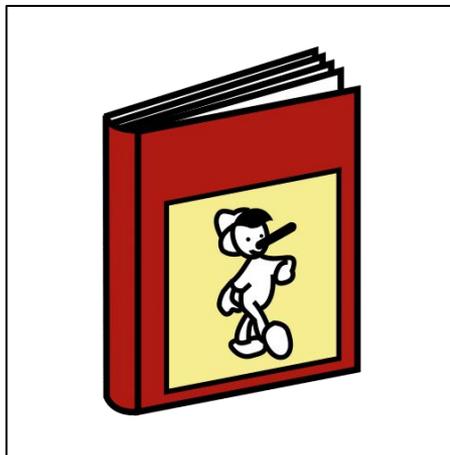


TALLER DE HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA

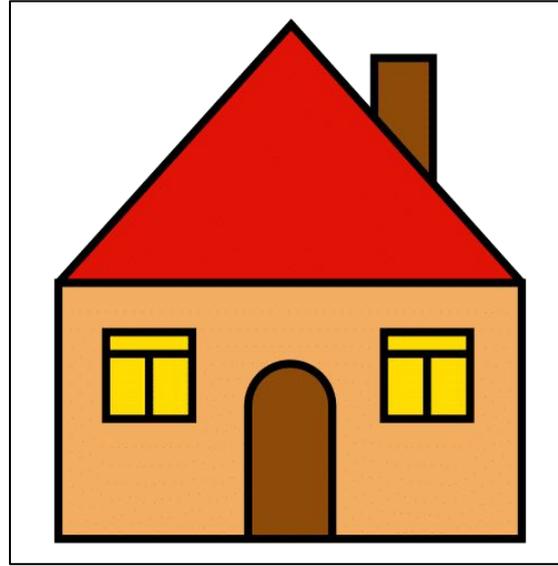
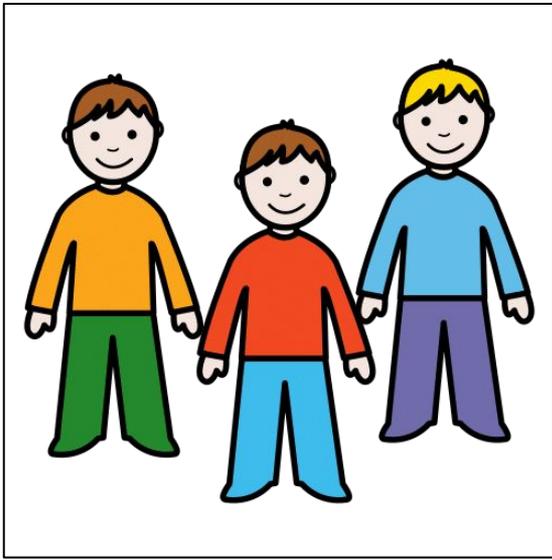


Cuento de El niño que quería ser jardinero

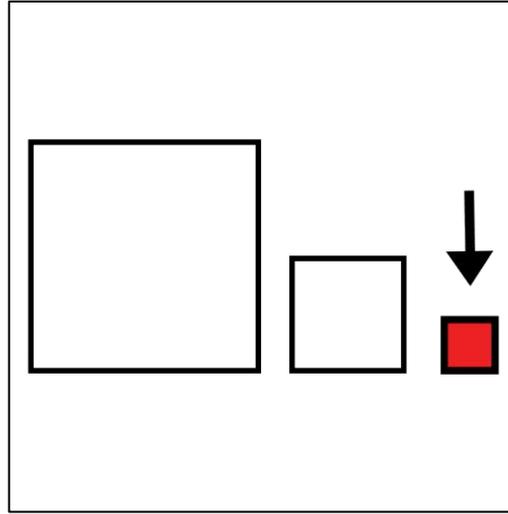
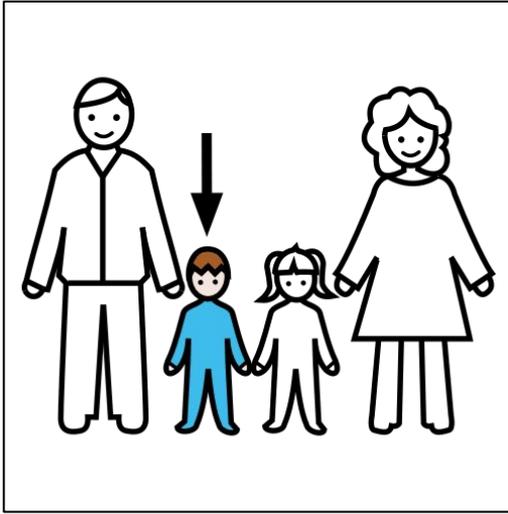
Historia y montaje : Sara Romera Agüero. Ana Gallego Riaño. Enfermeras Escolares.

Fotografías y fondos: google.es

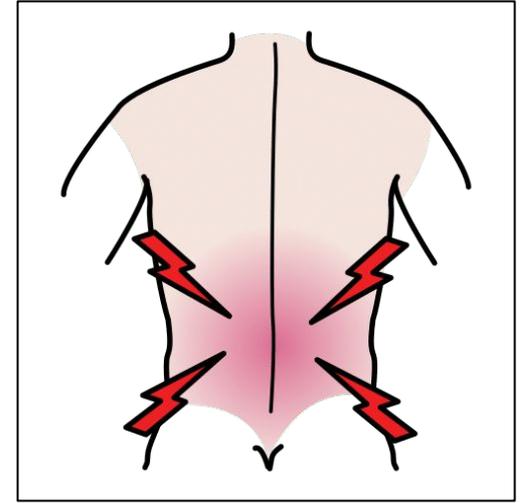
Autor pictogramas: Sergio Palao **Procedencia:** ARASAAC (<http://arasaac.org>) **Licencia:** CC (BY-NC-SA) **Propiedad:** Gobierno de Aragón



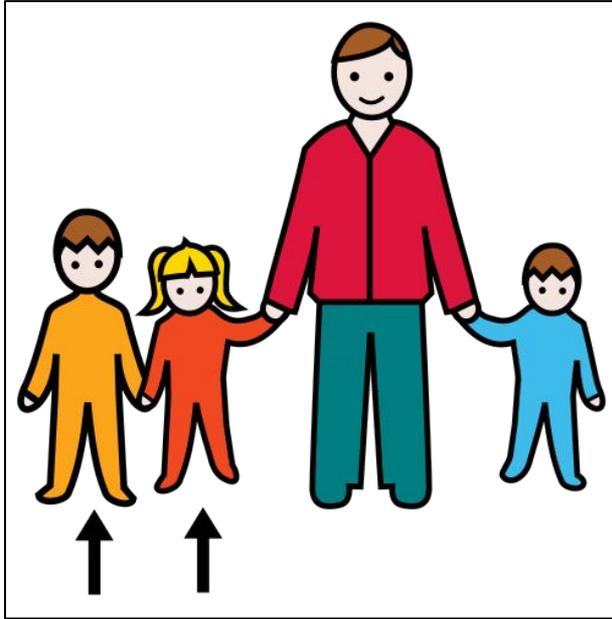
**EN UNA CASA DE TALAVERA DE LA REINA VIVÍAN
TRES HERMANITOS: JUAN, DAVID Y MARÍA**



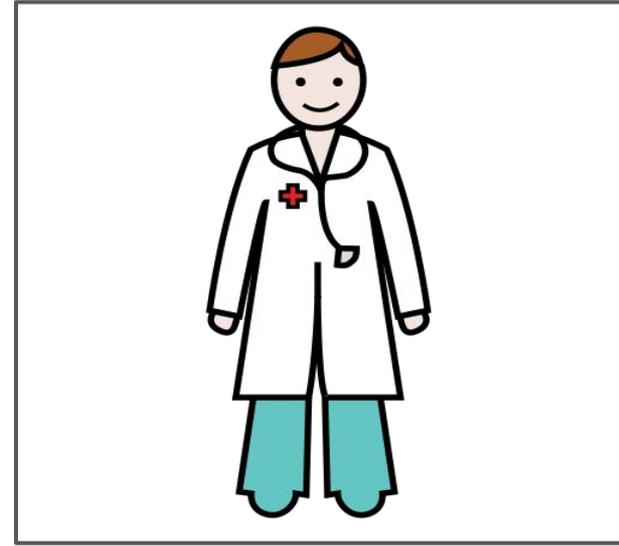
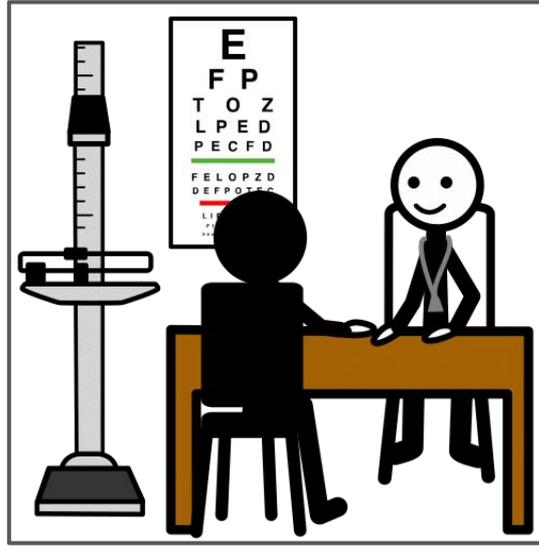
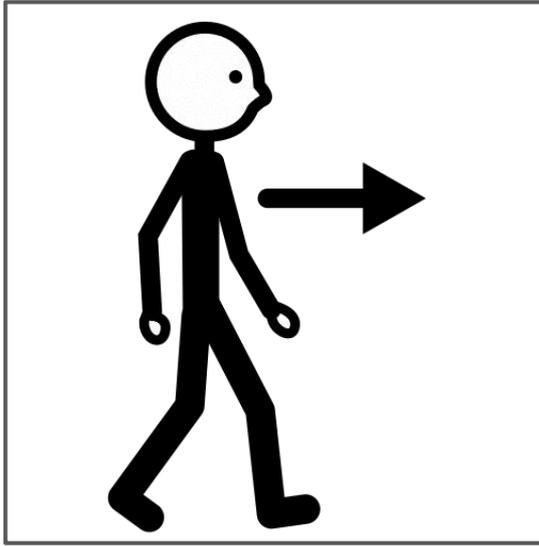
DAVID, EL HERMANITO PEQUEÑO, LE GUSTABA MUCHO SALIR AL JARDÍN CON SUS HERMANOS A PLANTAR FLORES Y CUIDAR LAS PLANTAS.



