

INFORMACIÓN: Espalda sana: Adiós a las malas posturas

MEDIO DE COMUNICACIÓN: Farmanews

FECHA DE PUBLICACIÓN: 12/04/11



Espalda sana: Adiós a las malas posturas

La red de Escuelas Infantiles fomenta hábitos saludables en sus más de 1.000 alumnos

¡Ponte recto! ¿Cuántas veces escucha un niño esa frase de la boca su madre? En las Escuelas Infantiles Nemomarlin <http://escuelanemomarlin.com/> se han puesto firmes y han decidido poner una gran señal de Stop a todos los problemas y enfermedades de espalda que se derivan de las malas posturas que adquirimos desde muy temprana edad. “Si a un niño le enseñas una rutina de cómo tiene que situarse, como realizar una serie de movimientos, lo absorbe y empieza a ponerlo en práctica sin darse apenas cuenta. Según pasa el tiempo la creación de ese hábito es más complicada, ya que ellos se han creado los suyos propios”, explica Ana Gamo, Coordinadora de Centros de Nemomarlin.

Aprendizaje por etapas

Aunque el **primer ciclo de educación infantil** no es determinante para la adquisición de malas posturas, si **hay que buscar malos hábitos y seguir el día a día de cada**

nuevo movimiento.”*En el caso de los bebés la supervisión se centra en la reptación, el gateo, la manera en la que se sientan o cómo se ponen de pie. A partir de ahí se va siguiendo su evolución para detectar alguna posible dificultad a la hora de correr, saltar con los pies juntos, un solo pie o subir y bajar escaleras*”, comenta Gamo.

Cuando los niños llegan al segundo ciclo de infantil y a la educación primaria, ese seguimiento personalizado se vuelve más necesario. “*A esta edad empiezan por ejemplo a dibujar o escribir. Es aquí donde todas las correcciones que se les han inculcado hasta llegar a este momento se convierten en imprescindibles, porque ellos mismos cuando empiezan a sentarse por sí solos y a tomar conciencia de los movimientos que realizan, lo hacen sobre la base ya asimilada, lo que allana en gran medida el camino. En este momento sus posturas empiezan a ser correctas y si se les sigue supervisando de igual modo, no dejará de ser así*”, destaca Ana Gamo.

Compromiso continuo

Y es que si hay un punto diferenciador en las escuelas **Nemomarlin, ese es la preocupación continua por cada uno de sus alumnos.** “*La base que cimenta nuestro modelo es la seguridad, lo que trasladamos tanto nuestras instalaciones en las que cada mínimo detalle está cuidado, hasta la alimentación o en este caso la salud de su espalda. Es lo principal para los padres, por lo tanto, también lo es para nosotros*”, finaliza la coordinadora.