Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un alumno que parece haberse lesionado el pie o el tobillo, probablemente durante una actividad física como correr o hacer deporte. La ausencia de un zapato y el hecho de sujetar el pie sugieren una posible distensión, esguince o calambre muscular, que son frecuentes en las escuelas cuando los alumnos realizan actividades físicas sin un calentamiento o estiramiento adecuados. Sin preparar el cuerpo, los músculos y las articulaciones son más susceptibles de sufrir lesiones repentinas.

Para prevenir este tipo de lesiones, los centros escolares deben incorporar rutinas estructuradas de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física, incluidas las clases de educación física y los eventos deportivos. Estas rutinas deben centrarse en aumentar gradualmente el ritmo cardíaco y mejorar la flexibilidad, especialmente en piernas, espalda y brazos. Las pausas periódicas para estirarse durante los largos periodos en que se está sentado en clase también pueden reducir la fatiga y mejorar la concentración. Los educadores deben enseñar a los alumnos la importancia del calentamiento y supervisar las técnicas adecuadas para fomentar una cultura de seguridad y prevención de lesiones en todos los entornos escolares.