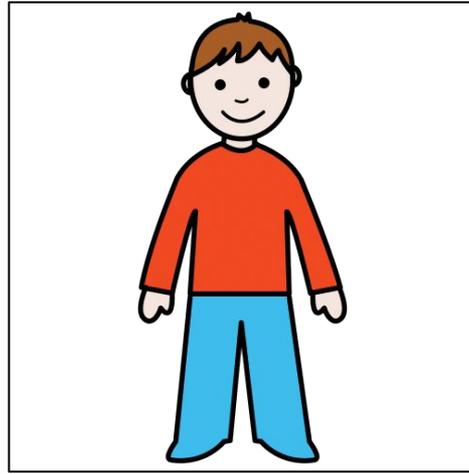
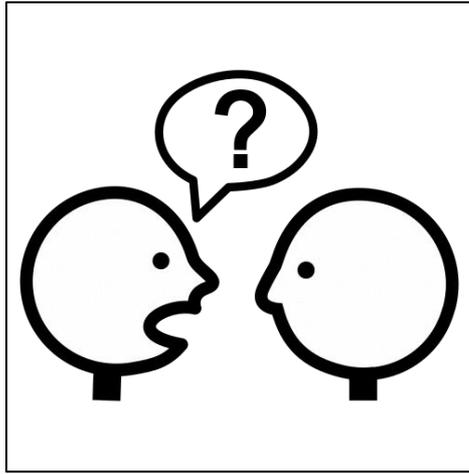
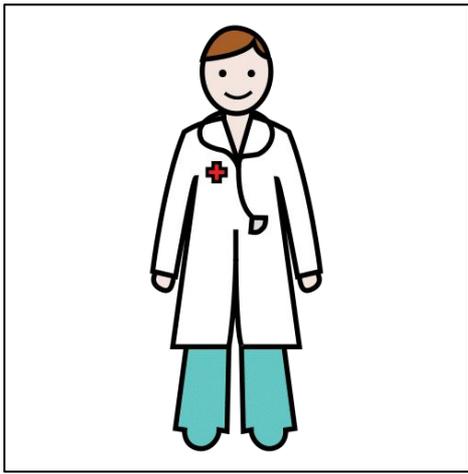
DAVID DECÍA QUE DE MAYOR QUERÍA SER JARDINERO, PERO TERMINABA MUY CANSADO Y CON DOLOR DE ESPALDA.



SUS HERMANITOS, JUAN Y MARÍA, ESTABAN MUY PREOCUPADOS Y SE PREGUNTABAN PORQUE UN NIÑO TAN PEQUEÑO PODRÍA TENER ESOS DOLORES



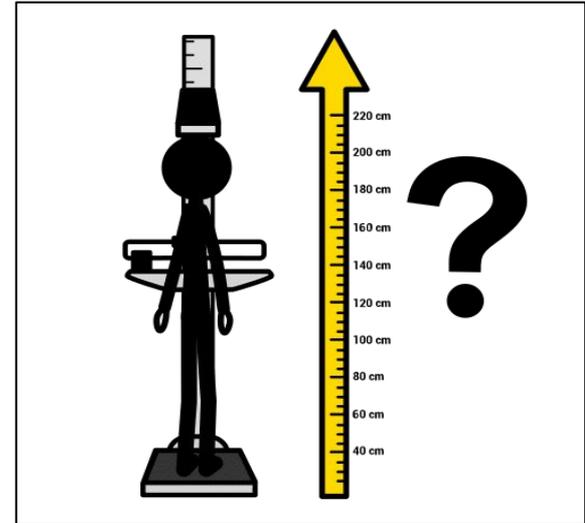
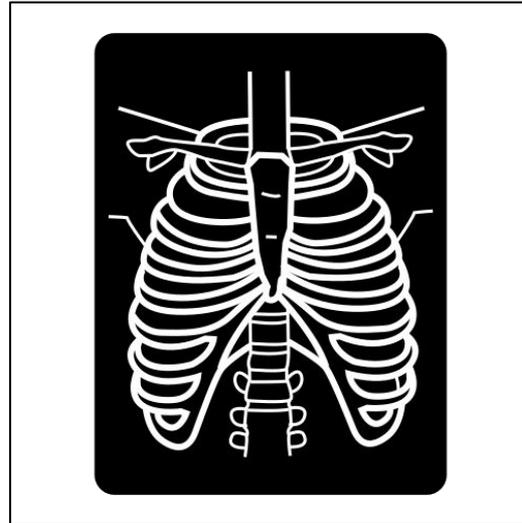
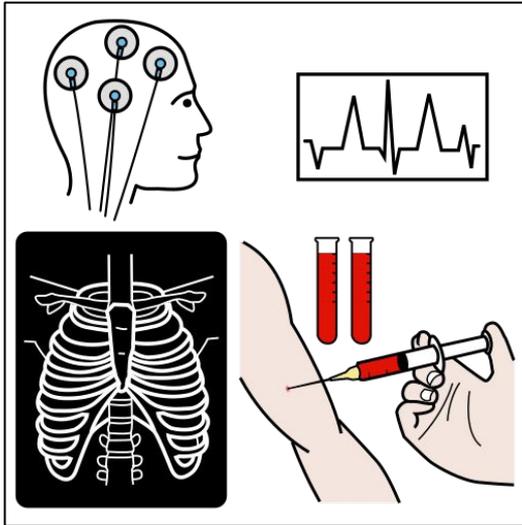
**ASÍ QUE LE LLEVARON A LA CONSULTA
DEL DOCTOR**

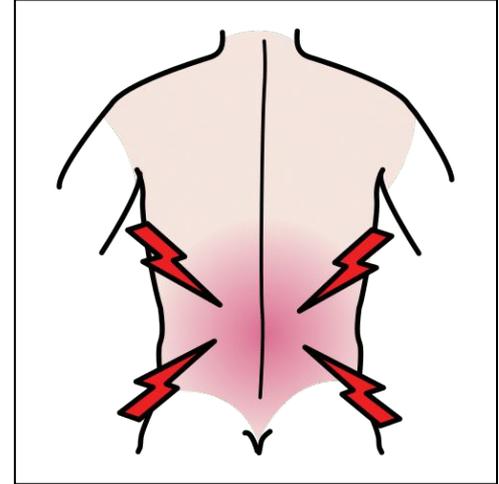
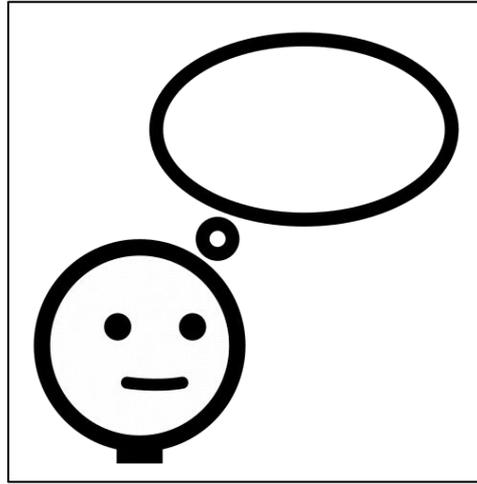
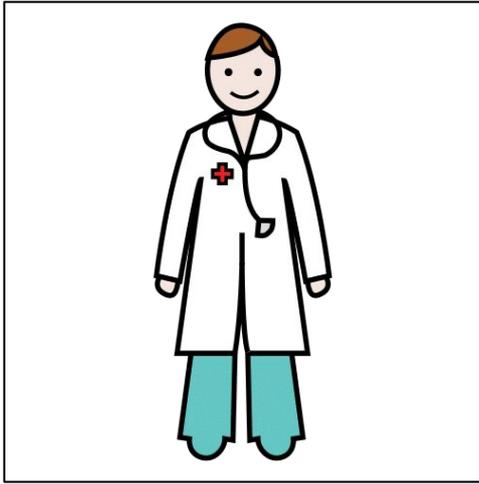


EL DOCTOR LE HIZO VARIAS PREGUNTAS:

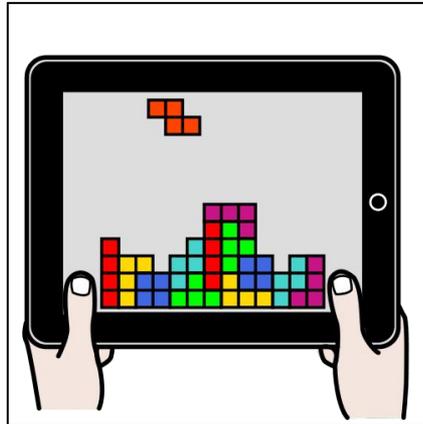
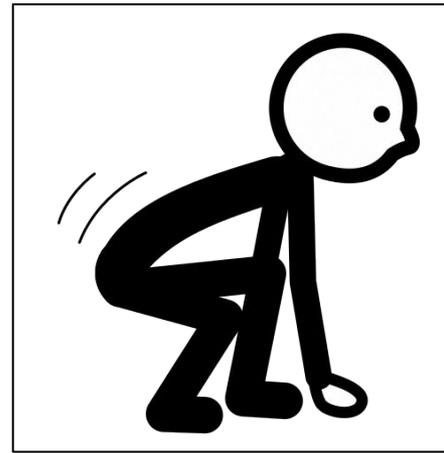
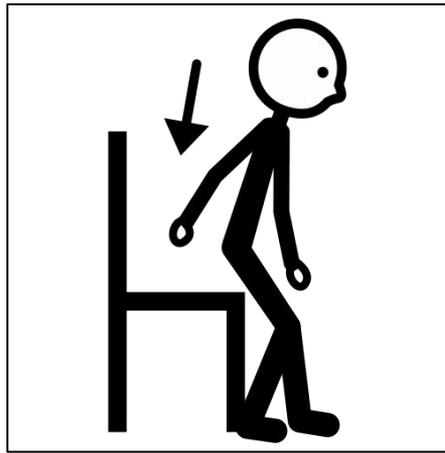
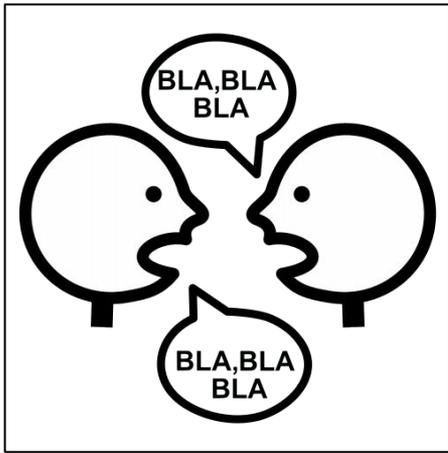
- ¿Cómo te sientas en la silla cuando vas al cole?
- ¿Cómo duermes?
- ¿Cómo te sientas cuando coges el ordenador, la tablet o el teléfono?
- ¿Cómo levantas peso?

