

LA FISIO DICE...



*Edita:*

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS  
DE LA REGIÓN DE MURCIA

*Imprime:*

MURCIA MULTIMEDIA, S.L.

*Depósito Legal:*

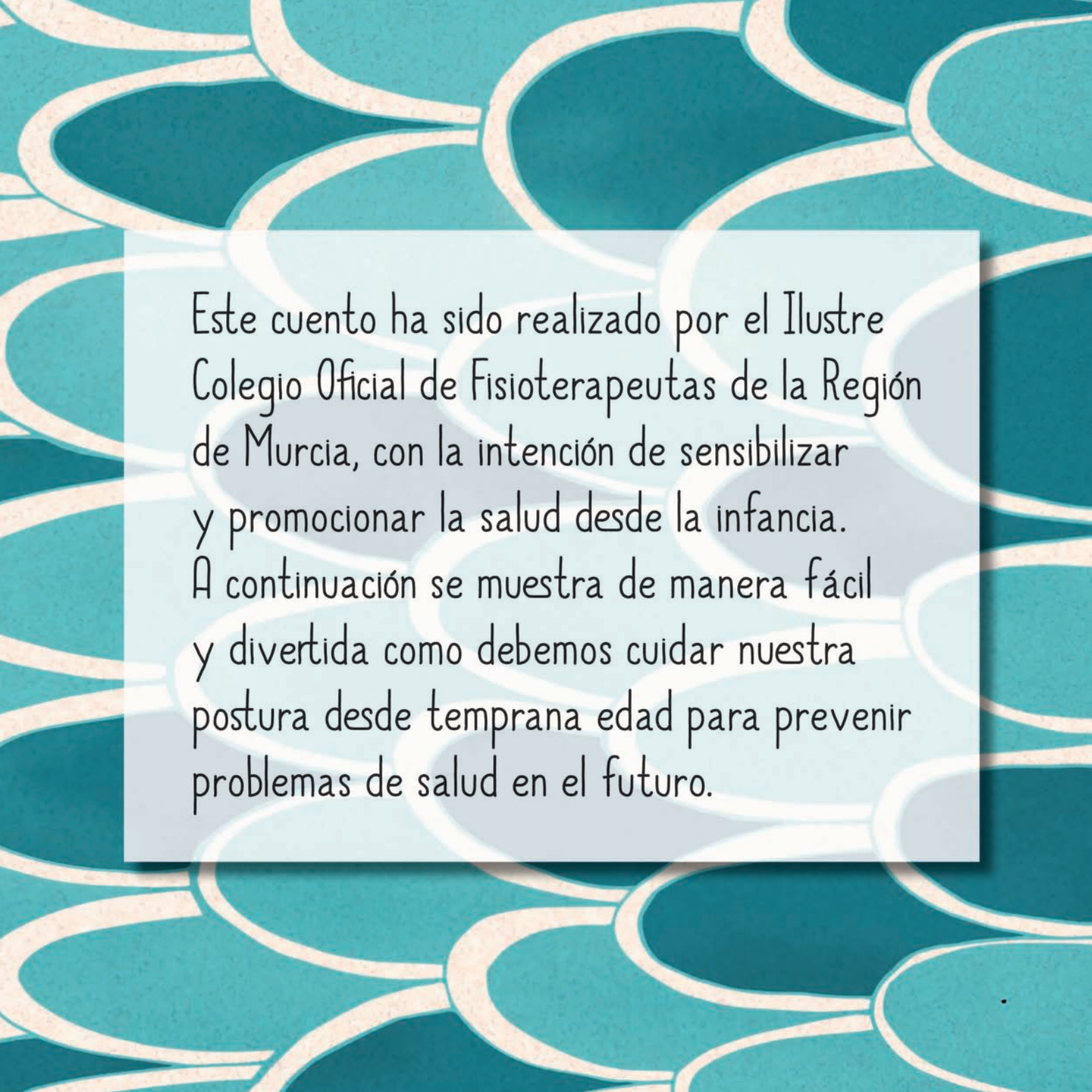
MU-XXXXXX-2017

*I.S.B.N.:*

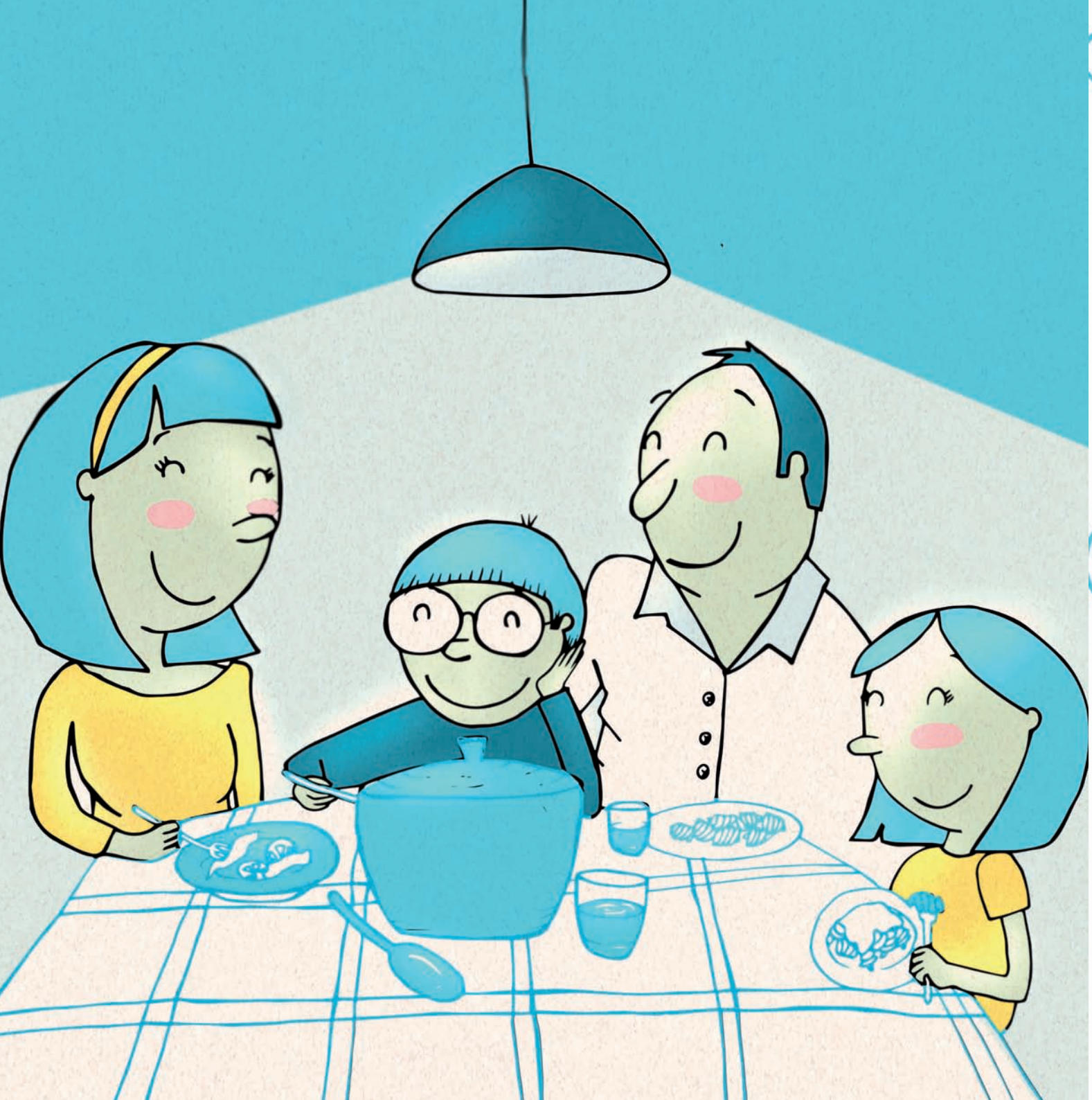
