

Protéjase la espalda

Siga estas recomendaciones para reducir el riesgo de lesiones mientras cuida a niños pequeños.



Evite sentarse en el suelo por un tiempo prolongado sin un soporte para la espalda.



Utilice una pared, un mueble o almohadones grandes como soporte para la espalda.



Haga ejercicios de estiramiento.



No levante a los niños haciendo recaer el peso en la espalda.

2 Use la posición correcta para levantar.



Al levantar a un niño, doble las rodillas y manténgalo cerca de usted.

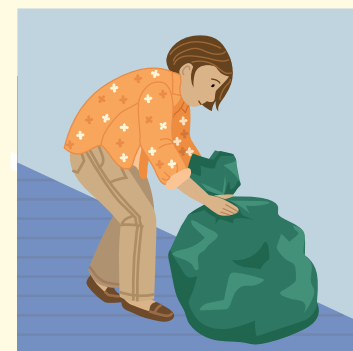


Evite girar el cuerpo mientras levanta una carga.

3 Evite girar mientras levanta una carga.



Apunte los pies hacia lo que va a levantar.



No cargue cosas pesadas usted solo.

4 Evite cargar cosas pesadas.



Lleve cargas más livianas.



Utilice un carro o pídale a un compañero de trabajo que lo ayude.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>