Y TAMBIÉN LE TUVO QUE HACER ALGUNAS PRUEBAS MÉDICAS

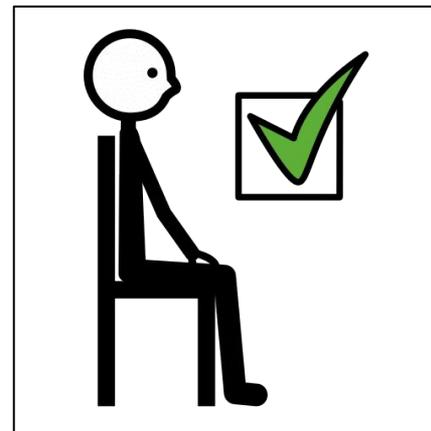
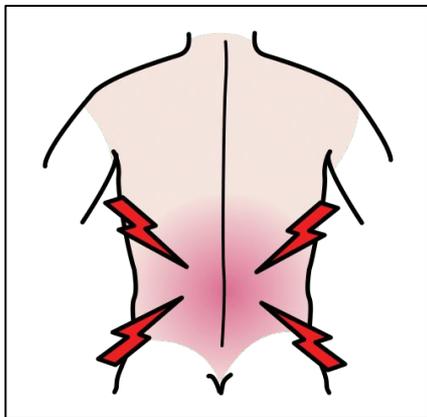
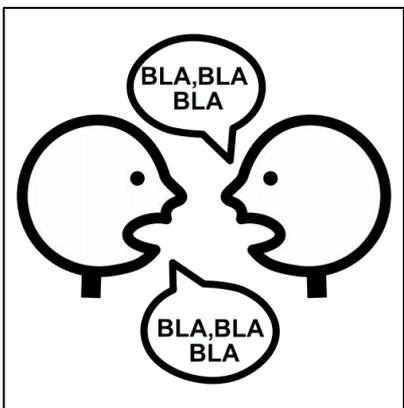




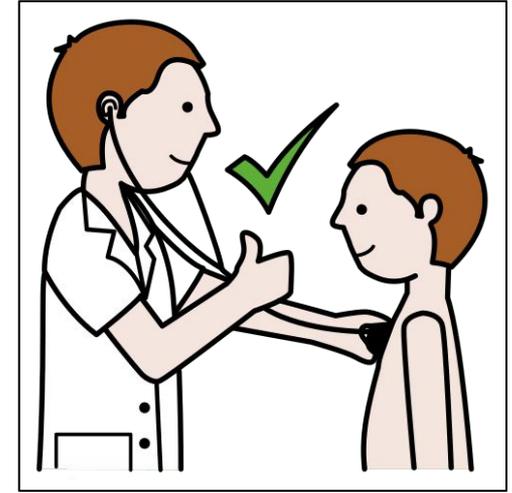
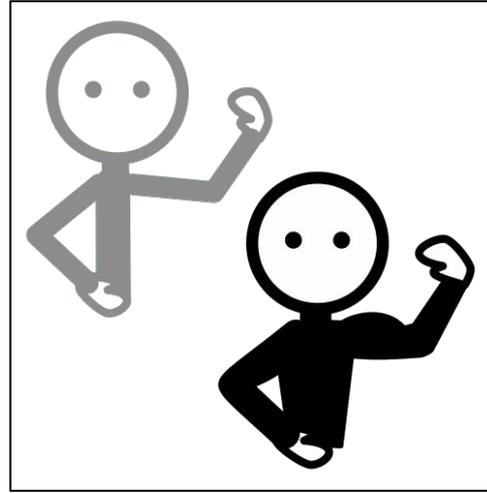
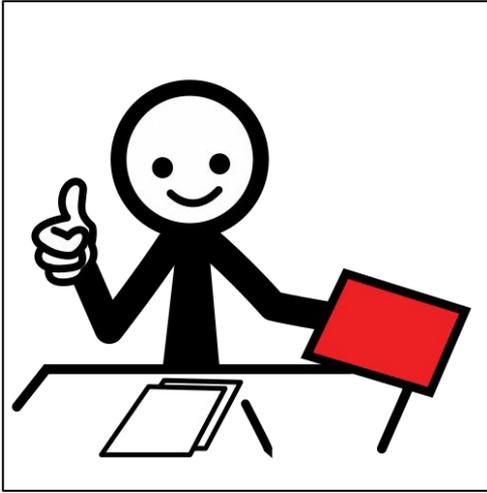
EL DOCTOR SE DIO CUENTA QUE DAVID PODRÍA TENER UN PROBLEMA DE ESPALDA.



