés, cómo se produce, cuál es su impacto en las organizaciones, cuáles son los síntomas, cómo identificarlo, qué medidas hay que adoptar para prevenirlo y los beneficios de la gestión del estrés para las organizaciones. Utilizando recursos elaborados por David Mairal y recursos de la Agencia como Napo para profesores, a cada alumno se le entrega un *kit* con material de uso escolar promocional de la Agencia y de sus campañas. Mediante iniciativas como estas se incorporan los mensajes de Seguridad y Salud en el Trabajo en la educación de las personas que construirán y formarán parte del futuro. Un futuro que me gusta imaginar seguro y saludable.

Y termino aquí, recomendando la conferencia de Richard Gerver en el foro de innovación educativa de la Fundación Telefónica, realizado el 7 de marzo de 2014 en México. Su tema: "El mundo pertenece a quienes están preparados".

"Si vamos a crear un sistema educativo para el futuro, tenemos que dejar que nuestros hijos tengan experiencias que estimulen su imaginación, que les permitan iniciar conversaciones para construir sueños que los lleven a lugares inimaginables. Porque lo que sabemos con certeza sobre el siglo XXII es que no tenemos ni idea de cómo será". Richard Gerver.

POSTURAS ADECUADAS Y CONSEJOS PARA UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS MOCHILAS ESCOLARES

Espacio Escuelas es una web creada para el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona donde los centros educativos pueden encontrar materiales curriculares sobre educación para la salud en varios idiomas. En el apartado «Temas de salud» se pueden encontrar diversas cuestiones de interés que ofrecen consejos de prevención y medidas preventivas, como es el caso de las mochilas escolares (la mejor forma de llevarlas, cómo cargarlas y consejos para cuidar la espalda).
Otro tema de interés es el de las micropausas (ejercicios que se pueden hacer en clase, cinco minutos cada hora, qué son los músculos, cómo funcionan, actividades y posturas, etc.).

HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias ha editado un folleto, fruto de una campaña dirigida al alumnado de entre 7 y 11 años, al profesorado y a las familias, con el objetivo de concienciar desde la infancia sobre la importancia de cuidar el cuerpo manteniendo una postura correcta a través de métodos de higiene postural.
El folleto muestra las posturas correctas que hay que mantener al estar sentado en clase, al transportar material escolar, al ver la televisión y al trabajar con el ordenador.

PREVENCIÓN DE LAS DOLENCIAS DE ESPALDA

«No des la espalda a tu espalda» es una campaña para prevenir las dolencias de espalda entre los escolares, llevada a cabo por la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs. Entre el material de la campaña destacamos el cuento titulado: «El lumbago de Juan», sobre los dolores de espalda y cómo prevenirlos.
Así mismo, la web de la espalda, cuya área divulgativa la gestiona también la Fundación Kovacs cuenta con: el tebeo de la espalda y consejos para escolares y adolescentes para prevenir el dolor de la espalda.

FOLLETOS SOBRE HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía ha editado el tríptico titulado: «Higiene postural del escolar», dirigido a profesores, alumnado y padres y madres de alumnos de Educación Primaria, sobre la importancia de mantener una adecuada higiene postural en la escuela para prevenir futuras lesiones y para que los niños aprendan a tomar conciencia desde pequeños de la figura del fisioterapeuta.

Con el mismo título, la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria recoge en un folleto (parte exterior) (parte interior) las posturas adecuadas a la hora de alcanzar un objeto elevado, al coger peso del suelo, al ver la televisión, al acostarse, al asearse, al sentarse en clase, al trabajar con el ordenador y al transportar material escolar.

AVENTURAS Y DESVENTURAS DE ZGMRTSGLUB EN LA TIERRA

Zgmrtsglub es un marciano explorador que visita la tierra para ver si es habitable y llega a la conclusión de que no lo es debido a los «dolorosos hábitos de los terrícolas».

«Aventuras y desventuras de Zgmrtsglub en la tierra» forma parte de una campaña que comenzó en 2009. A través de ella, profesionales del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se desplazan a las escuelas para corregir las posturas o malas costumbres de los escolares de entre 6 y 9 años realizando diversas actividades. El objetivo de la campaña es prevenir los dolores de espalda en los escolares mediante consejos sobre las posturas más saludables.

Dentro de esta Campaña se encuentra el apartado: "Campaña Primaria", que incluye un corto de animación con consejos ergonómicos, dos juegos de ordenador, un cómic, una guía del descanso, etc.

