¿Por qué evitar el hábito en niñas y niños de sentarse en “W”?

Elaboró: T.F. Rosy Leal

¿Cómo se encuentran las caderas?

Rotadas hacia adentro provocando acortamientos en los músculos que estabilizan la pelvis y la cadera.

¿Qué pasa con las rodillas y los tobillos?

En excesiva rotación, se generan contracturas de los músculos de estas articulaciones, ocasionando una alteración en la marcha. En años posteriores las niñas y los niños presentarán dolor de rodillas y espalda (lumbares).

Además:

- **Inhibe la rotación del tronco mientras juega, disminuyendo habilidades en el desarrollo motriz**
- **Limita el desarrollo de fuerza muscular en abdominales y espalda, que es elemental para una buena postura**
- **Puede incrementar el riesgo de una luxación de cadera**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional