

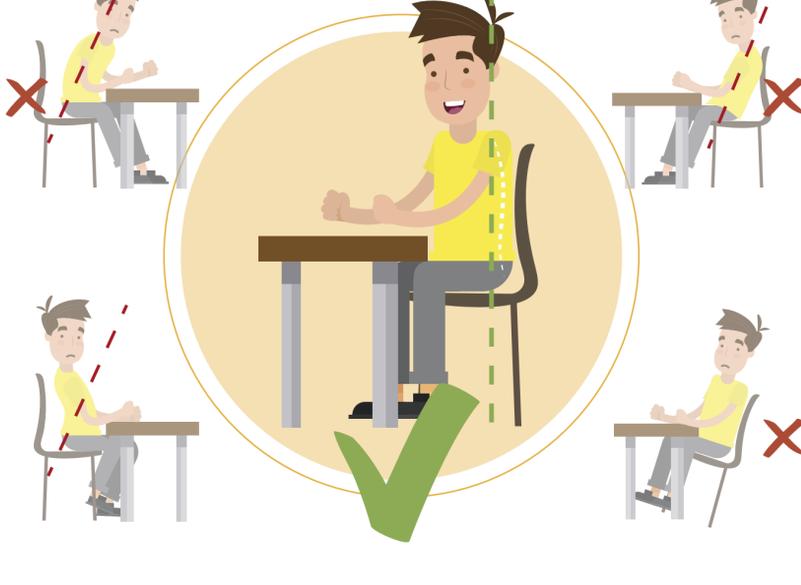
# CONSEJOS PARA LA CORRECTA HIGIENE POSTURAL EN EDAD ESCOLAR

Los niños con una postura adecuada crecen como adultos más saludables.

## ¿Cómo adoptar una postura correcta?

✓ La columna vertebral debe estar recta, los músculos abdominales contraídos.

✓ Las orejas y los hombros deben estar alineados.



✓ La parte inferior de la espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla.

✓ El peso debe estar igual distribuido entre ambas caderas y pies.

## ¿Cómo se debe llevar la mochila?

Los niños NO deben llevar mochilas que excedan el 10% de su peso corporal



✓ Distribuir el peso entre ambos lados del cuerpo.

✗ Evitar los carritos o colgar el peso en un solo lado.

## ¿Cómo sentarse delante del ordenador?

✓ Las manos deben estar por debajo de los hombros.

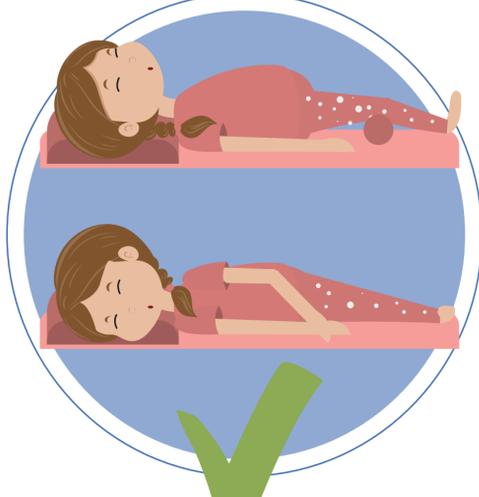
✓ La pantalla debe situarse algo por debajo de los ojos.

✓ Dejar un espacio adecuado desde la silla a la mesa.



## ¿Y para dormir?

✓ Mejor boca arriba o de lado.



✗ Evitar dormir boca abajo.



## ¿Cómo sentarse a la mesa?

✓ Hay que sentarse recto.

✓ Dejar una distancia suficiente con el plato y la mesa.

✓ Mejor acercar el tenedor a la boca, no la boca al plato.



## El "ABC postural"



Alineación de la columna vertebral

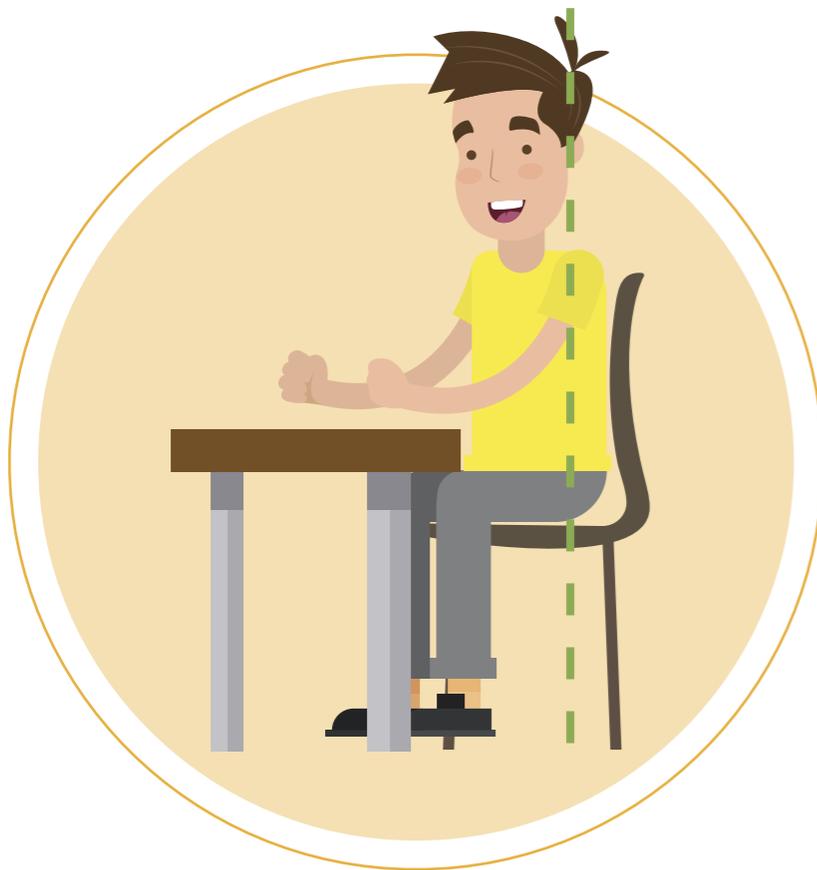


Balance y equilibrio entre los dos lados del cuerpo



Control del "core", o centro del cuerpo.

# CONSEJOS PARA LA CORRECTA HIGIENE POSTURAL EN EDAD ESCOLAR



# Consejos para la correcta higiene postural en edad escolar



## ¿Cómo adoptar una postura correcta?

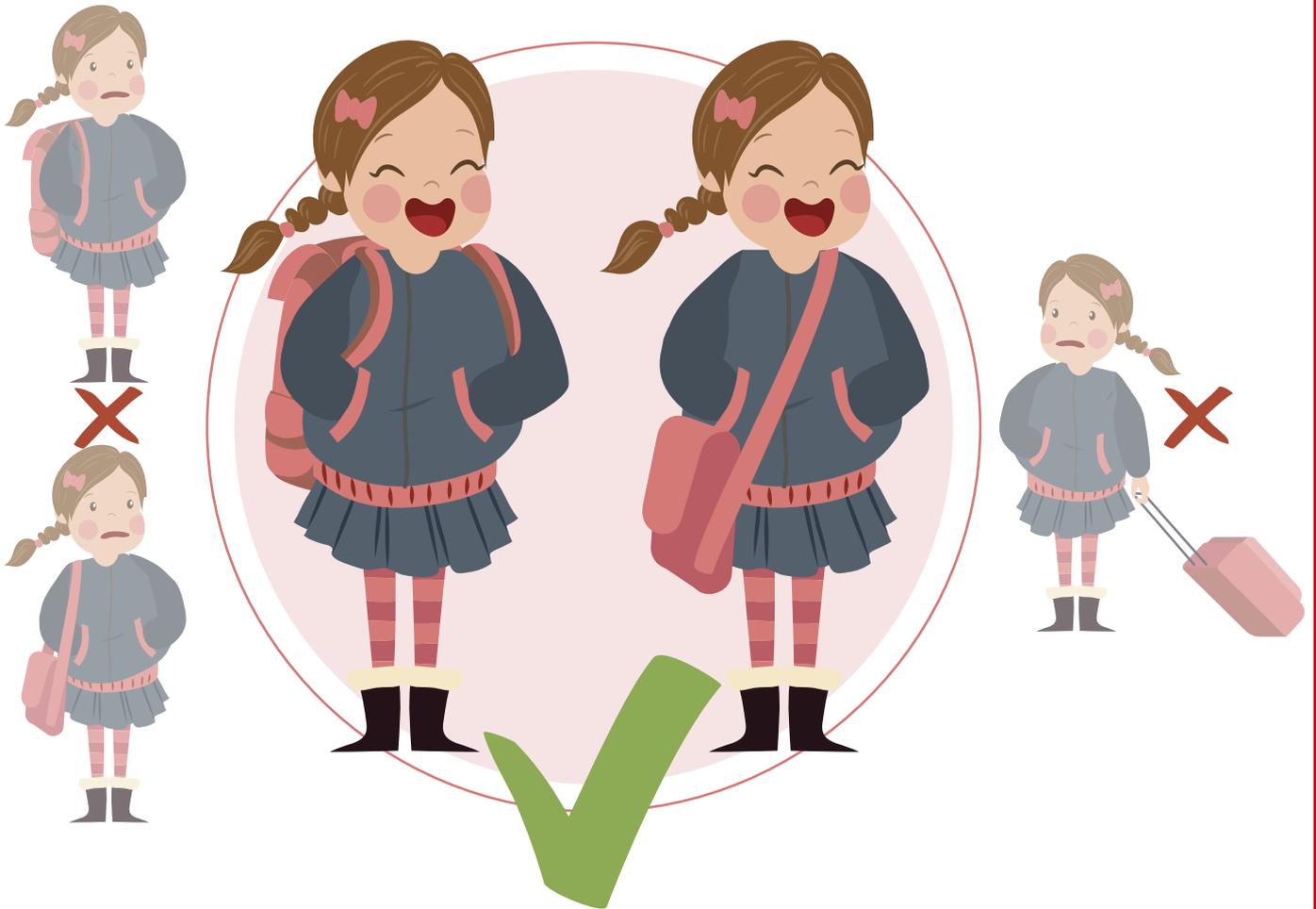
- ✓ La columna vertebral debe estar recta, los músculos abdominales contraídos.
- ✓ Las orejas y los hombros deben estar alineados.



