

Backpacks can be a safe way to carry heavy loads



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

If children and teens wear them the right way

When backpacks are used correctly, your child should be able to carry his books and supplies without causing problems to his neck, shoulders and back.

What kind of backpack should my child use?

Choose a backpack made of light material, such as canvas or nylon. Be sure it is the right size for your child.

Look for:

- Wide, padded shoulder straps
- Padded back
- Waist strap
- Multiple compartments

Reflective strips on the bag are recommended. They make the child easier to see before sunrise and at night.

How do I pack a backpack?

Always pack the backpack so that most of its weight rests low on your child's back near the waist. Pack the heaviest books closest to the body and distribute other items equally on the right and left sides.

Your child should:

- Bend his knees to pick up a backpack.
- Clean his backpack weekly to take out things he does not need.
- Put things in his locker so his backpack is not heavy.
- Take only what is needed to school.

How much should a backpack weigh?

Backpacks should not weigh more than 10 to 15 percent of your child's body weight. This means a child who weighs 100 pounds should have a backpack that weighs no more than 10 to 15 pounds.

- If your child needs to lean forward to support the weight of his backpack, it is too heavy.
- Use backpacks with wheels and handles if your child needs to carry more than 15 percent of his body weight.

How should my child wear the backpack?

Your child should wear it so that it puts weight on the strongest muscles in the body: back and stomach.

This means:

- Your child should wear both straps over his shoulders.
 - Adjust the shoulder straps so the backpack rests in the middle of his back.
 - The backpack should fit close to his body.
- Secure the waist strap.
 - This helps keep the backpack close to his body.
- Pack items in compartments.
 - This helps distribute heavy loads evenly.
- Make sure the bottom of the backpack rests in the curve of the lower back.
- Check the height of the backpack.
 - It should extend from the waistline to about 2 inches below the shoulders.
- The backpack should never sit more than 4 inches below the waistline.

What else can I do to help my child?

Talk to your child and his teachers to make sure there are no problems. For example, if your child is having back problems and has a heavy book, ask if he can have a second book to keep at home.

Ask your child to tell you if he has any of the following in his back, shoulder or neck:

- Pain
- Numbness (lack of feeling)
- Tingling (itchy or stinging feeling)

Las mochilas pueden ser seguras para transportar cargas pesadas



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

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.