

SALUD LABORAL

nº 1238

Normativa para mesas y sillas escolares



En el ámbito educativo, elegir el mobiliario adecuado es fundamental para crear un entorno de aprendizaje óptimo. La comodidad y la ergonomía son clave para garantizar el bienestar de los estudiantes y mejorar su rendimiento académico. La normativa europea UNE-EN 1729 establece los estándares que deben cumplir las mesas y sillas escolares para asegurar que sean seguras, cómodas y adaptadas a las necesidades de los niños y niñas. A continuación, te explicamos de manera sencilla cómo deben ser las mesas y sillas en los centros escolares.

Características de las sillas escolares

1. Altura del asiento:

- La altura de la silla debe ajustarse al tamaño de los niños. La normativa establece que la altura del asiento debe ser proporcional a la longitud de las piernas del estudiante (medida desde la parte posterior de la rodilla hasta el suelo).
- Por ejemplo:
 - Para niños pequeños (de 80 a 95 cm de altura), la altura del asiento debe ser de 26 a 30 cm.
 - Para adolescentes más altos (más de 174 cm), la altura del asiento puede llegar a 46-50 cm.

2. Respaldo ergonómico:

- El respaldo debe soportar bien la espalda, especialmente la zona lumbar, para mantener una postura correcta.

- Debe ser ajustable o tener una forma que se adapte a la curvatura natural de la columna.

3. Profundidad del asiento:

- El asiento no debe ser demasiado profundo. Debe permitir que el niño apoye bien la espalda en el respaldo sin que quede espacio vacío.
- El borde del asiento no debe presionar la parte posterior de las rodillas.

4. Estabilidad y seguridad:

- Las sillas deben ser estables y resistentes, con patas antideslizantes para evitar caídas.
- Los materiales deben ser duraderos y fáciles de limpiar.

Características de las mesas escolares

1. Altura de la mesa:

- La altura de la mesa debe estar en relación con



la altura de la silla. La normativa UNE-EN 1729 establece que la mesa debe permitir al niño apoyar los brazos cómodamente y mantener una postura ergonómica.

- Por ejemplo:
 - Para niños pequeños, la altura de la mesa debe ser unos 19 cm más alta que la silla.
 - Para adolescentes, esta diferencia puede llegar a 31 cm.

2. Profundidad y anchura:

- La mesa debe tener al menos 50 cm de profundidad y 60 cm de ancho por estudiante, para que tengan suficiente espacio para trabajar.
- La superficie mínima por estudiante debe ser de 0,15 m².

3. Espacio para las piernas:

- Debajo de la mesa debe haber suficiente espacio para que los niños muevan las piernas libremente. La normativa establece medidas específicas para la altura y profundidad de este espacio, dependiendo del tamaño del estudiante.

4. Inclinación de la tapa (opcional):

- Algunas mesas tienen tapas inclinables, lo que ayuda a los niños a mantener una postura correcta al leer o escribir. Esto reduce el cansancio visual y muscular.

5. Materiales y durabilidad:

- Las mesas deben estar hechas de materiales resistentes y fáciles de limpiar.
- Los bordes deben ser redondeados para evitar accidentes.

Relación entre sillas y mesas

- La altura de la mesa y la altura de la silla deben estar bien coordinadas. Cuando el niño está sentado:
 - Los pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés.

- Las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados.
- Los brazos deben poder apoyarse en la mesa sin tener que levantar los hombros.

Recomendaciones adicionales

1. Adaptación al crecimiento:

Es ideal que las sillas y mesas sean ajustables en altura, para que puedan adaptarse al crecimiento de los niños y evitar tener que cambiarlas cada año.

2. Espacio en el aula:

Las mesas y sillas deben estar distribuidas de manera que los niños tengan suficiente espacio para moverse sin chocar entre ellos.

3. Seguridad:

Evitar esquinas afiladas y asegurarse de que el mobiliario sea estable y resistente.

4. Comodidad:

El mobiliario debe ser cómodo para que los niños puedan concentrarse mejor en sus tareas y evitar problemas de postura o cansancio.

Beneficios de un mobiliario adecuado

- Mejora la postura: Evita dolores de espalda y cuello.
- Aumenta la concentración: Un niño cómodo se distrae menos.
- Favorece el aprendizaje: Un entorno ergonómico ayuda a que los estudiantes se sientan mejor y rindan más.
- Previene lesiones: Reduce el riesgo de problemas musculares o de circulación.

Impacto de la normativa en la educación

La normativa UNE-EN 1729 no solo asegura que las mesas y sillas sean seguras, sino que también ayuda a crear un ambiente de aprendizaje más cómodo y efectivo. Un mobiliario adecuado mejora la concentración y el rendimiento de los estudiantes, lo que contribuye a su desarrollo integral.

En resumen, las sillas y mesas escolares deben ser ergonómicas, ajustables y seguras, adaptándose a las necesidades de los niños según su edad y tamaño. Si necesitas más detalles o ayuda para elegir el mobiliario adecuado, no dudes en preguntar. ¡La comodidad de los estudiantes es clave para su éxito!