- ✓ La parte inferior de la espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla.
- ✓ El peso debe estar igual distribuido entre ambas caderas y pies.

## ¿Cómo se debe llevar la mochila?

Los niños NO deben llevar mochilas que excedan el 10% de su peso corporal

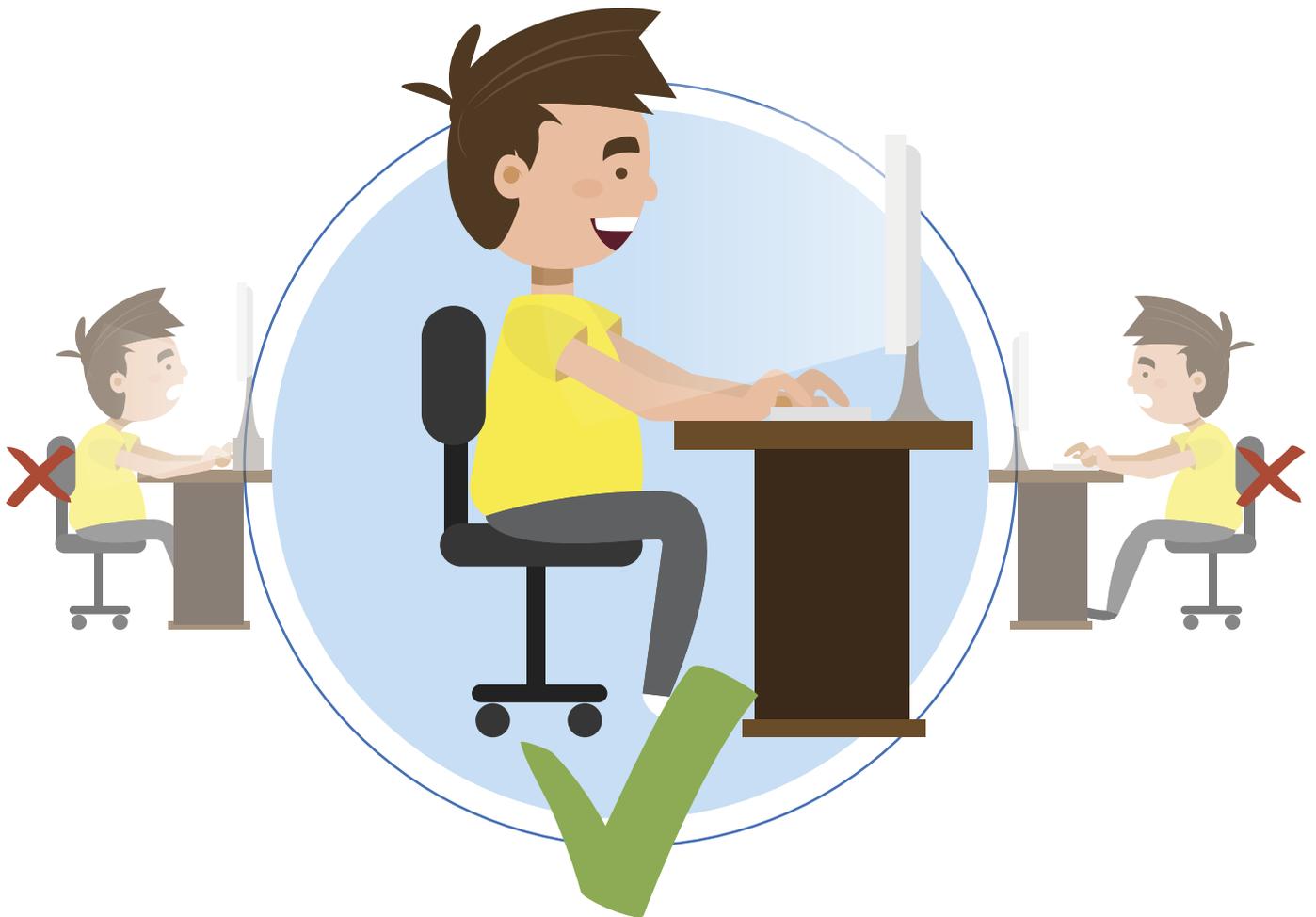


✓ Distribuir el peso entre ambos lados del cuerpo.

✗ Evitar los carritos o colgar el peso en un solo lado.

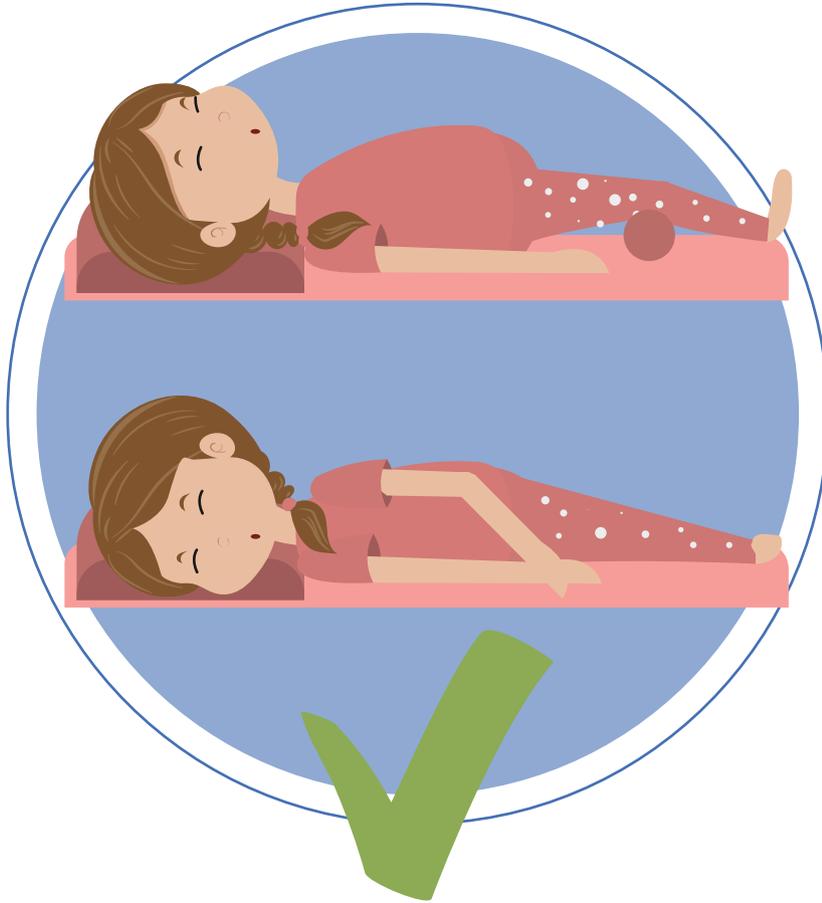
## ¿Cómo sentarse delante del ordenador?

- ✓ Las manos deben estar por debajo de los hombros.
- ✓ La pantalla debe situarse algo por debajo de los ojos.
- ✓ Dejar un espacio adecuado desde la silla a la mesa.



## ¿Y para dormir?

✓ Mejor boca arriba o de lado.



✗ Evitar dormir boca abajo.



## ¿Cómo sentarse a la mesa?

- ✓ Hay que sentarse recto.
- ✓ Dejar una distancia suficiente con el plato y la mesa.
- ✓ Mejor acercar el tenedor a la boca, no la boca al plato.



# El "ABC postural"



Alineación de la  
columna vertebral



Balance y equilibrio  
entre los dos  
lados del cuerpo



Control del "core",  
o centro del cuerpo.