



# USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía – adecuando la tarea a la capacidad de la persona  
Para empresas pequeñas – Empleados de guarderías infantiles



Evite sentarse en el piso por mucho tiempo sin tener un respaldo

**1**  
USE  
RESPALDO  
PARA LA  
ESPALDA Y  
ESTÍRESE



Use la pared, mueble o almohada grande como respaldo



Haga ejercicios de estiramiento



No levante niños sobrecargando su espalda

**2**  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE

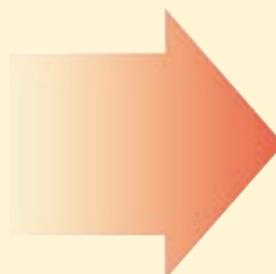


Mientras levanta al niño, doble sus rodillas y manténgalo cerca de su cuerpo



No tuerza su cuerpo al levantar un peso

**3**  
EVITE TORCER  
EL CUERPO  
MIENTRAS  
LEVANTA



Coloque sus pies en la dirección en que levanta al niño



No lleve cargas pesadas por sí mismo

**4**  
EVITE  
LLEVAR  
CARGAS  
PESADAS



Lleve cargas más livianas



Obtenga ayuda de un compañero de trabajo, o use un carrito