

Nivel de Grado:

Todos los niveles de grado

Habilidades específicas dirigidas:

Estabilidad postural

Materiales:

- Silla
- Mesa or escritorio/bandeja
- Opcional: taburete, libros, fideos de piscina, cojín de cuña, asiento elevado, carpeta/cuaderno de 3 anillos

Pautas:

Los muebles deben ser del tamaño correcto para el tamaño de su hijo. Asegúrese de que sus hijos estén sentados en un escritorio o mesa del tamaño adecuado para ellos (AOTA, 2011). La experta en escritura Katherine Collmer informa que la mayoría de los niños se ubican de manera ergonómicamente incorrecta en la escuela (2016). Esto afecta su atención, control postural y estabilidad para las actividades motrices finas y grafo-motoras (escritura y dibujo). ¡Sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo en casa! La mayoría de los muebles son probablemente de tamaño adulto en la casa. Si tiene una mesa o escritorio de tamaño infantil para sus hijos más pequeños, intente usarlos cuando complete el trabajo escolar de mesa. Si necesita usar la mesa del comedor o un escritorio para adultos, aquí hay algunos consejos y trucos para modificar el entorno para ayudar mejor a su hijo a optimizar el aprendizaje. La siguiente imagen muestra algunas pautas generales para la altura de la silla y la mesa.



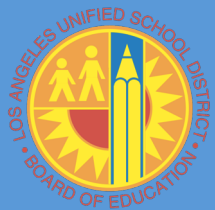
Modificaciones a la Actividad:

Es posible que su hijo necesite verificar su posición sentada si:

- Se ponen de pie con frecuencia cuando trabajan (en un corto período de tiempo).
- Se balancean y patean los pies todo el tiempo.
- El escritorio o la mesa descansa sobre sus muslos.
- Enrollan sus tobillos alrededor de las patas de la silla.
- La parte superior de la mesa o escritorio llega hasta sus axilas.
- Su hijo no puede sentarse con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y los pies en el suelo al mismo tiempo

Es perfectamente comprensible si no hay muebles del tamaño perfecto, pero antes de aceptar la situación, intente hacer estas preguntas:

1. ¿Los muebles son ajustables? En caso afirmativo, haga los ajustes apropiados para adaptarlo a su hijo.
2. ¿Hay otra silla o escritorio disponible que sea de mejor tamaño para su hijo?
3. ¿Puedo encontrar una manera de ajustar este mueble para que funcione? Agregue libros o un taburete puede ayudar a mantener los pies de su hijo apoyados. También hay muchas otras formas de ajustar los muebles para que un niño pueda trabajar cómodamente durante todo el día.



Modificaciones a la Actividad (continuado):



- Un fideo de piscina y un cordón elástico: esta es una solución rápida. Aunque no es lo ideal, puede dar un poco de apoyo a los pies y dar resistencia o "trabajo pesado" a patear los pies.
- Taburete: un taburete sencillo que tenga en la casa puede brindar el apoyo adecuado a un niño pequeño cuando pies no llegan al piso.

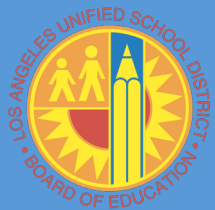


- Use libros de texto viejos, guías telefónicas o resmas de papel apilados y pegados bajo los pies de un niño. Si tiene forro de estante en casa, puede pegar un poco con cinta adhesiva en la parte inferior del apoyo para evitar que se deslicen por el piso debajo de los pies de su hijo. Unas pocas pulgadas pueden hacer una gran diferencia para ayudar a que un niño se sienta cómodo.

1. Una tabla de espuma y fideos de piscina: este es un truco creativo para un terapeuta que es económico con materiales de la tienda Dollar o artículos en la casa. Corte los fideos de piscina a la altura del respaldo, luego use cinta de embalaje para asegurar los "postes" con los fideos de piscina. Coloque su tabla de espuma frente a los fideos: acaba de hacer esa silla aproximadamente 4 pulgadas más pequeña. Esto proporcionará un mejor respaldo para un niño pequeño. También puede usar una almohada firme y colocarla detrás de la espalda de su hijo.



2. Un cojín de cuña es un truco clásico de un terapeuta que se usa frecuentemente para niños que "buscan estimulación sensorial", pero también puede ser útil cuando una silla es demasiado grande. Puede sostener a un niño mientras está sentado, permitiendo que sus brazos alcancen el escritorio cómodamente. Si no tiene uno de estos cojines, algunas otras alternativas podrían ser: un asiento elevador para el automóvil o la mesa de comedor que tenga para un niño más pequeño, o puede convertir una carpeta de 3 anillos en un cojín de cuña. Asegúrese de que sea lo suficientemente firme como para soportar el peso de su hijo; ¡llénalo con papel al tamaño perfecto!



Modifications to Activity (continued):

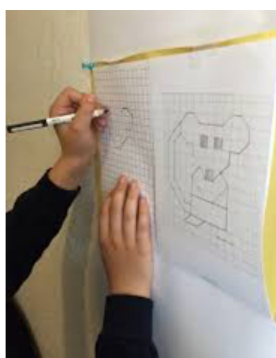
Cambio Posiciones: Otra Opciones en el Hogar

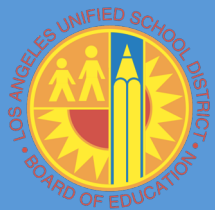
1. Trabajar / Jugar de pie: mientras realiza diferentes actividades en casa, su hijo puede beneficiar de los descansos de estar sentado para trabajar de pie. Trabajar de pie le brinda a su hijo una oportunidad de movimiento y le brinda fortalecimiento a diferentes grupos musculares.

a. Su hijo puede trabajar cómodamente parado en la mesa de su cocina. O puede colocar lo que están trabajando (por ejemplo, computadora portátil, tableta, papel, libro de trabajo) en una superficie elevada, como una pila de libros, y dejarlos pararse a trabajar en la mesa en la que habían estado sentados. Al dejar que su hijo trabaje parado, la superficie de trabajo debe estar a la altura de sus codos con los antebrazos capaces de descansar planos sobre la superficie. Lo ideal es colocar una pantalla de computadora portátil a la altura de los ojos y a una distancia del niño igual al tamaño de la pantalla.

b. Su hijo también puede disfrutar de un descanso para trabajar en una superficie vertical, como una pared, ventana o puerta corrediza de vidrio. Esta superficie es divertida para pintar y colorear. Consulte el sitio web a continuación para ver "10 maneras de usar una ventana para jugar".

c. Si su hijo/a tiene equipo adaptado en el hogar que le han proporcionado sus proveedores médicos, puede posicionarlo/a en su stander o andador para realizar actividades escolares o con la familia. Use el equipo solo si está familiarizado con él y ha sido entrenado por su proveedor médico. Supervise a su hijp/a en todo momento cuando esté en su equipo adaptado.

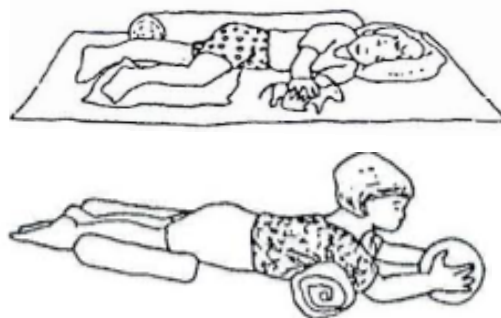
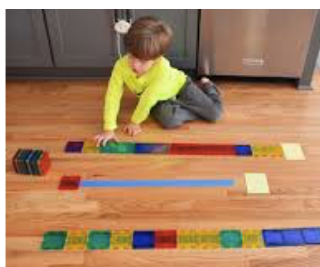




Modifications to Activity (continued):

2. Trabajar / jugar en el piso: el piso le brinda a su hijo la oportunidad de trabajar otros grupos musculares mientras está boca abajo (en posición boca abajo) o en posiciones sentadas alternativas. Se puede usar un portapapeles u otra superficie dura mientras se participa en tareas de colorear o pegar en el piso y el piso es un buen lugar para construir juegos como el uso de legos, bloques o rompecabezas entre las tareas de mesa. Consulte el sitio web a continuación para ver las "14 actividades en posición boca abajo para niños."

Si su hijo/a necesita ayuda para posicionarse en el piso, puede sentarlo de lado y apoyarlo usando almohadas para que pueda alcanzar los juguetes colocados frente a él sin tener que levantar el brazo contra la gravedad. También puede ayudar a colocarlos de boca abajo. Puede apoyarlo usando una almohada o una toalla enrollada colocada debajo de su pecho para "sostenerse en los antebrazos" y que pase peso a través de sus brazos y hombros. También puede trabajar en alzar la cabeza contra la gravedad. **Asegúrese de estar al lado de su hijo en todo momento en esta posición para asegurarse de que pueda mantener la cabeza levantada del suelo **



Cómo Incorporar a la Rutina Familiar:

Puede usar estos consejos y trucos para todas las necesidades de asiento y posicionamiento durante todo el día, no solo cuando participa en actividades de aprendizaje a distancia para la escuela. Estos ajustes serán útiles para todas las necesidades de asiento y posicionamiento en el hogar durante actividades familiares como: la hora de la cena, juegos de mesa, rompecabezas o dibujos.

Recursos Adicionales para Padres:

- | | |
|---|---|
| 1. The Crucial Importance of Positioning in the Classroom | 6. 10 Ways to Use a Window for Play |
| 2. Posture in the Classroom | 7. Prone Position - 14 Activities for Kids |
| 3. Learning without Pains: How Sitting Affects Learning | 8. Wheelchair Positioning for the Classroom |
| 4. UC Davis Posture Perfect | 9. The Impact of Positioning in the Classroom Setting |
| 5. Guide to Proper Sitting & Standing Desk Ergonomics | 10. Positioning the Child with Cerebral Palsy |