



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”*, la cual pretendemos se integre en el plan de Educación para la Salud en la Escuela que se lleva a cabo en diferentes centros escolares de la Región de Murcia.

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 las indicaciones facilitadas por los fisioterapeutas, profesionales sanitarios especialistas en dicho ámbito.

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

### **INFANTIL**

En 3º de infantil, el alumnado de cinco años ya está en disposición de aprender hábitos posturales correctos, preparándose 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, mediante una correcta higiene postural, 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 relacionados con la salud física e higiene postural 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, **en caso de que el centro disponga de fisioterapeuta** podría ser éste el encargado de la divulgación, siempre y cuando sea informado con la suficiente antelación, acceda de forma voluntaria y pueda encajar la actividad dentro de su horario en el centro.

Si el centro no dispone de fisioterapeuta y nunca se han realizado las charlas en él se podrá contar con algún **fisioterapeuta conocido voluntario o asignado por el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia.**

Si por el contrario, ya se han realizado las charlas en años anteriores, con algún voluntario podría volver a ser el mismo, siempre y cuando esté dispuesto.

El/la fisioterapeuta estará a cargo de una sesión formativa que tendrá una duración aproximada de 45-50 minutos. Ayudado del material didáctico (facilitado por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas) creado específicamente para el alumnado y a través de una presentación PowerPoint, el fisioterapeuta mostrará los buenos hábitos posturales haciendo especial énfasis en evitar las posturas incorrectas que suelen practicar a diario.

Se harán demostraciones prácticas en las que los niños y niñas participarán de forma activa afianzando los conocimientos que vayan adquiriendo a través de la simulación de las diferentes posturas.

Las sesiones se realizarían en el aula del alumno, o bien en un aula habilitada por el centro que disponga de ordenador, pantalla con proyector o bien pizarra digital; y será imprescindible la presencia del profesor o tutor durante el desarrollo de ésta.

Al finalizar la sesión formativa será entregado al alumno el cuento educativo “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 llevar a casa y 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).

**Será el centro escolar el que solicite la participación en la campaña, lo cual deberá inscribirse dentro de un plazo de tiempo a través del link que le mandaremos por correo más adelante o desde la página del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia ([www.cfisiomurcia.com](http://www.cfisiomurcia.com)), ya que se contará con un número de inscripciones limitadas.**

El material será preparado por el Colegio de Fisioterapeutas y puesto a disposición del centro escolar.

El material disponible para divulgar la campaña consiste en:

- Un ejemplar por niño del cuento o cuadernillo:
  - en 3º infantil “La Fisio dice”,
  - en 3º de primaria “Franqui necesita un Fisio”,
  - en 6º de primaria “Actividad Física Terapéutica para toda la Familia”.
- Posters ilustrativos para informar sobre la realización de la campaña,
- Bolsas de transporte para llevar el material hasta el centro escolar,
- Indumentaria identificativa para el fisioterapeuta designado.

**Este correo es informativo, más adelante con podremos en contacto con ustedes para indicarles el plazo de fechas para su inscripción.**

Esperando que esta iniciativa sea de su agrado y que tenga a bien participar en la misma, reciba nuestros más cordiales saludos.

*Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia*