
















## CUANDO ESTÉS SENTADO:

-  Mantente erguido en la silla, apoyada en el **respaldo**.
-  Utiliza una **silla que sostenga bien tu espalda**.
-  Mantén los **pies apoyados** en el suelo.
-  Realiza **estiramientos frecuentes**.
-  **No** te columpies en la silla.
-  Si tecleas, que haya **sitio para tus muñecas**, apoya antebrazos.
-  La pantalla o monitor a unos **50 cm de distancia** y a la **altura de los ojos**.
-  **Evita encorvar los hombros** mientras estudias.

## CUANDO ESTÉS DE PIE:

-  Mejor **calzado plano** con buena amortiguación.
-  Evitar estar estático, da pequeños **paseos**.
-  Mantén el **cuello erguido, incluso leyendo**.
-  Si te agachas, **flexiona** las **rodillas**.
-  Coloca la **mochila en ambos hombros, para repartir el peso**.

- Cambia de postura, ni mucho tiempo sentado ni de pie, pasea.
- Calienta y estira los músculos. Descansa cada 50–60 minutos.
- Evita posturas con los brazos por encima de los hombros.

## SIN DOLOR, MUCHO MEJOR

**ESTE CENTRO EDUCATIVO  
CUIDA TU SEGURIDAD**

La prevención empieza contigo

