

MOCHILAS ESCOLARES



Tomado de www.pequella.es

La mochila con la que nuestro hijo lleve los libros al cole, debe guardar relación con su altura y su edad, muchos padres pecan de comprar mochilas o carteras más grandes para que puedan ser aprovechadas en la próxima temporada escolar, pero este es un error que puede afectar a la salud física del niño, pues a mayor capacidad, más posibilidades de cargar la mochila en exceso afectando especialmente a la zona lumbar del pequeño.

Al comprar la mochila escolar también hay que asegurarse de que está provista de tirantes de regulación, elemento que permitirá fijar la altura adecuada para que la cintura del niño no sufra, y que sea acolchada, esta parte entra en contacto con la espalda del pequeño y es precisamente donde reposará el peso de la mochila, en la zona más pegada a la espalda.

Una **mochila escolar** ideal es aquella que se adapta perfectamente a la curva que forman las vértebras dorsales y descansa sobre ella, siempre hay que tener en cuenta que la cartera debe quedar situada por encima de la cintura, al menos unos cinco centímetros. Con respecto al peso que se puede llevar en la cartera, no debe superar el 15% de lo que pesa el niño, el máximo debería ser un 10%. Siempre hay casos excepcionales y estos datos pueden variar dependiendo de la constitución del niño y de su estado físico.

Enseña a tus hijos cómo deben ponerse y quitarse la mochila, de forma cuidadosa y sin malas posturas, llevarla siempre con los dos tirantes y de forma simétrica, además de proporcionarle suficiente holgura para una libre movimiento, pero no excesivamente sueltos para que el peso no encorve su postura. Además, si tienen que agacharse para coger una mochila pesada, recuérdales que deben flexionar las rodillas en lugar de doblar la espalda.

Son varios los expertos que indican que **las carteras no afectan a la salud de los niños**, también afirman que no provocan ningún tipo de lesión, desviación de la columna, etc., sin embargo, reconocen que el peso de la cartera puede provocar algún dolor de espalda y parecen restarle importancia. El hecho de que pueda causar algún tipo de dolor ya es motivo suficiente para tener en cuenta las consideraciones antes proporcionadas y enseñar a los niños [hábitos saludables](#) sobre el uso de las **mochilas escolares**.