**Hora de armar la mochila: ¿Qué cosas debemos tener en cuenta?**

Con el comienzo de las clases llega también el momento de armar la mochila. Por eso, antes de empezar, queremos repasar múltiples puntos que debemos tener en cuenta para cuidar la salud y evitar lesiones en niños, niñas y adolescentes.

En primer lugar, recordemos que, como máximo, un niño puede cargar el 10% de su peso en una mochila. Además, al comprar una mochila hay que cerciorarse que cuente con tirantes o correas regulables, anchos y acolchados, que tenga un cinturón que ayude a fijar la mochila a la altura de la cintura, de modo de distribuir el peso entre una mayor cantidad de grupos musculares del cuerpo, y que la parte que se apoye contra la espalda esté acolchada.

Las mochilas de asas también es bueno que cuenten con varios bolsillos, de modo tal de poder distribuir la carga en distintos espacios. Además, hay que colocarse siempre las dos asas: llevar la mochila sobre un solo hombro puede tensar los músculos y dañar la columna vertebral que en el caso de niños y niñas está en pleno desarrollo. El eje de la columna debe estar siempre lo más recto posible.

Aconsejamos elegir mochilas que se cuelguen en los hombros por sobre aquellas que tienen carrito, ya que con este último el niño realiza esfuerzos sólo con un lado de la espalda. Igual, en caso de utilizar mochila de tipo carrito, se recomienda que la misma sea arrastrada hacia adelante, evitando las tendinitis de hombro.

Por otra parte, también tengamos en cuenta que, cuando carguen el peso a la espalda, los niños y niñas deben tener la mochila subida a una mesa a la altura de su cadera, evitando levantarlas desde el suelo.

La mochila se apoya en la zona lumbar, y 5 centímetros por encima de la cintura. Lo ideal es buscar una mochila que disponga de correas de compresión ajustables a ambos lados, y así poder apretar esas correas para que los libros y demás materiales queden más estables y más cerca de la espalda.

El mayor peso y el más grande tiene que ir en el espacio trasero, adherido a la espalda. Y para agacharse con la mochila puesta, lo mejor es hacerlo flexionando las rodillas. En igual medida, hay que ser cuidadosos, y antes de quitarnos o ponernos la mochila, mirar alrededor, evitando golpear a cualquier persona que pueda estar cerca.

SUP

Febrero, 2021