XXXXXXXXXXXXXX

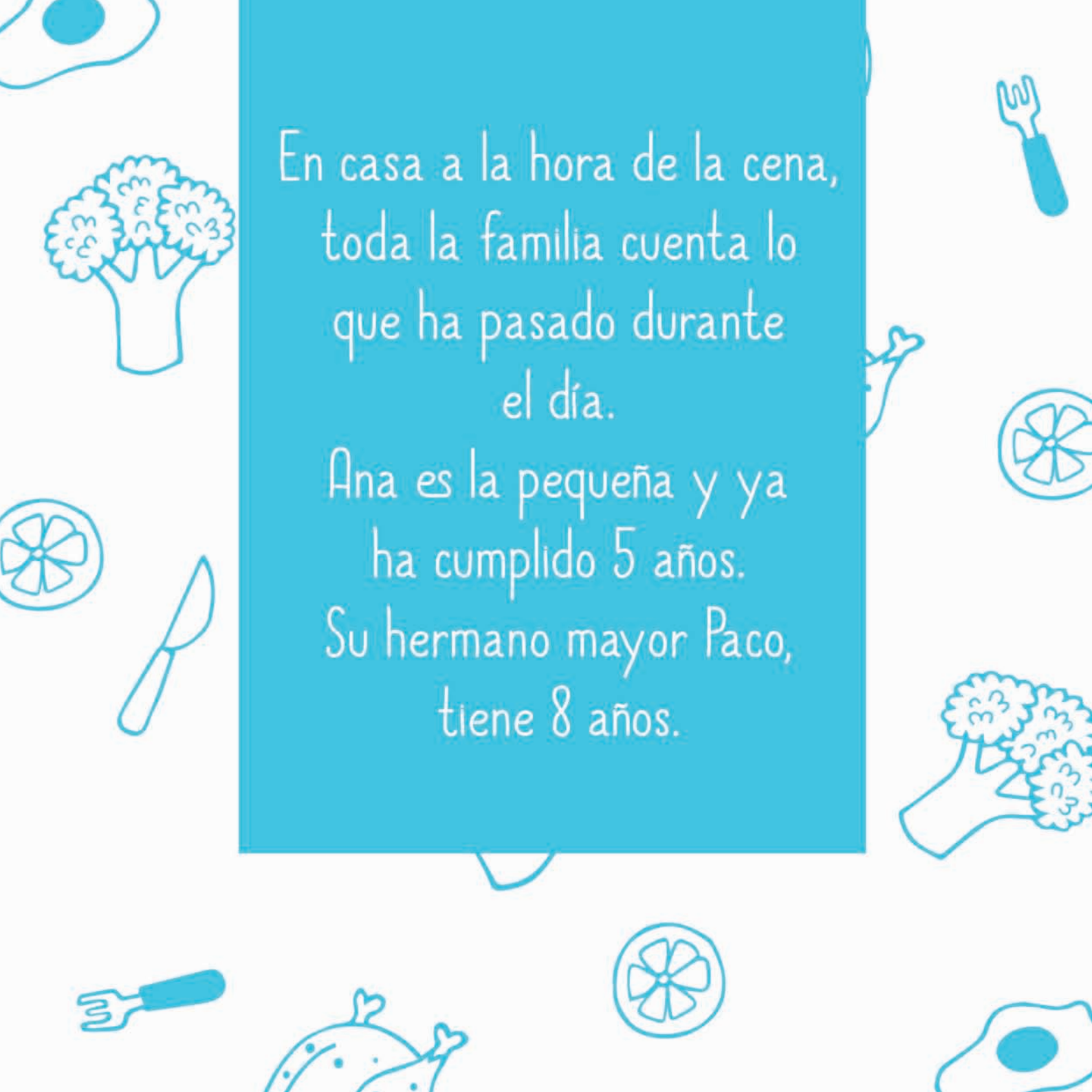
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual.

La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.



Este cuento ha sido realizado por el Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia, con la intención de sensibilizar y promocionar la salud desde la infancia. A continuación se muestra de manera fácil y divertida como debemos cuidar nuestra postura desde temprana edad para prevenir problemas de salud en el futuro.

