

<b>Hora de inicio:</b>	<b>Fecha:</b> ____ / ____ / ____
------------------------	----------------------------------

**INFORMACIÓN PERSONAL**

Nombre de la escuela:.....Curso:.....

Nombre de control :.....

(Pon las dos primeras letras de tu nombre y apellidos. Ejemplo: José Martínez López = JOMALO)

**MARCA CON UNA “x” LA RESPUESTA QUE CONSIDERES MÁS ADECUADA**

**CUANDO ESTOY DE PIE:**

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	<p>y me lavo los dientes, me apoyo con la mano libre para sujetar el peso del tronco al flexionar la espalda.</p> 				
2	<p>y estoy mucho tiempo parado de pie, cambio constantemente la posición pasando el peso del cuerpo de un pie al otro.</p>				
3	<p>y realizo tareas del hogar como barrer, planchar, hacer la cama... procuro mantener la espalda recta.</p> 				
4	<p>utilizo zapatos con tacones.</p>				

**CUANDO ESTOY SENTADO:**

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
5	<p>apoyo toda la espalda en el respaldo de la silla.</p> 				
6	<p>no apoyo mis pies en el suelo.</p> 				
7	<p>apoyo el culo en el borde del asiento.</p> 				

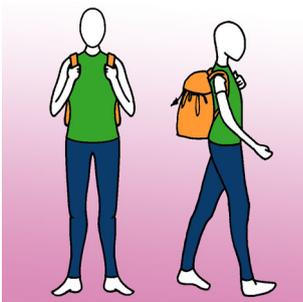
		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
8	<p>inclino mi espalda hacia delante y la curvo.</p> 				
9	<p>giro mi tronco a un lado para coger un objeto o hablar con los compañeros.</p> 				
10	<p>apoyo los antebrazos en el tablero de la mesa.</p> 				
11	<p>utilizo un atril para apoyar los libros.</p> 				

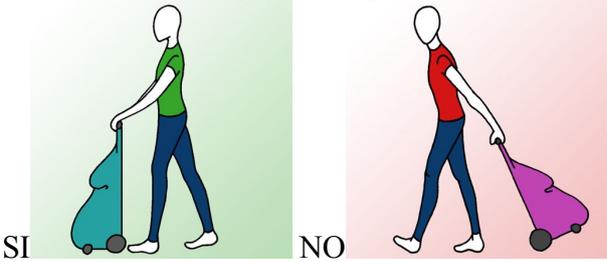
		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
12	<p>Cuando trabajo con el ordenador coloco la pantalla a la altura de mis ojos.</p> 				
13	<p>Cuando trabajo con el ordenador pongo el teclado y el ratón a la altura de los codos.</p> 				

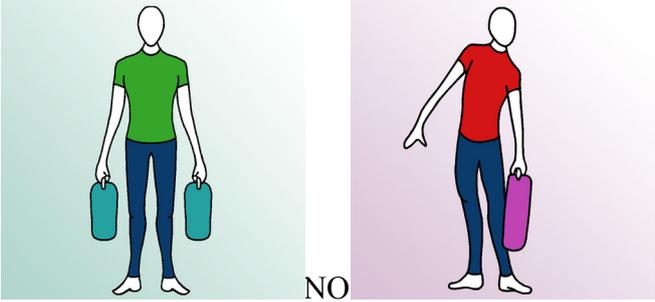
**CUANDO TRANSPORTO PESO:**

14. ¿Qué tipo de bolsa sueles usar para transportar peso cuando vas a la escuela?

- Una mochila
- Una bolsa de mano (cartera)
- Un carro para arrastrar
- Una carpeta en la mano.
- Un carro para empujar
- Una cartera en bandolera
- Otro (explica que).....

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
15	Suelo llevar mochila.				
16	Cuando preparo mi mochila llevo el menor peso posible.				
17	Cuelgo mi mochila con un asa en cada hombro. 				

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
<p>18 Cuando preparo la mochila distribuyo el peso de los libros poniendo los más pesados cerca de la espalda.</p> 					
<p>19 Cuando transporto un gran peso uso un carro o mochila con ruedas y no una mochila colgada de los hombros.</p> 					
<p>20 Cuando transporto un peso grande empujo un carro o mochila con ruedas lo empujo en lugar de arrastrarlo.</p> 					

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
21	<p>Cuando transporto o mantengo un peso grande en mis manos la cojo con los brazos flexionados y cerca de mi cuerpo.</p> 				
22	<p>Cuando transporto bolsas pesadas procuro distribuir el peso equilibradamente entre los dos brazos.</p> 				
23	<p>Cuando cojo peso del suelo mantengo la espalda recta y hago la fuerza con las piernas.</p> 				

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
24	<p>Cuando cojo un objeto que está por encima de mi cabeza procuro coger una escalera y subo subir hasta tener el objeto enfrente.</p> 				
25	<p>Cuando he de levantar un gran peso del suelo, normalmente busco ayuda.</p>				
26	<p>Cuando levanto un objeto del suelo que está a mi lado flexiono y giro mi espalda para cogerlo.</p> 				

## **CUANDO ESTOY ACOSTADO**

Usualmente duermo:

		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
27	Boca abajo.				
28	De costado en posición fetal.				
29	Boca arriba.				
30	El colchón que tengo en mi cama es blando.				
31	El colchón que tengo en mi cama es firme y estable.				

**Hora de finalización:** \_\_\_\_\_

Muchas gracias por tu colaboración