



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

W-sentado: ¿Cuál es el problema?

by Dani Kinsley, M.S., OTR/L

¿Qué es "W-sentado"?

"W-sentado" es una posición en la que una persona se sienta con la parte inferior, las rodillas y los pies tocando el suelo, con las rodillas dobladas y los pies apoyados cerca de los lados de las caderas/pelvis. Cuando se ve de frente o arriba, las piernas de la persona parecen tener la forma de la letra "W". No es raro ver niños pequeños transición breve a través de una W-posición a otros patrones de movimiento a medida que aprenden a gatear, caminar y sentarse erguidos y sin soporte durante largos períodos de tiempo. Esto se debe a que la posición W proporciona una base más amplia de apoyo y ayuda al equilibrio del niño. Sin embargo, cuando los niños continúan sentados en W a medida que crecen, esta posición puede volverse problemática de muchas maneras.

¿Cuáles son los peligros de W-sentado?



- W-sentado a largo plazo puede llevar a una variedad de problemas, incluyendo **articulaciones tensión en las caderas y las rodillas, pobre estabilidad central y movimiento limitado** durante el juego



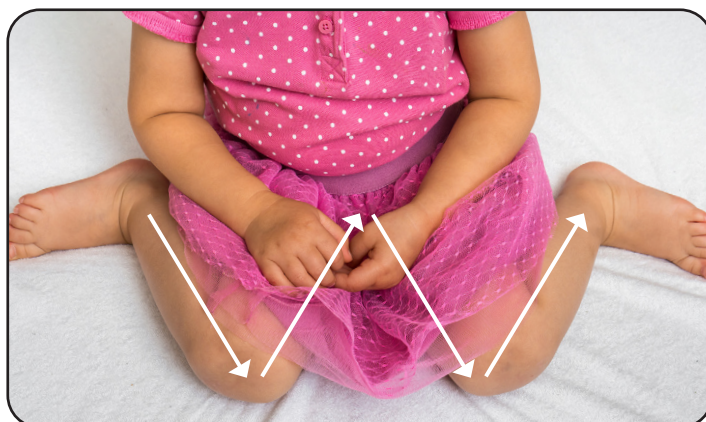
- También puede **aumentar el riesgo de dislocación de la cadera y causar músculo acortamiento o endurecimiento** de la squiotibiales (parte posterior de los muslos), aductores (músculos que trabajan para traer y mantener las piernas juntas), y rotadores internos (músculos que giran los dedos de los pies hacia el medio, que puede causar un caminar "de dedo de paloma" patrón).



- Niños que son cuidadores W frecuentes puede tener **núcleo pobre persistente fuerza** que dificulta jugar, sentarse en una silla sin exceso encorvado o inquieto, y completa tareas de autocuidado; a menudo tienen **dificultad para cruzar la línea media** o alcanzar en todo el cuerpo durante el día común actividades; e incluso pueden **desarrollarse huesos deformes** en sus piernas.



- W-sentado a largo plazo también puede contribuir a **problemas de espalda, dolor de cadera, y osteoartritis en la edad adulta**.



¿Por qué los niños se W-sientan?

Los niños que tienen bajo tono muscular, poco equilibrio o dificultad con el control motor y la coordinación son a menudo W-sentados. Dado que W-sentado crea una base más amplia de apoyo y hace que el equilibrio sea más fácil para estos niños, a menudo continúan sentados de esta manera, incluso aunque la posición en realidad disminuye su capacidad para moverse, ya que limita los movimientos de lado a lado como inclinación y rotación del tronco.

¿Cómo debo abordar W-sentado?

Incluso a los niños muy pequeños se les puede enseñar a evitar W-sentado. Es útil que los adultos establezcan un señal consistente, como decir "arréglate las piernas" mientras modelar una forma más apropiada de sentarse (ver más abajo para opciones). Niños que continúan sentados en W con frecuencia necesita ayuda para abordar los problemas subyacentes, como

Handy Handouts®












Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

el núcleo debilidad, rigidez de los músculos de las piernas y dificultades con el equilibrio, la coordinación y el cruce de la línea media. Un terapeuta ocupacional o físico pediátrico puede ayudar a tratar estos problemas y puede proporcionar recomendaciones para ejercicios divertidos basados en el juego. Ejercicios con balones terapéuticos, yoga, carreras de obstáculos y los estiramientos suaves pueden ayudar a abordar algunos de los problemas subyacentes que pueden contribuir a prolongar W-sentado.



¿Cuáles son algunas buenas posiciones alternativas?

De hecho, es muy importante que los bebés, los niños pequeños y los niños tengan muchas oportunidades para sentarse, moverse y jugar en el suelo. El juego de piso promueve muchas habilidades, incluido el equilibrio, la conciencia corporal, coordinación (usando los dos lados del cuerpo juntos), fuerza y flexibilidad. Niños que son frecuentes Los W-sentados pueden necesitar indicaciones y demostraciones constantes de un adulto o incluso asistencia física ligera para aprender cómo sentarse en diferentes posiciones en el suelo. Aquí hay algunas excelentes alternativas a W-sentado:

- 
 - **Sentarse a la medida/“entrecruzado”:** sentarse con una pierna cruzada sobre la otra.
- 
 - **Sentado largo:** sentarse con las piernas estiradas delante del cuerpo (puede usar los brazos/ manos para apoyar si es necesario)
- 
 - **Sentado a horcajadas:** estire ambas piernas en las rodillas y sepárelas en un cómodo medio dividido
- 
 - **Rodillas arriba:** desde la posición de horcajadas, levante las rodillas ligeramente hacia el pecho, luego inclínese hacia adelante para descansar mientras necesario
- 
 - **Media cruz/apoyo de rodilla:** una combinación de la sentada “entrecruzada” y las “rodillas posición arriba”
- 
 - **Asiento de anillo/“mariposa”:** traer la parte inferior de los pies juntos en línea media, ya sea flojamente separados (sentado en anillo) o tocar (posición “mariposa”)
- 
 - **Sentarse de lado:** siéntese con ambas rodillas dobladas un lado del cuerpo y ambos pies descansando en el lado opuesto del cuerpo
- 
 - **En cuclillas:** mantenga los pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros y el parte inferior del suelo
- 
 - **Arrodillarse bajo (o alto):** mantener las caderas, rodillas y pies todos alineados; puede sentarse con las nalgas apoyadas en los talones (baja arrodillarse) o de abajo hacia arriba (arrodillarse alto, requiere más equilibrio)
- 
 - **Propenso:** el niño se acuesta boca abajo durante el juego de piso
- 
 - **Use una silla baja, un taburete o una almohada:** Las superficies suaves y sin respaldo requieren más fuerza central y activación para balance

Recursos:

- Menz, Stacy. “W-Sitting Revisited.” Starfish Therapies. Accessed April 13, 2023. <https://starfishtherapies.com/2011/09/w-sitting-revisited/>
- Brown, Jen. “Experts Reveal the Truth About When to Worry About W Sitting.” Lemon Lime Adventures. <https://lemonlimeadventures.com/when-to-worry-about-w-sitting/>
- “Alternatives to W-Sitting.” Dynamic Kids Pediatric Therapy. <https://static1.squarespace.com/static/5d9a482434030a6df9ef59bd/t/5f860592fbf95e018ffd9de3/1602618771364/W+Sitting.pdf>
- “W-Sitting in Children.” Medical Support Services. <https://msstherapy.net/pediatric-physical-therapy/w-sitting-in-children/>
- Elorreaga, Nick. “Sit on the Floor.” Nick-E.com. <https://nick-e.com/floor-sitting/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com