

publicidad



CUIDADOS CASER POSTPARTO EN EL HOGAR

Blog Secretos de una Madre | Comunidad Canal Padres | Tienda



Facebook



Twitter



Youtube



Google+



RSS

Entrar

Registrarse

elbebe.com

BUSCAR

09 de septiembre de 2013

Quedar embarazada

Embarazo

Postparto

Bebés

Niños

Vuelta al cole

Salud

Alimentación

Ocio infantil

Blog

Más

Mochilas escolares, ¿cuál es la más adecuada para los niños?

Por [María Abalo Gandía](#)

Existen mochilas escolares de muchos tipos (diferentes colores, formas y tamaños). Saber escoger la adecuada es fundamental para prevenir futuros dolores de espalda. Y tú, ¿sabes cuál es la más adecuada para tus hijos?

Tweet

0

Los niños también sufren **dolores de espalda**. De hecho, a partir de los 10 años aumenta considerablemente este riesgo. Y lo más grave, una vez que aparece, puede volverse crónico en la edad adulta, según la **Fundación Kovacs**.

En la aparición de este dolor intervienen muchos factores, como la postura, la práctica o no de ejercicio, el colchón y el tipo de mochila escolar que los niños utilizan para ir al colegio, así como el uso que hacen de la misma (llevarla demasiado baja, colgarla sobre un solo hombro, cargar demasiado peso, etc.).

Se considera que los niños no deben transportar una carga mayor al 10-15% de su peso corporal. Algunos estudios señalan que los escolares de 14-15 años llevan una media de 7-10 kg de peso sobre sus espaldas.

En el mercado existen diferentes opciones para transportar los libros y el material escolar: carros con ruedas, bandoleras y mochilas. Pero, ¿cuál es realmente la mejor opción?

Según el **informe sobre mochilas escolares**, realizado por la FAPA Giner de los Ríos, antes de elegir la mochila tendremos que valorar la complejión física de nuestro hijo (edad, talla, peso corporal), el peso que deberá transportar a diario y las características del trayecto hasta el colegio (si hay rampas, si el camino es de cemento o de tierra, si hay escaleras, etc.).

Una vez valorados todos estos aspectos debemos saber que las mochilas de ruedas con altura regulable son la mejor opción si durante el

Publicidad

TU SEGURO CASER SALUD POR MENOS DE UN CAFÉ AL DIA

desde **29€** al mes*

*Consulta las bases de la promoción.



La mochila escolar debe situarse en el centro lumbar de la espalda

Publicidad

La vuelta al cole

del 5 al 30/09/2013

mobikids.es

Boletines informativos

REGÍSTRATE para recibir información personalizada sobre tu embarazo y tu hijo.



Fecha de nacimiento de tu hijo (prevista o real)

Día Mes Año

SUSCRIBETE

Tweets por @elbebecom

Publicidad

Secretos de una Madre

- A Beautiful Body Project, las cicatrices de la maternidad
- Un precio justo para los libros de texto. ¡Sumate a la campaña!
- ¿Cuáles son los beneficios de saber inglés para los niños?
- Lactancia, un libro que cuenta la experiencia de dar la teta
- Pañales convencionales: ¿seguros para el medio ambiente?



lateral_1_pq_embarazo300x600

trayecto no hay que subir o bajar muchas escaleras. Las bandoleras son la opción menos recomendable, ya que todo el peso descansa sobre un solo hombro. En cuanto a las mochilas escolares, es importante conocer cómo debe ser su uso.

En este artículo sobre **mochilas escolares**:

- ▶ [¿Cómo deben ser las mochilas escolares?](#)
- ▶ [¿Cómo usar la mochila escolar de forma adecuada?](#)

¿Cómo deben ser las mochilas escolares?

Para evitar problemas de espalda, conviene que las mochilas escolares tengan las siguientes características:

- ▶ El contenido de las mochilas escolares **no debe superar nunca los 10 kg.**
- ▶ En función del **peso de nuestro hijo**, el peso máximo recomendado que podría cargar es:

Peso del niño	Peso máximo recomendado
20 kg	2-3 kg
25 kg	2,5-3,75 kg
30 kg	3-4,5 kg
35 kg	3,5-5,25 kg
40 kg	4-6 kg
45 kg	4,5-6,75 kg

- ▶ Las mejores mochilas son aquellas que incluyen **fijación en el pecho y en la cintura**. Estas sujeciones permiten mejorar la postura y la posición de la espalda.
- ▶ Para repartir mejor el peso, las **tiras deben ser anchas, ajustables y acolchadas**.
- ▶ Conviene que el respaldo de la espalda sea **acolchado y semirrigido**.
- ▶ Las mochilas con **diferentes compartimentos** permiten repartir mejor el peso.

¿Cómo usar la mochila escolar de forma adecuada?

- ▶ Ajustar bien los **tirantes**.
- ▶ No llevar la mochila demasiado baja. La parte baja de la mochila debe quedar a **5 cm por debajo de la cintura**.
- ▶ El peso de la mochila debe descansar sobre las **vértebras dorsales**.
- ▶ Conviene introducir lo **más pesado y voluminoso** cerca de la espalda.
- ▶ Revisar el contenido periódicamente para **retirar aquello que ya no utilizamos**.

El Tebeo de la Espalda

El Tebeo de la Espalda es un cómic para escolares a partir de los 8 años.

Las ilustraciones están realizadas por Adolfo Arranz.

Muestra medidas científicamente eficaces para evitar esta dolencia en niños.

¡Descárgate aquí el [El Tebeo de la Espalda](#) !



Amay

Encuétranos en
emagister

Servicios

ENCUESTAS

¿Te parece que los niños cada vez tienen más deberes?

- Sí
- No

VOTAR

Comentar esta encuesta | Ver más encuestas

Calculadora de crecimiento

Nombres de bebés

+ Más servicios

Publicidad



Publicidad

Tweet

0

Publicidad

ETIQUETAS: [Niño](#) [Colegio](#) [Vuelta al cole](#)



¿Cómo elegir una mochila portabebé adecuada?



¿Cómo prevenir el dolor de espalda en los niños y adolescentes?