

Lámina 1

★ Recuerda ★

Tienes que tener la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla

No te sientes en el borde de la silla

Coloca los antebrazos sobre la mesa

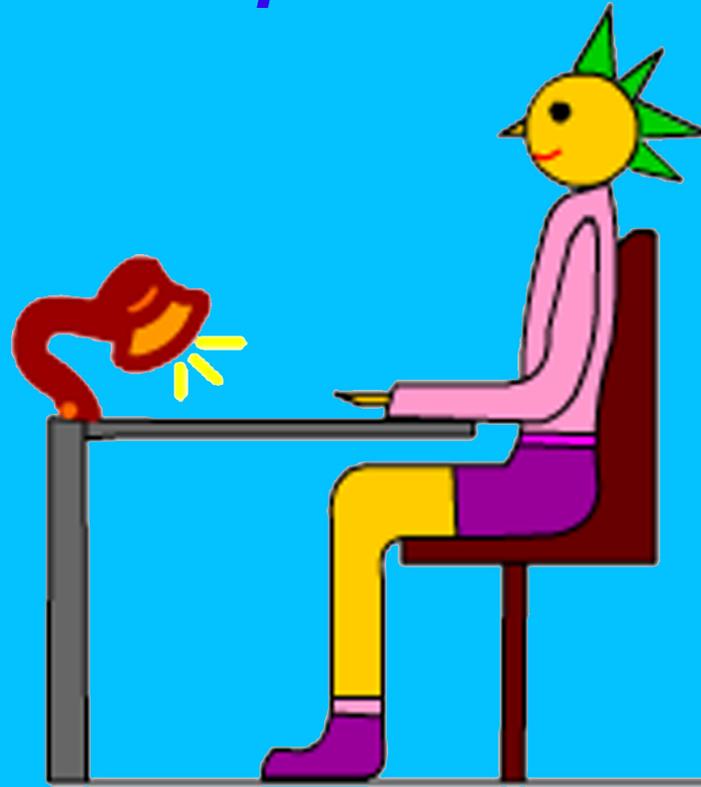
Apoya bien los dos pies en el suelo

No te balancees en la silla

De vez en cuando, cambia de postura

en clase estás mucho tiempo en la silla

si te sientas mal te puede doler la espalda



siéntate correctamente para tener una espalda sana

Busca las diferencias entre los dos dibujos



¿qué está haciendo mal el niño de abajo?