



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
REGION DE MURCIA

Estimado Sr./Sra.:

Desde el Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia nos complace presentarles la campaña divulgativa "*Fisioterapia e Higiene postural preventiva en edad escolar*", puede que la conocieran de estos años atrás, pero dada la actual situación nos hemos adaptado para seguir impartiendo esta información tan importante para todos los niños y niñas en edad escolar.

Tanto el Colegio de Fisioterapeutas como los profesionales que colaboramos en este proyecto estamos muy sensibilizados con la importancia de promocionar la salud; es por ello que pretendemos activar la implicación del niño en el autocuidado de la espalda a través de una correcta higiene postural.

Actualmente, las estadísticas indican que, a los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70 % de las niñas ha sufrido un dolor de espalda; así pues, esta campaña pretende educar posturalmente a los escolares a través de las indicaciones facilitadas por los fisioterapeutas, que son los profesionales sanitarios especialistas en dicho ámbito.

La campaña va dirigida al alumnado de 3º de infantil, 3º y 6º de primaria.

## **INFANTIL**

En 3º de infantil, el alumnado de cinco años ya está en disposición de aprender hábitos posturales correctos, que le prepararán para una nueva etapa más sedentaria.

Para llevar a cabo la divulgación en este curso, y con la intención de sensibilizar y promocionar la salud desde la infancia, se ha creado un bonito cuento ilustrado en el que se muestra, de manera fácil y divertida, cómo debemos cuidar nuestra postura desde temprana edad para prevenir problemas de salud en el futuro.

En el cuento "*La Fisio dice*", Ana, la protagonista, descubre cómo cuidar su espalda y lo comparte con toda su familia.

## **PRIMARIA**

En 3º de primaria, el alumnado de ocho años, se encuentra en una etapa en la cual mantiene una postura sedente no sólo durante su jornada lectiva, sino también fuera de su horario escolar, a la hora de hacer deberes, estudiar.... También, por aumento del uso de las nuevas tecnologías que les lleva a permanecer más horas sentados.

Para llevar a cabo la divulgación en esta etapa, y con la intención de concienciar al alumnado en el autocuidado de su espalda incorporando nuevos hábitos saludables, se ha creado el divertido cuento “Franqui necesita un Fisio”. Con él, los niños y niñas aprenderán a cuidar su espalda reconociendo qué posturas son correctas o incorrectas, y recibirán consejos sobre hábitos saludables, adaptados a las actividades de la vida diaria propias de su entorno y edad.

En 6º de primaria, último curso del segundo tramo de la etapa de primaria, el alumnado de 11 años se prepara para hacer un gran cambio, el paso a secundaria. Debido a que las exigencias académicas son más elevadas y al uso más activo de las nuevas tecnologías, el niño pasa muchas más horas en posturas sedentarias a lo largo del día.

Es por ello que, para estas edades, se ha elaborado el cuadernillo “Actividad Física Terapéutica para toda la Familia” donde se persigue que el niño cuide su higiene postural a diario mediante una serie de sencillos ejercicios de movilidad articular y estiramientos adaptados a su edad. Además se hace visible la importancia de la familia en la motivación para realizar estas actividades de forma cotidiana.

## **DIVULGACIÓN**

Para llevar a cabo la campaña, el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia, ha preparado unos vídeos explicativos de una duración aproximada de 10-15 minutos, que se podrán descargar a través de nuestra web [www.cfisiomurcia.com](http://www.cfisiomurcia.com).

En ellos, se realizarán demostraciones prácticas en las que los niños y niñas deben participar de forma activa en clase, afianzando los conocimientos que vayan adquiriendo a través de la simulación de las diferentes posturas.

Al finalizar la sesión formativa, se podrán descargar los cuentos educativos “LA FISIO DICE...” (para infantil), “FRANQUI NECESITA UN FISIO” (para 3º de primaria) y “ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA PARA TODA LA FAMILIA” (para 6º de primaria) con el propósito de que lo pueda compartir con sus padres, amigos y familiares lo que han aprendido.

También se facilitarán actividades de refuerzo al profesor/tutor para que puedan trabajar con posterioridad los nuevos conceptos (en infantil y 3º de primaria).

El material disponible para divulgar la campaña consiste en:

- ▶ El cuento o cuadernillo:
  - 3º infantil “La Fisio dice”,
  - 3º de primaria “Franqui necesita un Fisio”,
  - 6º de primaria “Actividad Física Terapéutica para toda la Familia”.

- ▶ Material de apoyo para los centros
- ▶ Canción adaptada para tercero de infantil y tercero de primaria.

Esperando que esta iniciativa sea de su agrado y que tengan a bien participar en la misma, reciban un cordial saludo.

Colegio de fisioterapeutas de la Región de Murcia

C/. María Guerrero, 13, Bajo - 30002 MURCIA / CIF: Q8055017A /Tel: 968 22 30 79 / Fax: 968 93 30 7

Email: [administracion@cfisiomurcia.com](mailto:administracion@cfisiomurcia.com) / <http://www.cfisiomurcia.com>