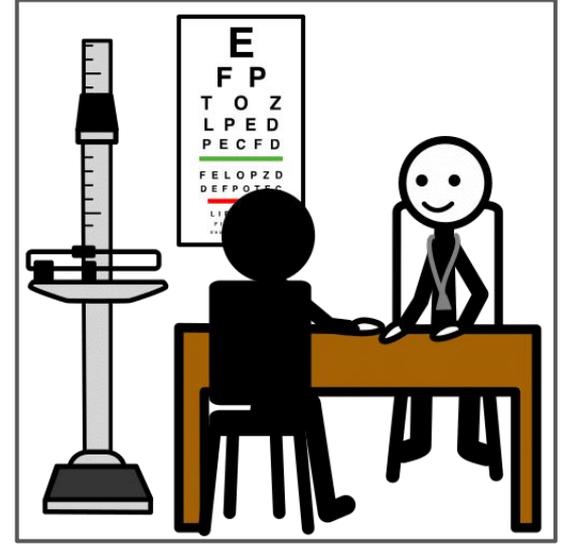
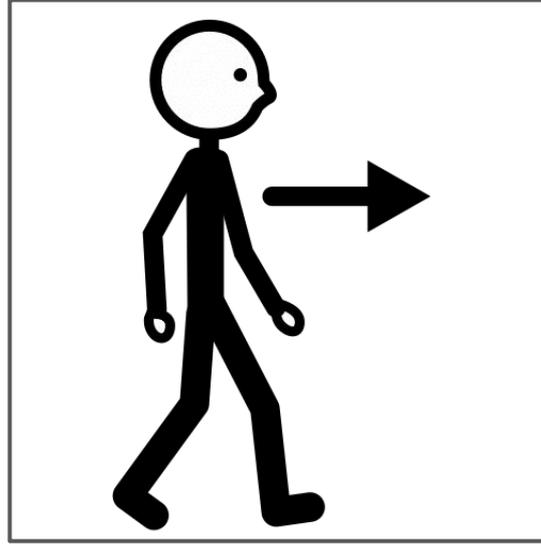
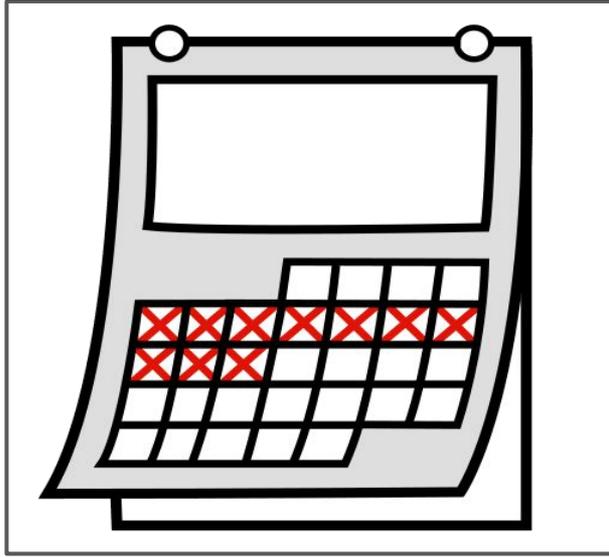
SUS HERMANITOS HABLARON CON EL DOCTOR Y LE DIJERON QUE DAVID SIEMPRE QUE SE SENTABA LO HACÍA DE LADO, ENCORVADO HACIA DELANTE O UTILIZABA LA TABLET TUMBADO EN LA CAMA.



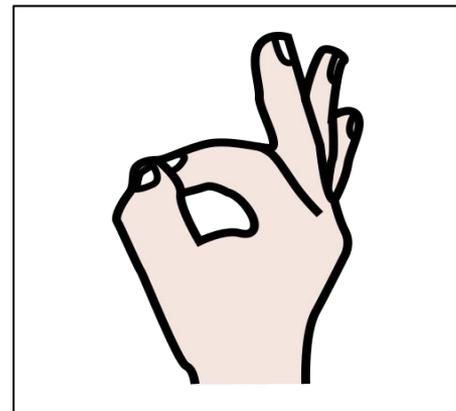
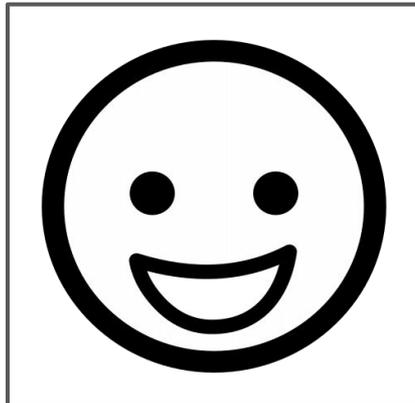
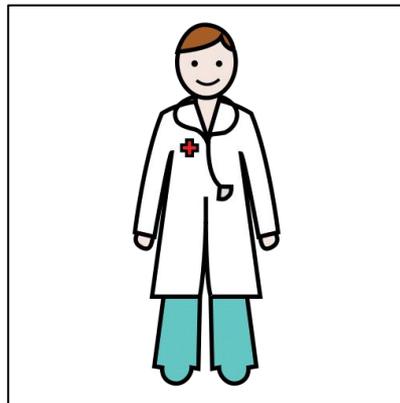
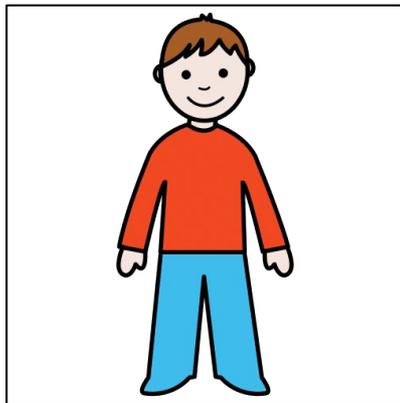
EL DOCTOR LE DIJO A JUAN Y MARÍA QUE DAVID PODRÍA TENER MUCHOS PROBLEMAS DE ESPALDA SI NO HACÍA ACTIVIDADES PARA MEJORAR SU POSTURA.



