



**GUANAJUATO**  
GOBIERNO DE LA GENTE  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



## ¿QUÉ PROBLEMAS CAUSA SENTARSE EN “W”?

Cuando los niños se sientan durante largos periodos de tiempo en esta posición, corren el riesgo de sufrir severos daños como:



**Dislocación de la cadera:** Sentarse en esta posición, puede ejercer presión sobre la cadera y las articulaciones y aumentar la probabilidad de dislocación.

**Fuerza limitada:** Esta postura, limita la fuerza en el tronco y el núcleo, Cuando los niños de sientan en “W”, no tienen que usar tanto los músculos centrales y no los desarrollaran como lo harían en otras posiciones sentadas.

**Falta de movimientos cruzados:** Estar sentado de esta forma dificulta que los niños giren la parte superior del cuerpo y se extiendan a ambos lados con una o ambos brazos.



Los  
**PRIMEROS  
AÑOS IMPORTAN**