

# Las mochilas pueden ser seguras para transportar cargas pesadas



## Si los niños y adolescentes las usan correctamente

Cuando las mochilas se usan correctamente, su niño podría llevar sus libros y materiales sin causarse problemas en el cuello, hombros y columna.

### ¿Qué tipo de mochila debe usar mi niño?

Escoja una mochila que sea de material liviano, como lona o nylon, y asegúrese de que sea del tamaño correcto para el niño.

Fíjese que tenga:

- Correas para los hombros, que sean anchas y acolchadas
- Respaldo acolchado
- Correa para la cintura
- Compartimentos múltiples

Se recomienda que la mochila tenga cintas reflectantes, ya que facilitan que el niño pueda verse antes del amanecer y durante la noche.

### ¿Cómo empaco la mochila?

Empáquela siempre de manera que la mayor parte del peso descansa en la parte baja de la espalda de su niño, cerca de la cintura. Empaque los libros más pesados cerca del cuerpo y distribuya otros artículos de manera uniforme tanto en el lado derecho como en el izquierdo.

Su niño debe:

- Doblar las rodillas para levantar la mochila.
- Limpiar la mochila semanalmente para sacar las cosas que no necesita.
- Dejar cosas en el *locker* para que la mochila no sea tan pesada.
- Llevar a la escuela solamente lo necesario.

### ¿Cuánto debe pesar la mochila?

Las mochilas no deben pesar más del 10 al 15 por ciento del peso corporal de su niño. Esto significa que un niño que pesa 100 libras no debe cargar una mochila que pese más de 10 a 15 libras.

- Si su niño se debe inclinar hacia adelante para sostener el peso de su mochila, entonces está muy pesada.
- Si su niño debe cargar más del 15 por ciento de su peso corporal, use mochilas con ruedas y agarraderas.

### ¿Cómo debe mi niño cargar la mochila?

Su niño debe llevarla de forma tal que ponga el peso en los músculos más fuertes del cuerpo: la espalda y el estómago.

Esto significa que:

- Su niño debe ponerse ambas correas sobre los hombros.
  - Ajustar las correas de los hombros de manera que la mochila descansa en el centro de la espalda.
  - La mochila debe quedar pegada al cuerpo.
- Debe abrochar la correa para la cintura.
  - Esto ayuda a mantener la mochila cerca de su cuerpo.
- Empaque los objetos en compartimentos.
  - Esto ayuda a distribuir uniformemente las cargas pesadas.
- Asegúrese de que el fondo de la mochila descansa en la curva de la parte baja de la espalda.
- Verifique la altura de la mochila.
  - Esta debe ir desde la cintura hasta 2 pulgadas por debajo de los hombros.
- La mochila nunca debe quedar más de 4 pulgadas por debajo de la cintura.

### ¿Qué más puedo hacer para ayudar a mi niño?

Hable con su niño y los maestros para estar seguro de que no hay problemas. Por ejemplo, si su niño sufre de problemas de espalda y tiene un libro pesado, pida que le presten otro para tener en casa.

Pida a su niño que le informe si presenta cualquiera de los siguientes en la espalda, hombros o cuello:

- Dolor
- Entumecimiento (falta de sensibilidad)
- Hormigueo (picazón o sensación de ardor)

*Esta es información general; no es un consejo médico específico. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de un niño, verifique siempre con un médico o un proveedor de salud.*