



NO PERMITA QUE EL PESO LE AFECTE: ASPECTOS BÁSICOS DE LA SEGURIDAD DE LAS MOCHILAS

La mayoría de los jóvenes utilizan una mochila en algún momento de sus vidas. Las mochilas son una gran manera de llevar cosas: libros, tareas y otros objetos para la escuela, equipo deportivo, o pertenencias generales. Pero también podrían presentar problemas si no se utilizan y se llevan de forma correcta. Las mochilas que son demasiado pesadas, que no se llevan correctamente o que tienen una distribución desigual del peso podrían causar dolores y achaques musculares y de las articulaciones, problemas de postura, e incluso lesiones. Hoy su hijo/a aprendió acerca de lo que "se debe y no debe hacer con las mochilas" para que él o ella puedan solucionar los problemas actuales y prevenir los problemas futuros. Un ejemplo es que la mochila de su hijo/a no debería pesar más del 15 por ciento de su peso corporal.

El peso de su hijo o hija	El peso máximo recomendado de la mochila
40	6
50	7.5
60	9
70	10.5
80	12
90	13.3
100	15
110	16.6
120	18
130	19.5
140	21
150	22.5
160	24
170	25.5
180	27



SI LA MOCHILA DE SU HIJO/A ES DEMASIADO PESADA

Estás son algunas maneras en que los jóvenes pueden tomar acción en caso de que sus mochilas estén demasiado pesadas:

- Límpienlas por lo menos una vez por semana
- Saquen algo para llevar en los brazos
- Pregúntenle a los profesores qué objetos se pueden dejar en la escuela

SELECCIONANDO UNA MOCHILA

Cuando seleccione una mochila, busque una que tenga:

- un respaldo acolchado. Esto reducirá la presión contra la espalda y la posibilidad de que los objetos en la mochila presionen la espalda de su niño o niña.
- correas de hombro acolchadas y contorneadas. Éstas reducirán la presión sobre el pecho y los hombros.
- un cinturón. Esto ayudará a distribuir parte del peso a la pelvis.
- correas de compresión. Las correas de compresión en los lados o el fondo de la mochila ayudan a que la mochila sea más estable.
- material reflectante. Esto hace que su hijo/a sea más visible para los conductores en las primeras horas de la mañana y de la tarde.