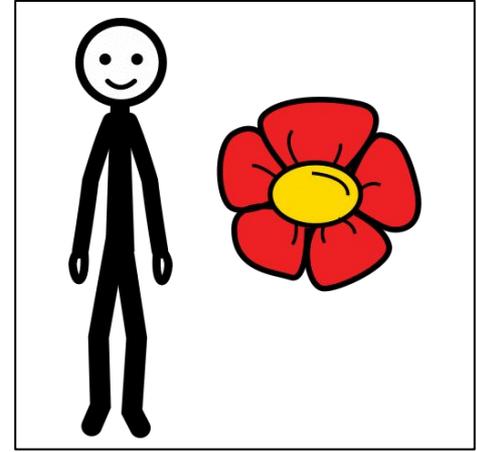
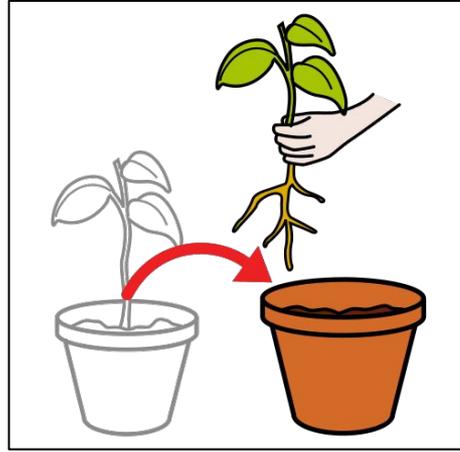
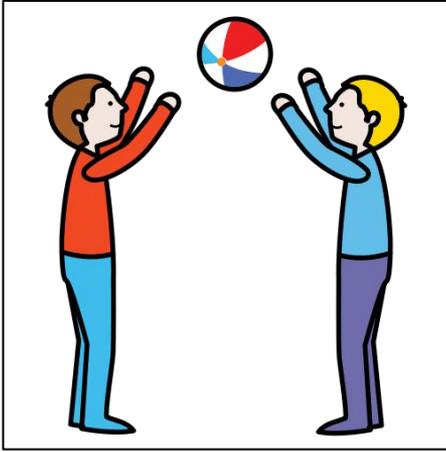
DAVID INTENTÓ SEGUIR LOS CONSEJOS DEL DOCTOR PARA PODER SEGUIR HACIENDO LO QUE MÁS LE GUSTABA. ASÍ CORRIGIENDO SU POSTURA AL SENTARSE EN EL COLE, JUGAR CON LA TABLET PODRÍA ANDAR MÁS RECTO, NO TENER TANTOS DOLORES Y ASÍ ESTAR MÁS FUERTE Y SANO



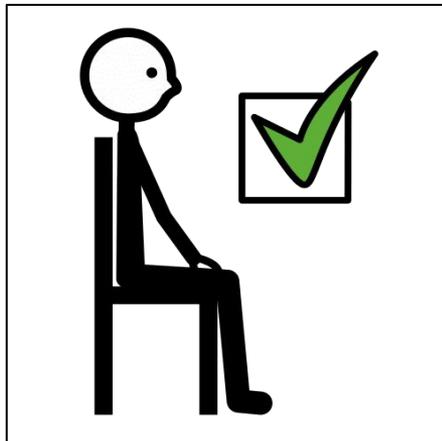
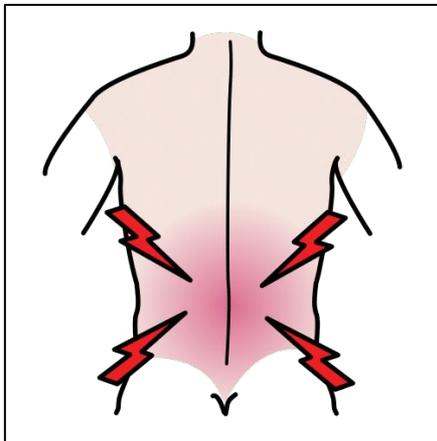
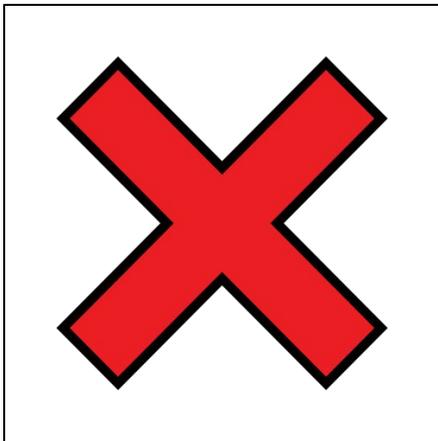
PASADO UN TIEMPO, DAVID TUVO QUE VOLVER A LA CONSULTA DEL DOCTOR