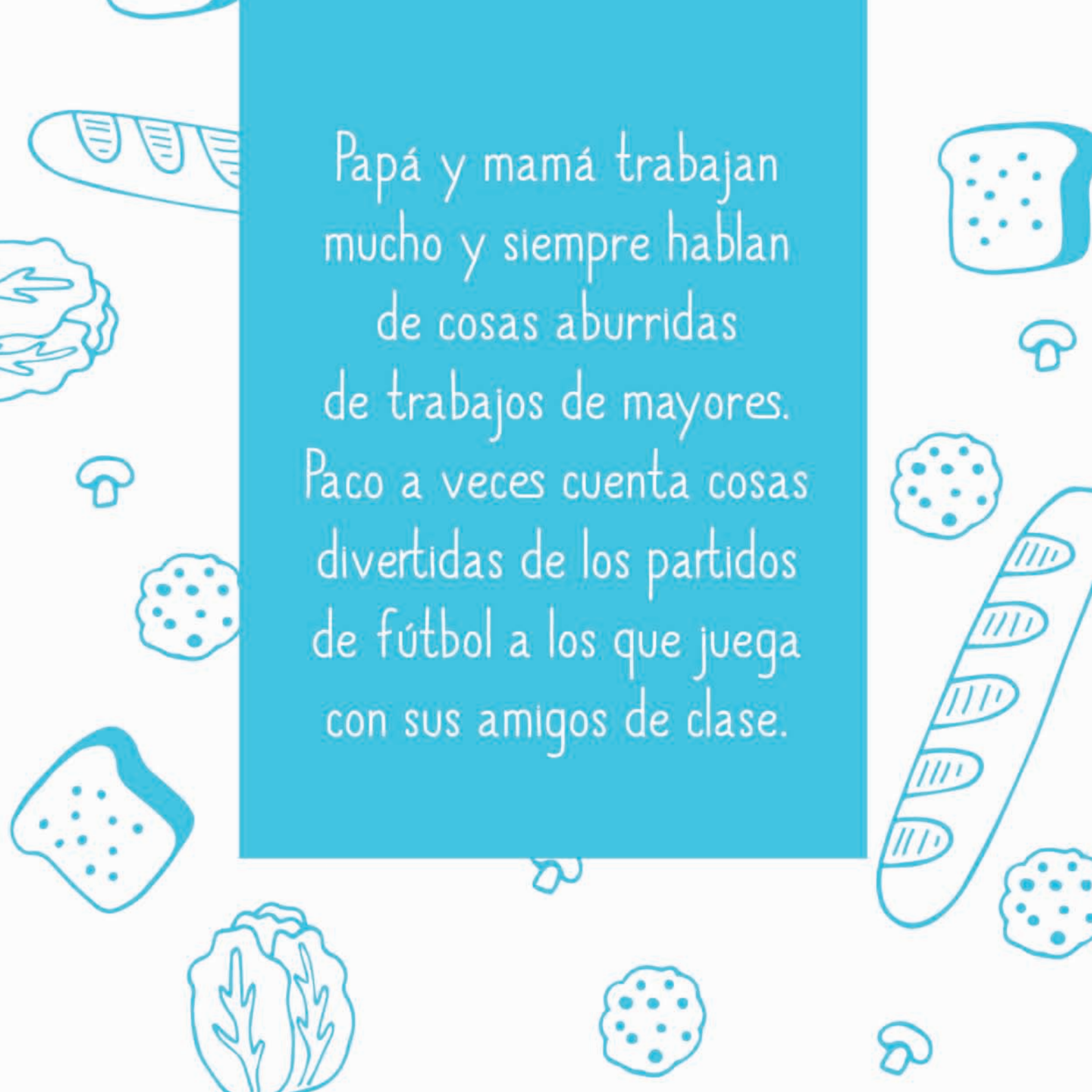




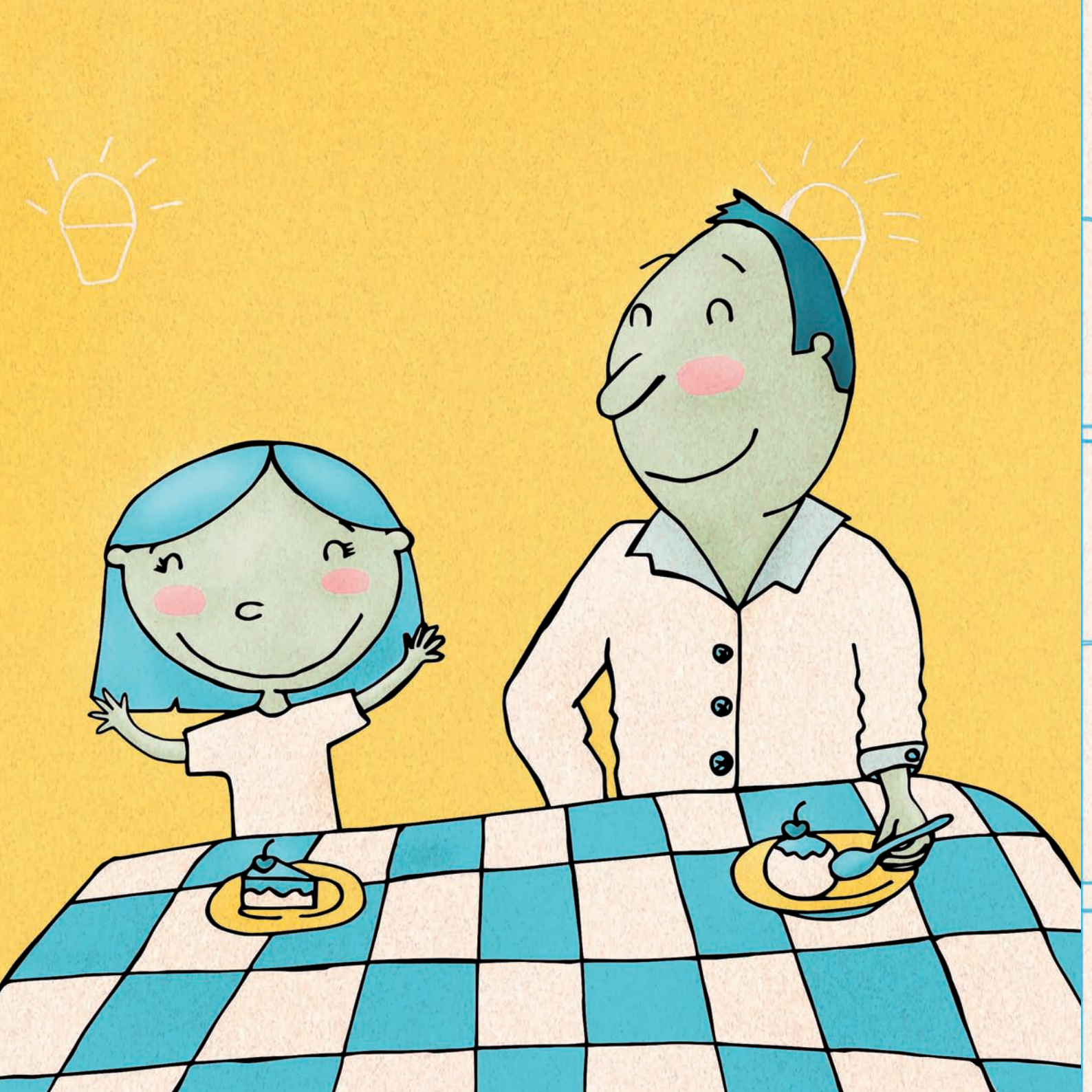
En casa a la hora de la cena,  
toda la familia cuenta lo  
que ha pasado durante  
el día.

