



El caso de las mochilas exageradas

¿Alguna vez has pensado que tu mochila pesa demasiado? Si puedes, ¿se la das a tus padres para que carguen con ella?

Si has respondido sí, te entendemos. Aunque no es justo. Lo lógico es que tu cargues con ella porque es tu responsabilidad.

Te proponemos que pienses por qué pesan tanto y cómo se puede solucionar.



En España el 41% de los niños sufre dolores de espalda ocasionados por sus mochilas.

Las mochilas con ruedas, al seguir llevando mucho peso pueden afectar tu hombro, el codo o la muñeca por el esfuerzo al arrastrarla.

Los expertos afirman que el peso de las carteras **no debe superar el 10% del peso del alumno**, incluso si incluyen ruedas. Haz la prueba, pésate y pesa tu mochila.

Organiza bien tu mochila

1. La parte de la mochila que va pegada a la espalda debe contener lo más pesado y en la más alejada al cuerpo ha de ir lo menos pesado: el estuche, la bata o la merienda.
2. Ajusta bien tu mochila a tu espalda, hará menos palanca sobre los hombros.
3. Los tirantes deben estar acolchados porque todo el peso va sobre los hombros. Las mochilas muy caídas son fatales porque hacen efecto palanca en los hombros y duele más.
4. Habla con tus profesores para poner los deberes en cuadernos o copiarlos en clase.

- 6 5. Revisa bien tu mochila en clase y saca todo lo que no necesites para casa.

