**PROTECCIÓN CIVIL MUNICIPAL INFORMA POSTURAS CORPORALES ADECUADAS PARA ACTIVIDADES ESCOLARES EN CASA**

Lunes, 07 Septiembre 2020 07:49

[](http://pueblacapital.gob.mx/media/k2/items/cache/08cff0916bacd930f1a3ff9f97c21202_XL.jpg?t=-62169984000)

Tras el inicio de las actividades escolares de manera virtual, la Secretaría de Protección Civil y Gestión Integral de Riesgos del Ayuntamiento de Puebla, a través de la Dirección de Enseñanza y Difusión, brinda las siguientes recomendaciones de prevención e higiene postural en niños, niñas y adolescentes a fin de evitar contratiempos y riesgos, tanto materiales como corporales en casa.  
  
Las clases, tareas y actividades que realizan las y los estudiantes de manera virtual en el hogar, debido a la emergencia sanitaria, deben ser planificadas con los miembros de la familia, de esa forma, habrá una organización que permita la correcta concentración y aprendizaje, por lo que se brindan las siguientes recomendaciones:  
  
DE ESPACIOS PARA TOMAR CLASES VIRTUALES

* Habilitar un espacio luminoso y ventilado para que los niños, niñas y/o adolescentes reciban las clases.
* Elegir una mesa lo suficientemente amplia, para poder colocar su material de trabajo y evitar ser recargados en alguna parte del cuerpo.
* La silla debe ser cómoda y estable de manera que la persona menor eviten adoptar malas posturas.

DE LOS DISPOSITIVOS A USAR

* Colocar el monitor o dispositivo a una altura y distancia que permita una correcta postura de las y los estudiantes.
* Evitar ocupar otros dispositivos como; radio, televisión, teléfono celular, entre otros para no generar distracciones.
* Procurar que los dispositivos tengan el brillo y contraste correcto para evitar afectaciones en los ojos.

DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

* El niño o niña deberá sentarse con la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla, piernas en ángulo recto y con los pies apoyados en el suelo.
* Minimizar la flexión del tronco y del cuello en las tareas de lectura y escritura para evitar molestias en la espalda y cuello.
* Apoyar los codos sobre la mesa y pegarlos al cuerpo para mantener un ángulo de 90 grados.
* Mantener la mirada hacia el frente, evitando doblar el cuello para evitar alguna lesión.
* En intervalos por materia, realizar estiramientos para dar descanso a la espalda.

DE LOS PADRES O TUTORES

* No dejar solos a los niños y niñas durante las sesiones de clases.
* Supervisar el consumo de los alimentos a fin de evitar un atragantamiento o alguna distracción.
* Los alimentos deberán ser consumidos cuando sea indicado por el o profesor o profesora.
* Colocar los cables de los dispositivos en un solo lugar fuera del paso habitual, para evitar caídas.
* Evitar sobrecargar los conectores o enchufes de electricidad, para evitar la generación de cortos circuitos o incendios eléctricos.

Con estas acciones, la Secretaría de Protección Civil Municipal fortalece la prevención en el hogar durante la temporada de clases virtuales, lo que evitará lesiones futuras relacionadas con malas posturas y accidentes, a mediano y largo plazo.