CONCURSO DE DIBUJO SOBRE SEGURIDAD LABORAL

El Colegio Miralmonte de Murcia recibió de manos de la empresa multinacional de Cartagena SABIC (Saudi Basic Industries Corporation), el I Premio del Concurso de dibujo sobre seguridad laboral.

La empresa SABIC, especializada en la fabricación de materiales termoplásticos de ingeniería, inició el pasado mes de enero una parada técnica de casi dos meses de duración, con el fin de realizar diversas mejoras en la planta Lexan II de La Aljorra (Murcia), destinada a la fabricación de policarbonatos que se utilizan en automoción y en los discos compactos.

Con motivo de dicha parada técnica, la empresa puso en marcha una serie de charlas en los colegios de la zona, en las que participaron cerca de un millar de escolares y cuya finalidad era concienciar a los alumnos sobre la importancia de la seguridad y la protección entre los compañeros de trabajo. Estas exposiciones sirvieron como fuente de inspiración para un posterior concurso de dibujo convocado por la misma empresa para concienciar a las escuelas sobre aspectos relacionados con la seguridad de su plantilla y el respeto al medio ambiente.

El alumnado de Primaria realizó carteles para concienciar a los trabajadores de la empresa SABIC de la importancia de la prevención y la seguridad mientras duraron las obras de mejora, exponiéndose los carteles posteriormente en las instalaciones de la empresa. Al finalizar los trabajos, los propios trabajadores eligieron los mejores carteles.

El cartel ganador

LÁMINAS PARA COLOREAR SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con sede en Atlanta, Estados Unidos, promueven comportamientos saludables y seguros desde su fundación en 1946. Una de sus finalidades es la de prevenir y controlar las enfermedades crónicas e infecciosas, las lesiones, los riesgos ocupacionales, las discapacidades y las amenazas para la salud.

Entre la documentación que elaboran para los más pequeños destaca el texto en español: ¡A colorear seguro!, que incluye 12 láminas para colorear sobre prevención de accidentes en el hogar, en lugares de ocio y sobre educación vial. Contiene, además, una serie de indicaciones preventivas para evitar las principales causas de lesiones infantiles (quemaduras, ahogamientos, caídas, envenenamientos y lesiones en accidentes viales).

LA ESCUELA DE PRIMARIA DE UN DIRECTOR DE CINE

Luis Buñuel a los siete años en el colegio de los Jesuitas.

Luis Buñuel (Calanda 1900 - Ciudad de México 1983), el mayor de siete hermanos, estudió en el colegio de los Jesuitas del Salvador de Zaragoza durante siete años. Según dice Luis Buñuel en sus memorias tituladas: «Mi último suspiro», su niñez fue una época ociosa y sin complicaciones en la que las «imágenes de penuria... niños desnutridos y harapientos… al parecer nos dejaban totalmente indiferentes». Tal vez el motivo de esta actitud se deba a que su padre se fue a Cuba muy joven como soldado, participó en la guerra hispano-norteamericana y se dedicó a negocios de ferretería, con los que logró una considerable fortuna que permitió a la familia llevar una vida acomodada.

En su libro de memorias dice acerca de su etapa en el colegio: «A pesar de la disciplina, del silencio y del frío, conservo bastante buen recuerdo del Colegio del Salvador… el día empezaba con una misa, a las siete y media y terminaba con el rosario de la tarde… Al frío se sumaba una disciplina de antaño. A la más mínima infracción, el alumno se encontraba de rodillas… con los brazos en cruz y un libro en cada mano».

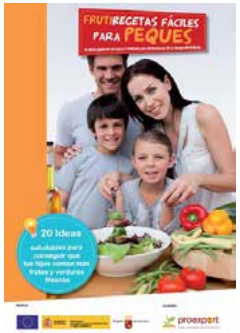
Entre sus aficiones principales por aquél entonces figuran la entomología (parte de la zoología que trata de los insectos) y la música, que le llevó a iniciar con diez años estudios de violín y le hizo pensar en dedicarse profesionalmente a la música, desistiendo de ello ante la oposición de su padre. Asistía de niño también con su niñera al teatro Circo, que ofrecía comedias, dramas de detectives, melodramas, farsas, sainetes y zarzuelas, y al palco del teatro Principal. Sus notas fueron excelentes en general.

Luis Buñuel confesó haber sido de niño muy religioso y creyente, hasta los diecisiete años, que pasó a no creer en nada. La disciplina rígida del centro y su temperamento vitalista y rebelde hizo que abandonara el colegio antes de terminar el cuarto año de bachillerato.

CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, junto con la Asociación de Productores Exportadores de Fruta y Hortaliza (PROEXPORT) y la Región de Murcia, han publicado un libro con propuestas pensadas para que los niños y las niñas disfruten con las frutas y las hortalizas y poder así prevenir la obesidad infantil y fomentar el consumo de al menos cinco raciones de frutas y verduras diarias.

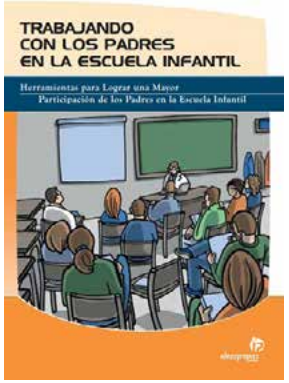
El texto ofrece consejos y sugerencias y una serie de recetas para desayunos, comidas y meriendas.



COLABORACIÓN DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

La editorial «Ideaspropias» ha publicado el texto: *Trabajando con los padres en la escuela infantil*, que ofrece conocimientos sobre las técnicas, medios, canales y leyes que regulan la participación de los padres en la vida del centro escolar, así como pretende concienciar a los padres de la importancia de tomar un papel activo en la educación de sus hijos, en colaboración con los docentes.

A lo largo de sus 120 páginas, el manual explica los fundamentos de la participación de la familia en la escuela, las relaciones educadores-padres, la tutoría, la colaboración activa de los padres en la educación, las AMPA y las estrategias de colaboración padres-educadores. Incluye cinco cuestionarios de autoevaluación correspondientes a cada uno de los cinco principales capítulos. En este enlace se pueden consultar el índice y las 23 primeras páginas de la publicación.



SELLO VIDA SALUDABLE

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte publicó la Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes *Sello Vida Saludable*. El objetivo del distintivo es reconocer públicamente a aquellos centros docentes, tanto públicos como privados, que fomenten el aprendizaje de la salud en el ámbito educativo, así como la realización de prácticas de vida saludable y una educación física que permita el adecuado desarrollo personal y social a lo largo de la escolarización de los alumnos. Se pueden enviar las solicitudes a lo largo de todo el año y la resolución y notificación de las mismas se realizará seis meses después de la fecha en que la solicitud haya tenido entrada en el registro del Ministerio.

MATERIALES PARA LA ENSEÑANZA DE VALORES

La educación en valores por parte de la familia y de la escuela ayuda al desarrollo integral de los niños y las niñas, a la mejora de la vida en sociedad teniendo en cuenta el ambiente diverso y plural en el que se desenvuelven y al desarrollo de las capacidades de convivencia.

A continuación ofrecemos algunos de los numerosos materiales que existen sobre el tema:

- *El coleccionista de momentos*. Libro de Quint Buchholz, pintor alemán, ilustrador y autor de cuentos. A través de la amistad entre un pintor y un chico que se siente atraído por la obra del artista, el autor habla de arte y de la vida. Se aconseja su lectura a partir de los 9 años. (Ver resumen).

- *La convivencia sin violencia*. Recursos para Educar. Este libro de 180 páginas de varios autores, presenta las claves para educar a los jóvenes en un clima positivo alentado por el respeto, la tolerancia y la empatía, como alternativa a la violencia y a la intimidación presente en las aulas y en la sociedad actual. Está dirigido a padres y madres, profesores, psicólogos, etc. (Ver resumen).

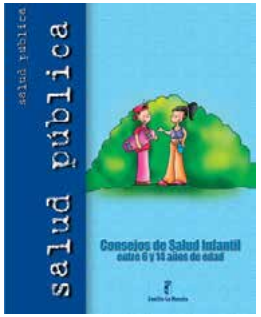
- *El cumpleaños de papá* (páginas 47 a 56). Dentro de la colección titulada: «El misterio del chocolate en la nevera», de María Jesús Cerviño y Juan Calzón se encuentra este breve cuento de 9 páginas cuyos valores principales son los de la constancia, la paciencia, la planificación y la convivencia. Partiendo de la idea de un cumpleaños, se plantea una serie de cuestiones que hay que poner en marcha para la preparación del regalo de cumpleaños.

– *Educar en valores y aprender jugando. Propuesta didáctica globalizadora.* Este libro de Aurora Muñoz pone de relieve la relación valores-juego-escuela en la educación del alumnado. Predomina la vertiente práctica y desarrolla las capacidades y competencias básicas en los niños y niñas. (Ver reseña).