Ana es la pequeña y ya  
ha cumplido 5 años.  
Su hermano mayor Paco,  
tiene 8 años.

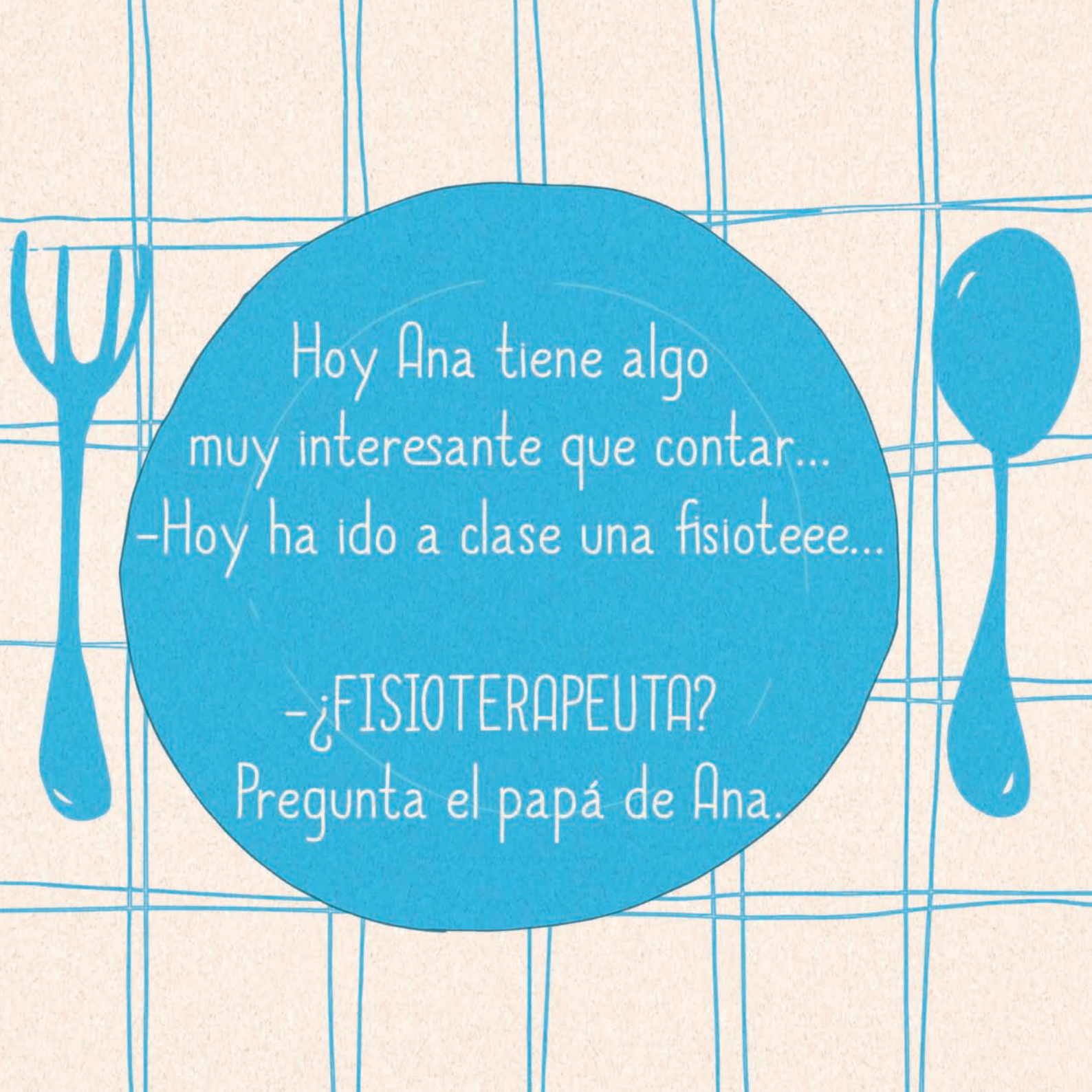




Papá y mamá trabajan mucho y siempre hablan de cosas aburridas de trabajos de mayores. Paco a veces cuenta cosas divertidas de los partidos de fútbol a los que juega con sus amigos de clase.







Hoy Ana tiene algo  
muy interesante que contar...  
-Hoy ha ido a clase una fisioeee...

-¿FISIOTERAPEUTA?  
Pregunta el papá de Ana.

# FISIOTERAPEUTA



- ¡SI ESO, UNA FISIOTERAPEUTA!

Son los especialistas  
del movimiento

y la postura correcta.

Nos ha enseñado cómo hacer  
las cosas para que no  
nos duela la espalda.

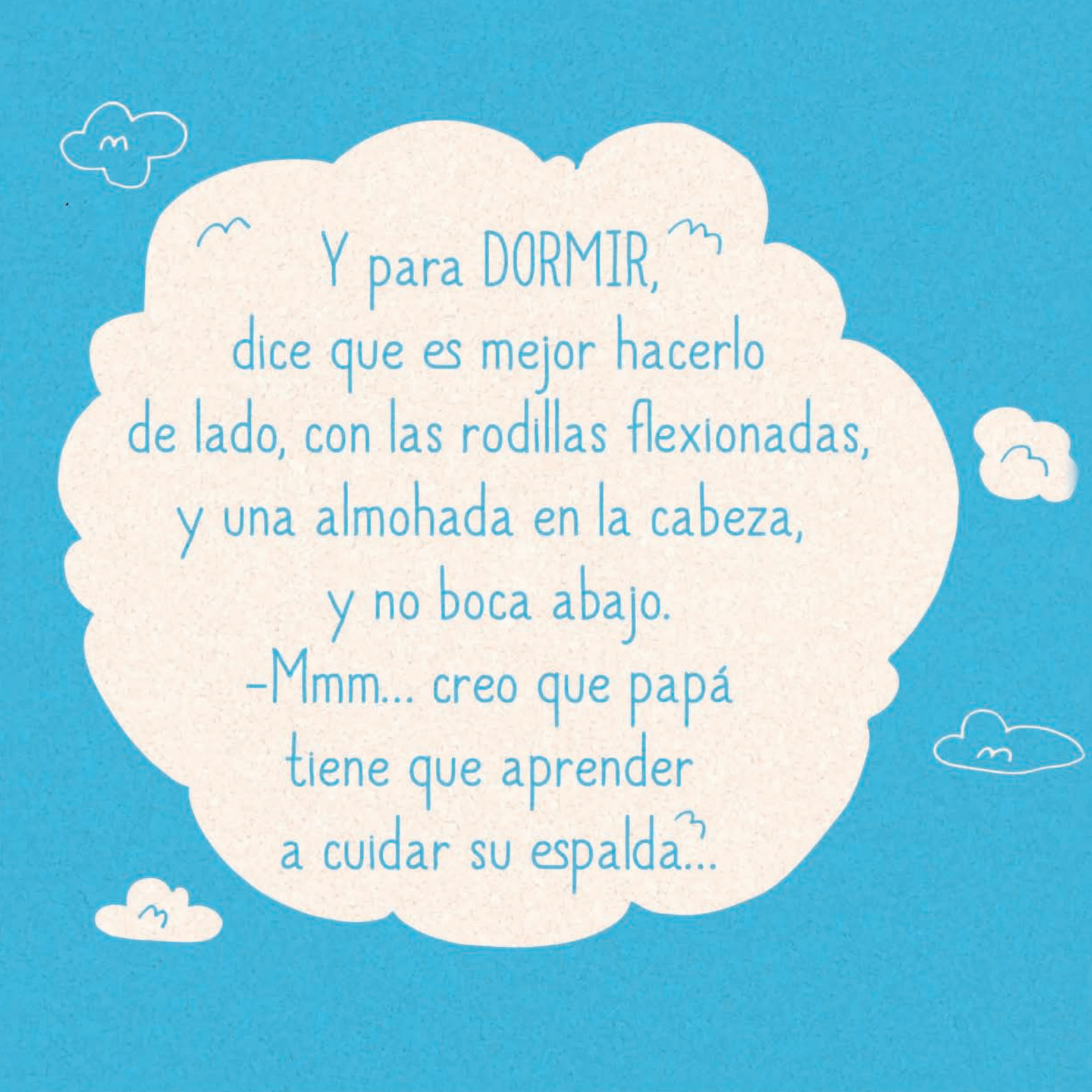


Nos ha explicado como sentarnos  
correctamente, con la espalda recta  
y poniendo los pies en el suelo

Creo que papá no se sienta bien en el sofá  
para ver la tele ...







Y para DORMIR,  
dice que es mejor hacerlo  
de lado, con las rodillas flexionadas,  
y una almohada en la cabeza,  
y no boca abajo.

-Mmm... creo que papá  
tiene que aprender  
a cuidar su espalda...







Ah... También  
nos ha enseñado  
que para coger  
un PESO del suelo,  
hay que doblar  
las rodillas  
y pegarlo al cuerpo

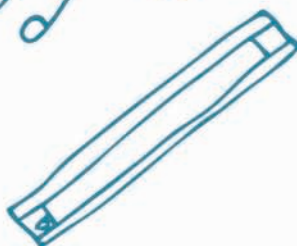
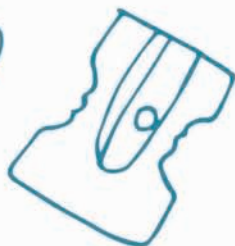
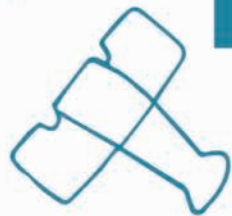
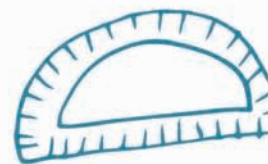
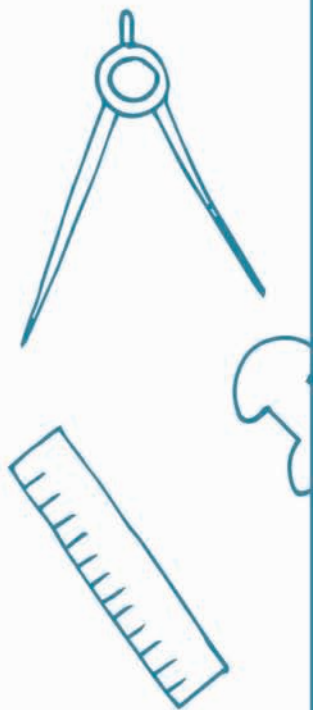
olegio

