

# No permitas que las mochilas te tumben

Cuando se usan correctamente, las mochilas son la mejor forma de llevar cargas pesadas, especialmente si es por períodos largos. Las mochilas están diseñadas para ponerle el peso a los músculos más fuertes del cuerpo, la espalda y el abdomen. Aún así, anualmente, 5.500 americanos reciben tratamiento por lesiones en la espalda relacionadas con las mochilas— el 64 por ciento de ellos son niños.\*

En las escuelas de hoy, las mochilas son un gran apoyo para la población estudiantil, muchos niños cargan allí todos sus libros y artículos escolares durante todo el día. Para asegurarse de que los estudiantes usan las mochilas de manera segura y apropiada, siga estas pautas:

## **PESO**

Las mochilas no deben pesar más del 10 ó el 15 por ciento del peso corporal del niño. Esto significa que un niño que pesa 100 libras deberá tener una mochila que no pese más de 10 a 15 libras. Si un niño debe inclinarse hacia adelante para soportar el peso de su mochila, la mochila está muy pesada. Las mochilas con ruedas y agarraderas pueden ser una solución para un niño que necesita cargar más del 15 por ciento de su peso corporal.

## **CÓMO USAR LA MOCHILA**

Al escoger una mochila, seleccione una de material liviano, bien sea lona o nylon. Tómese su tiempo para escoger el tamaño correcto para el cuerpo del niño.

Las correas deben ser anchas y acolchadas. Los niños deben usar siempre las dos correas de los hombros, y la de la cintura, si la mochila trae una. Ajuste las correas de manera que la mochila descansa en la mitad de la espalda del niño.

## **CÓMO EMPACAR LA MOCHILA**

Siempre empaque la mochila de manera que lo más pesado quede en la parte de abajo, cerca de la cintura, con los libros más pesados cerca del cuerpo. Para levantarla, el niño debe doblar las rodillas, en vez de agacharse.

Los niños deben revisar sus mochilas a menudo para retirar artículos innecesarios. En la escuela, los estudiantes deben parar frecuentemente en sus lockers para aligerar la carga.

## **COMUNICACIÓN**

La comunicación entre padres, estudiantes y maestros ayuda a evitar problemas. Por ejemplo, si su niño tiene problemas en la espalda, y debe llevar un libro que es excesivamente pesado, los padres pueden pedir que le presten un segundo libro para tener en la casa.

Aliente a los niños para que le digan si tienen dolor de espalda, hombros o cuello, o si sienten entumecimiento u hormigueo.

\*U.S. Consumer Product Safety Commission.

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

Como una organización sin fines de lucro, Children's Healthcare of Atlanta produce sus propios materiales utilizando papel y técnicas de impresión de bajo costo.