



Forma correcta de cargar la mochila

- Nunca deje que el niño cargue más del 15% de su propio peso. Es decir, si un niño pesa 100 libras, no debería cargar una mochila escolar que pese más de 15 libras.
- Coloque los artículos más pesados lo más cerca posible de la espalda del niño, en la parte de atrás de la mochila.
- Coloque los libros y cosas de tal forma que no se deslicen dentro de la mochila.
- Asegúrese de que todo lo que lleva en la mochila sea necesario para las actividades del día.
- En los días en los que la mochila está sobrecargada, su hijo podría llevar un libro u otra cosa en la mano.
- Si la escuela lo permite, podría utilizar una mochila o bulto para cargar libros que tenga rueditas.
- Seleccione el tamaño que sea apropiado para la espalda del niño y para la cantidad de artículos que necesite llevar.
- Debe ponerse siempre ambas tiras de la mochila en los hombros. Cargar la mochila sobre un solo hombro podría hacer que el niño se incline hacia un lado, lo cual causa que la columna vertebral se curve hacia un lado y provoque dolor o malestar.
- Elija una mochila con tiras de los hombros que sean bien acojinadas. Mucha presión en los hombros y en el cuello puede causar dolor.
- Ajuste las tiras de los hombros de tal forma que la mochila se amolde a la espalda del niño. El fondo de la mochila debe descansar en la curvatura de la espalda baja no más de 4 pulgadas debajo de la cintura. Si la mochila está muy suelta podría halar al niño hacia atrás y causar tensión muscular.
- Si la mochila tiene una tira para la cintura, se debe usar. Esto ayuda a distribuir el peso de la mochila de forma más uniforme.