Calle Peta Filardi  
Flores, N°11

STOP

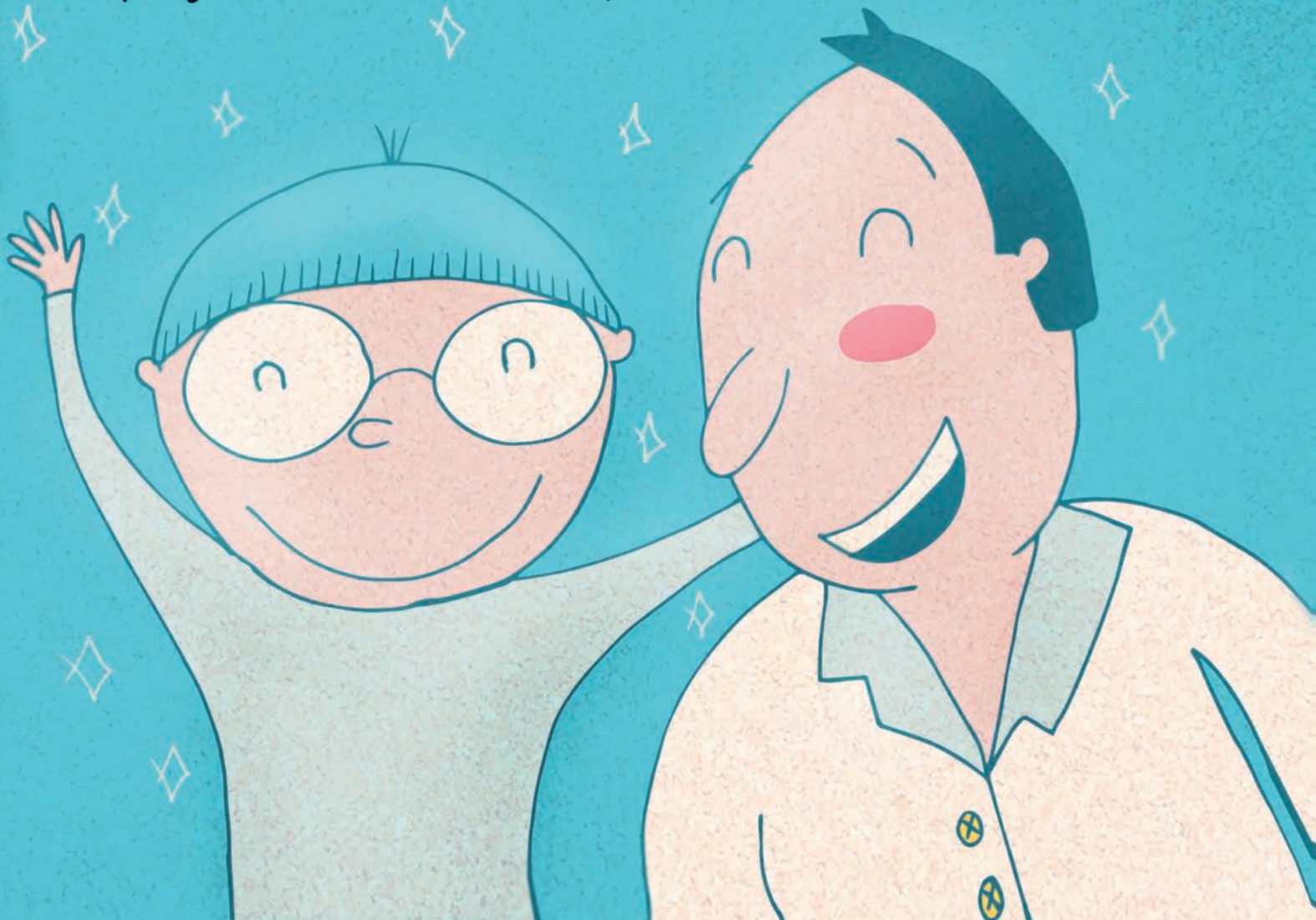


y la MOCHILA  
hay que colgarla  
de los DOS hombros,  
pegada a la espalda,  
o empujarla con  
el carrito de ruedas.  
Y sin mucho peso,  
¡MAMÁ!





✧ Ana va a tener que enseñar a papá  
y a mamá todo lo que ha aprendido.  
¡ Dijo Paco riéndose y haciendo reír a todos !





## CANCIÓN SALUDABLE:

La espalda recta debes de tener  
sientate derecho no te vayas a torcer  
reduce el peso de tu mochila  
utiliza las dos asas a la vez.

Se me cae una moneda,  
si me siento en una silla,  
yo me agacho a cogerla  
flexionando las rodillas.

SALTO, SALTO, ANDO Y CORRO  
me agacho, me levanto y otra vez,  
SALTO, SALTO, ANDO Y CORRO  
me agacho, me levanto siempre bien.

Autor: Juan José Beltrán Martínez. Profesor de Lenguaje Musical en el Conservatorio de Música de Murcia.

Colabora: Rubén Liza Abellán. Fisioterapeuta.

**¡LA FISIO EN EL COLE!...**  
**Con la visita de la Físio del cole,**  
**Ana descubre cómo cuidar su espalda**  
**y lo comparte con toda su familia.**



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
REGIÓN DE MURCIA

AUTORES:

Maria Dolores Palma Sánchez. Fisioterapeuta.  
Jaime Beltri Beltri. Tec. Sup. Educación Infantil.

ILUSTRACIONES:

Maribel Cerrato. Graduada en Bellas Artes.

COLABORADORES:

M<sup>a</sup> Ángeles Maturana Asensio. Fisioterapeuta.  
Marina Cerrato Hernández. Fisioterapeuta.  
M<sup>a</sup> Mar Fernández Soria. Fisioterapeuta.