

***Asunto: Campaña de Higiene Postural en la Escuela en los centros de educación primaria.***

La promoción de hábitos y de estilos de vida saludables constituye una de las líneas de actuación prioritarias para la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, una prioridad que se materializa en diferentes proyectos e iniciativas centradas en distintos ámbitos de la educación para la salud, siendo uno de ellos la **HIGIENE POSTURAL**.

Los malos hábitos posturales han ido aumentando paulatinamente, conforme se ha desarrollado la era de la informática y el sedentarismo se ha convertido en práctica cotidiana. De ahí la necesidad de intervenir desde edades tempranas con actuaciones de carácter preventivo.

Con ese objetivo, desde la Dirección General de Promoción Educativa, queremos informarles que, durante el curso escolar 2010-2011, se continuará desarrollando la campaña informativa y de sensibilización denominada "**HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA**", en colaboración con el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias y la Consejería de Sanidad, y que tendrá, como ámbito de actuación, a los centros de educación primaria. Se trata de una iniciativa que estará dirigida al alumnado de entre 7 y 11 años, al profesorado y a las familias. Los objetivos de dicha campaña son:

- Concienciar, desde la infancia, de la importancia de cuidar nuestro cuerpo, manteniendo una postura correcta, a través de métodos de higiene postural.
- Implicar a la comunidad educativa en las medidas de prevención y educación para la salud.
- Facilitar, al profesorado, alumnado, padres y madres, información y pautas claras y concisas, encaminadas a la adopción de posturas y movimientos corporales adecuados.

Ésta se iniciará con la difusión de material impreso (cartelería y trípticos), contando, además con juegos interactivos dirigidos al alumnado. Los centros educativos interesados podrán solicitar charlas informativas dirigidas a todos los sectores de la comunidad educativa, las cuales serán impartidas por personal especializado en fisioterapia. Para ello deberán contactar con el **Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias. En Las Palmas de GC, teléfono: 928 22 53 11 y en Santa Cruz de Tenerife, teléfono: 922 53 13 14.**

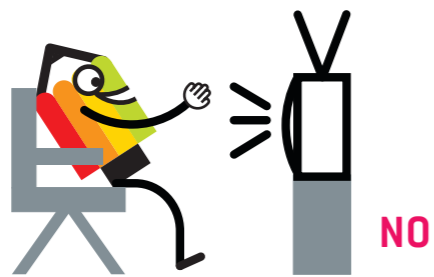
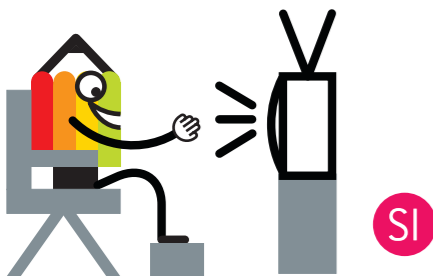
Animándoles a ser partícipes de esta campaña y a proseguir en la tarea colectiva de promover hábitos y estilos de vida saludables, les saludamos atentamente.

Las Palmas de Gran Canaria, 30 de septiembre de 2010.

La Directora General de Promoción Educativa,  
Pilar Teresa Díaz Luis.

## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

### Ver la televisión



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



Al agacharte dobla las rodillas con la espalda recta

### En el ordenador

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



Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad  
Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes

bankinter.

COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANARIAS

SEDE LAS PALMAS  
Churruca, 38  
35010 Las Palmas de Gran Canaria  
Teléfono: 928 22 53 11  
Fax: 928 22 92 26  
E-mail: laspalmas@fisiocanarias.org

SEDE TENERIFE  
Carmen Monteverde 55 - 1º  
38003 Santa Cruz de Tenerife  
Teléfono: 922 53 13 14  
Fax: 922 53 21 83  
E-mail: tenerife@fisiocanarias.org

## CAMPAÑA DE HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA



¡¡Hola compis!!  
les voy a indicar  
cuales son las posturas  
correctas para que cuiden  
su salud



Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad  
Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes

www.fisiocanarias.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

Espalda apoyada  
Sentado atrás  
Pies en apoyo completo



NO

Sentado en el borde  
Espalda sin apoyo  
Apoyo de talón



NO

Sentado atrás  
Espalda adelante  
Pies bajo la silla



NO

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

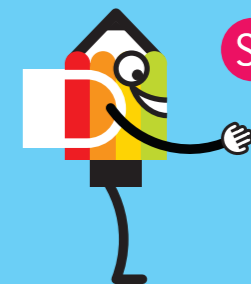
Lleva la mochila con las dos asas y que repose en la parte media de la espalda, no en la parte baja



SI



NO



SI

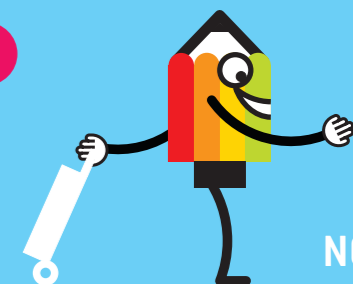


NO

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



SI



NO