

TEXTO INSTRUCTIVO

COMO SENTARSE EN UNA SILLA.

Primero tienes que estar de pie y obviamente necesitas piernas, porque si no estar de pie resultará imposible.

A continuación, ve hacia donde esté la silla, si está detrás de ti te colocas delante de la silla.

Coges a silla con las manos y lo levantas levemente.

Lo acercas a tus piernas a la altura de tus gemelos.

Cuando este lo suficientemente cerca bájala.

Procura no estar muy lejos porque si no te estarás sentando en el suelo (eso lo dejamos para otro día).

Con las manos relajadas y las piernas un poco tensas (lo suficiente para poder bajar) reposa los glúteos sobre el asiento.

Una vez hecho eso coloca la espalda en el respaldo y relájate.

Si estás delante de una mesa empuja tu cuerpo hacia adelante poniendo un poco de presión sobre la silla.

Y listo estos son los pasos que necesitas seguir para poder sentarte en una silla.

Sady R. A.