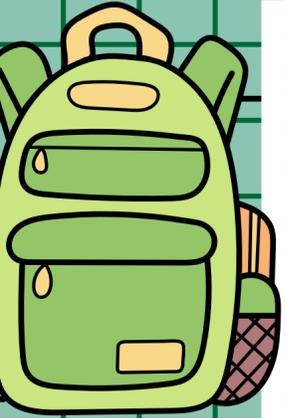


# ¿Cómo elegir la mochila de mi hijo/a?



La mochila debe adecuarse al tamaño y peso del escolar para evitar sobrecargas en espalda, caderas y pies. Debe disponer de tirantes regulables de un ancho mínimo de 4 cm a la altura de los hombros, y con sujeción a la cintura para evitar golpes por oscilación. El respaldo debe ser acolchado y la mochila debe caer sobre la zona lumbar (por encima de las nalgas).

Debemos evitar que las mochilas tengan un peso superior al 10% del peso corporal del escolar. La carga debe repartirse en el interior de la mochila, poniendo lo más pesado y voluminoso lo más cerca posible de la espalda, y lo más ligero, más lejos. Los bolsos de colgar al hombro y las mochilas con ruedas quedan desaconsejadas ya que provocan desequilibrio en la correcta postura de la columna y hombros.

## Mochila según la edad

EDAD	MEDIDA MOCHILA
2-3 años	22-25 cm
3-4 años	26-30 cm
4-6 años	31-34 cm
5-8 años	35-39 cm
7-12 años	40-45 cm



## ¿Cómo llevarla?

- Uso correcto de la mochila:
  - Llevar en la mochila sólo lo que se necesita ese día. Evitar cargas inútiles.
  - Usar los dos tirantes para repartir equitativamente el peso.
  - Regular los tirantes para mantener la mochila alta y pegada a la parte superior del cuerpo.
  - Coloca los objetos más pesados al fondo y pegados a la espalda.
  - En caso de libros pesados es mejor llevarlos bajo el brazo.

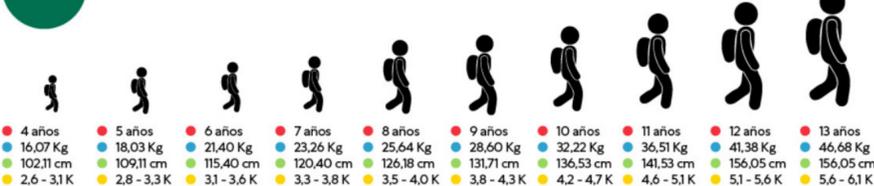


## ¿Qué peso es recomendable?

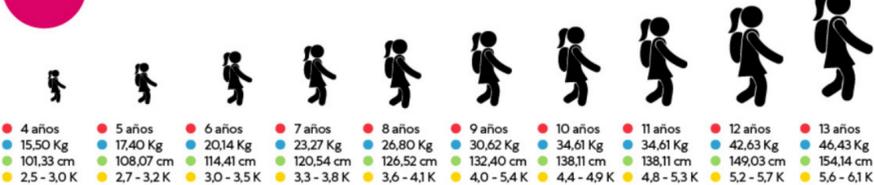
### Peso

La mochila no debe superar el 10% del peso total del niño.

#### NIÑOS



#### NIÑAS



El peso y la talla varía de acuerdo a la contextura del niño.

• Edad • Talla  
• Peso • Peso ideal en la mochila

## Recomendaciones

### 1. Recomendaciones para madres y padres

- Comprar una mochila ergonómica con:
  - Tirantes para los hombros, anchos, acolchados y extensibles.
  - Cinturón acolchado para abrochar a la altura del abdomen o del pecho.
  - Tamaño igual o inferior al tórax del niño.

### Dimensiones de la mochila



- Supervisar el contenido de la mochila y enseñar a los niños a retirar los objetos innecesarios.
- Fomentar la realización de ejercicio físico.

