



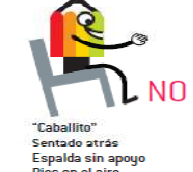
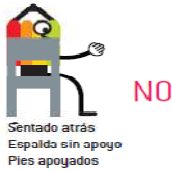
# ANEXOS

# *ANEXO 1:*

## *CARTEL*

# CAMPAÑA DE HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

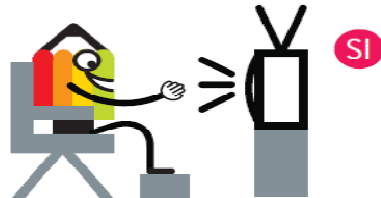
## SENTADO EN CLASE



## TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR



## VIENDO LA TELEVISIÓN



## CON EL ORDENADOR



*ANEXO 2:*

*TRÍPTICO*

### ALTERNATIVAS DE LA VIDA DIARIA

**Ver la televisión**



**SI** **NO**

*¡Siéntate correctamente para ver la tele, colócala en taburete bajo tus pies.*



**SI** **NO**

*Al agacharte dibla las rodillas con la espalda recta.*

**En el ordenador**



**SI** **NO**

*La silla y la mesa tienen que ser adecuadas a tu altura.*



**COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANARIAS**

**SIGLO LAS PALMAS**  
 C/Amara, 30  
 35010 Las Palmas de Gran Canaria  
 Teléfono: 922 12 12 11  
 Fax: 922 12 12 16  
 E-mail: [secretaria@fisioconcan.org](mailto:secretaria@fisioconcan.org)

**DE SAN TELMO**  
 Carretera Maravilla 15 - 1ª  
 38302 Sanja Cruz de Tenorio  
 Teléfono: 922 12 12 14  
 Fax: 922 12 12 03  
 E-mail: [secretaria@fisioconcan.org](mailto:secretaria@fisioconcan.org)

### CAMPAÑA DE HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA




**¡Hola amigos!**  
 Les voy a indicar  
 cuales son las posturas  
 correctas para que cuiden  
 su salud.

**COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANARIAS**

**Gobierno de Canarias**  
 Presidencia Insular  
 Consejería de Educación,  
 Recursos Humanos, Cultura y Deportes

[www.fisioconcanarias.org](http://www.fisioconcanarias.org)




**La fisioterapia es la profesión sanitaria encargada de la prevención y curación de las enfermedades del aparato locomotor.**

**Por ello, desde el Colegio de Fisioterapeutas de Canarias, queremos darte unos consejos para que cuides tu espalda.**

### SENTADO EN CLASE

*No te sientes hacia atrás, ni sobre el borde de la silla. Tampoco levantes las patas de la silla del suelo.*



**SI** **NO** **NO** **NO** **NO**

**Sentado en el borde**  
Espalda sin apoyo  
Apoyo de talón

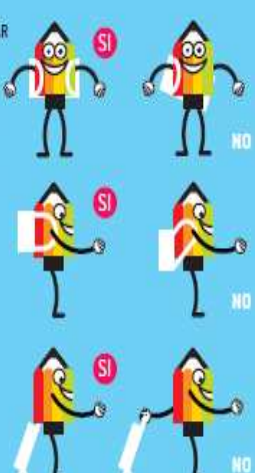
**Sentado atrás**  
Espalda adelante  
Pies bajo la silla

**Sentado en el borde**  
Espalda adelante  
Pies bajo la silla

*Procura no estar ni muy cerca ni muy lejos de la mesa*

### TRANSPORTANDO EL MATERIAL ESCOLAR

*Lleva la mochila con las dos asas y que repose en la parte media de la espalda, ni en la parte baja.*



**SI** **NO** **NO** **NO** **NO** **NO**

**Lleva la mochila con las dos asas y que repose en la parte media de la espalda, ni en la parte baja.**

*Avrostra el carro siempre cerca de tu cuerpo y no con el brazo estirado*

**SI** **NO**

# *ANEXO 3:*

## *SEPARADORES DE LIBRO*

## CAMPAÑA DE HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA

SENTADO EN CLASE



No te sientes hacia atrás, ni sobre el borde de la silla. Tampoco levantes las patas de la silla del suelo

TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

Lleva la mochila con las dos asas y que repose en la parte media de la espalda, no en la parte baja



Arrastra el carro siempre cerca de tu cuerpo y no con el brazo estirado



VIENDO LA TELEVISIÓN



Siéntate correctamente para ver la tele, coloca un taburete bajo tus pies

CON EL ORDENADOR



La silla y la mesa tienen que ser adecuados a tu altura



## Agradecimientos:

*Este Colegio Oficial quiere agradecer especialmente su inestimable aportación a esta Campaña de Higiene Postural en el Escolar a:*

- *Simón Pedro Simón Ruano, presidente del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cantabria y autor original del diseño utilizado en la Campaña,*
- *Las Consejerías de Educación Sanidad del Gobierno de Canarias, por su apoyo y buena disposición mostrada durante toda la Campaña,*
- *Bankinter,*
- *Todos los fisioterapeutas colegiados de Canarias que han participado en la realización de las charlas de la Campaña.*