– *Salud para todo el mundo.* Este texto, de 32 páginas y publicado por UNICEF, está destinado al profesorado de Enseñanza Primaria. En él se enseña la importancia del valor salud (la higiene, la prevención de enfermedades y de riesgos para la salud) para garantizar la supervivencia de millones de niños y niñas en todo el mundo.

CONSEJOS DE SALUD INFANTIL

La Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha ha editado la guía: *Consejos de Salud Infantil entre 6 y 14 años de edad.* Ofrece recomendaciones para los padres y madres sobre temas relacionados con la salud, como la alimentación, hábitos higiénicos, prevención de accidentes, hábitos de estudio, etc. Se puede consultar en este enlace.



PUBLICACIONES DEL INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

- Posturas de trabajo: evaluación del riesgo. Documento divulgativo. 54 páginas. 2015.
- Tu espalda es tuya «cuídala». 1995. (Ver resumen).
- AIP. 027. EVALCARGAS. Versión 1.0. 2009. Aplicación Informática para la Prevención (AIP).
- Trabajo en posturas forzadas. Cartel.
- Ejercicios de relajación muscular. Cartel.
- Trabajo sentado. Cartel.
- Tu espalda decide por ti. Cartel.
- Prevención de lesiones de espalda. Cartel.
- Normas básicas en el levantamiento de cargas. Cartel.
- Si descansas diez minutos cada dos horas, lo verás todo más claro. Cartel.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular. Cartel.
- Trabajos repetitivos de la extremidad superior I. Cartel.
- Trabajos repetitivos de la extremidad superior II. Cartel.
- Trastornos musculoesqueléticos. Fuerza, postura y trabajos repetitivos. Cartel.
- Manipulación manual de cargas. Cartel.
- Cualquier movimiento es importante. Cartel.
- Pantallas de ordenador: cómo trabajar seguro. Folleto.
- Diez ideas para prevenir las lumbalgias de origen laboral. Folleto.
- Posturas de trabajo. Folleto.
- ¡Descárgate! Aligera la carga física de trabajo. Folleto.
- ¡Da la espalda a los trastornos musculoesqueléticos! Folleto.
- Análisis de las posturas forzadas. Calculador.
- La posición sentado. ERGA Primaria Transversal nº 6. 2002.
- Levantamiento y transporte de cargas. ERGA Primaria Transversal nº 3. 2001.
- Ergonomía. 5ª edición. 2008. (Ver resumen).
- Trabajo en posición sentado. ERGA Formación Profesional nº 35. 2003.
- Análisis de posturas forzadas. (Método REBA). Aplicación informática para Smartphone o Tablet (APP).
- Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. NTP nº 452.
- Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postutral. Método REBA. NTP nº 601.
- Carga postural: técnica goniométrica. NTP nº 622.
- Evaluación de la carga postural: método de la Universidad de Lovaina; método LUBA. NTP nº 674.
- Evaluación de posturas de trabajo estáticas: el método de la posición de la mano. NTP nº 819.
- Evaluación de posturas estáticas: el método WR. NTP nº 847.
- Modelo cinemático y análisis postural de la extremidad superior. NTP nº 991.

OTRAS PUBLICACIONES DE INTERÉS

- El hechizo de la plastilina. Laura M. Cid. 2011. Cuento sobre conceptos ergonómicos básicos para que padres y educadores sensibilicen a los niños y niñas sobre instauración y continuidad de posturas saludables.
- Importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. Mª D. Castillo Sánchez. Revista Medicina General, nº 24, mayo 2000, páginas 464-466.
- Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. B. López y A. I. Cuesta. Revista de Estudios de Juventud, nº 79, diciembre 2007, páginas 147-156.
- El web de la espalda.
- No des la espalda a tu espalda. Portal de educación de la Junta de Castilla y León.
- La escuela cuida mi espalda. Andalucía profundiza. Junta de Andalucía.
- Dolor de espalda en escolares: causas, consecuencias y prevención. «Temas para la educación». Rev. Digital para profesionales de la enseñanza, nº 16, septiembre 2011, páginas 1-5.
- Posturas correctas para tener una columna vertebral sana. http://columnavertebral.net

– Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, de 10 de noviembre, y sus posteriores modificaciones.
– Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
– Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Nota: *En esta publicación, cada vez que hacemos referencia a personas (alumnos, padres, profesores, etc.) hacemos referencia indistintamente a ambos géneros.*

Hipervínculos:

El INSHT no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSHT del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo general de publicaciones oficiales:
http://publicacionesoficiales.boe.es
Catálogo de publicaciones del INSHT:
http://www.insht.es/catalogopublicaciones/

datos abiertos