# Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Picture This – Spanish



La imagen muestra a un educador inclinándose por la cintura para levantar a un niño pequeño del suelo mientras se gira hacia un estante.

Lo que está mal es la combinación de inclinarse, girar y la distancia con respecto al niño. Esta posición ejerce una gran tensión en la zona lumbar.

Lo que se debe evitar es levantar peso mientras se gira o se estira el brazo. El comportamiento que se debe imitar es ponerse en cuclillas o arrodillarse, acercar al niño y levantarlo con las piernas.