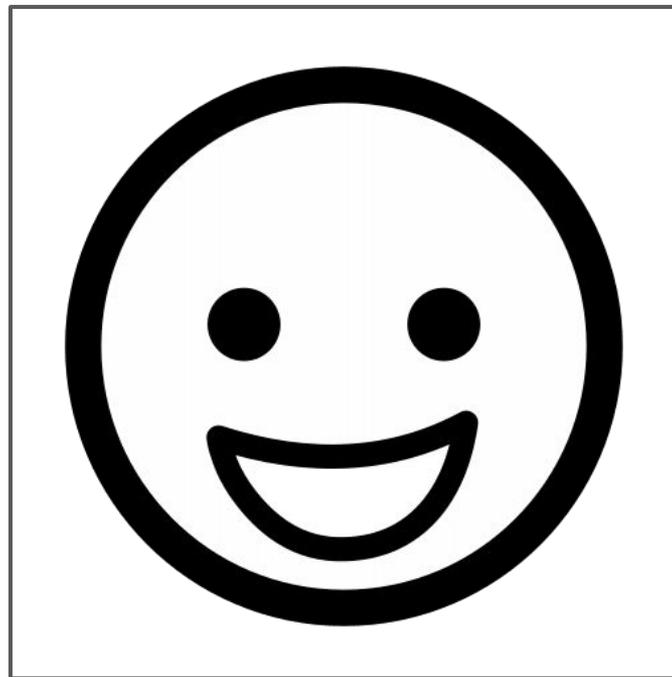
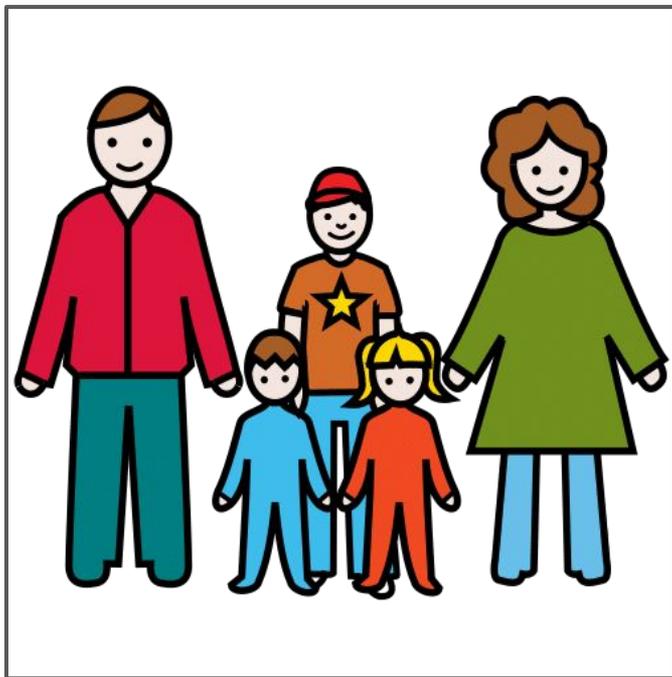
DAVID Y EL DOCTOR ESTABAN MUY CONTENTOS PORQUE DAVID HABÍA HECHO TODAS LAS ACTIVIDADES QUE LE HABÍA MANDADO EL DOCTOR Y SE ENCONTRABA MUCHO MEJOR.



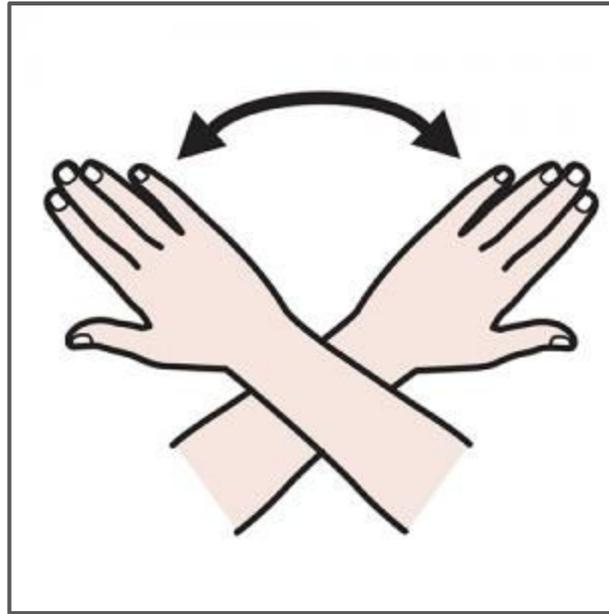
AL FINAL, DAVID EMPEZÓ A JUGAR MUCHO MÁS CON SUS AMIGOS Y SOBRETUDO A HACER LO QUE MÁS LE GUSTABA QUE ERA SALIR AL JARDÍN CON SUS HERMANITOS.



YA NO LE DOLÍA LA ESPALDA PORQUE HABÍA CORREGIDO LA POSTURA GRACIAS A LOS CONSEJOS DEL DOCTOR Y PODRÍA VOLVER A PLANTAR FLORES, CUIDAR LAS PLANTAS, ARREGLAR LOS ÁRBOLES...



TODA LA FAMILIA TERMINÓ ESTANDO MUY FELIZ Y CONTENTA...



SE ACABÓ

VÍDEO HIGIENE POSTURAL

<https://youtu.be/8mVqTmg89XY?list=RD8mVqTmg89XY>

CANCIÓN HIGIENE POSTURAL

<https://youtu.be/sImk5JT-3O4>

HIGIENE POSTURAL (NIÑO)

<https://youtu.be/wxKbfJcskqg>