

Backpack Tips

Aching back and shoulders...weakened muscles...tingling arms...stooped posture. Does your child have these symptoms after wearing a heavy school backpack? Carrying too much weight in a pack or wearing it the wrong way can lead to pain and strain. Parents can take steps to help children load and wear backpacks the right way to avoid health problems.

Loading a Backpack

- Never let a child carry more than 15% of his or her body weight.
- Load heaviest items closest to the child's back (the back of the pack).
- Arrange books and materials so they won't slid around in the backpack
- Check what your child carries to school and brings home. Make sure all the items are necessary to the day's activities.
- On days the backpack is too loaded, your child can hand carry a book or other item.
- If the backpack is too heavy, consider using a book bag on wheels if your child's school allows it.

Wearing a Backpack

- Both straps should always be worn. Wearing a pack slung over one shoulder can cause a child to lean to one side, curving the spine and causing pain or discomfort.
- Select a pack with well-padded shoulder straps. Shoulders and necks have many blood vessels and nerves that can cause pain and tingling in the neck, arms, and hands when too much pressure is applied.

- Adjust the shoulder straps so that the pack fits snugly to the child's back. A pack that hangs loosely from the back can pull the child backwards and strain muscles.
- Wear the waist belt if the backpack has one. This helps to distribute the pack's weight more evenly.
- The bottom of the pack should rest in the curve of the lower back. It should never rest more than four inches below the child's waistline.
- School backpacks come in different sizes for different ages. Choose the right size pack for your child's back as well as one with enough room for necessary school items.

Consejos Prácticos Para el Uso de Una Mochila

Dolor de espalda y hombros... músculos debilitados... hormigueo en los brazos... postura encorvada. ¿Tiene su niño estos síntomas después de usar una mochila escolar pesada? Llevar una cantidad excesiva de peso en una mochila o usarla de manera incorrecta puede llevar a dolor y tensión. Los padres pueden tomar medidas para ayudar a sus hijos a cargar y usar sus mochilas correctamente con el fin de evitar problemas de salud.

Cómo Cargar una Mochila

- Nunca deje que un niño cargue un peso equivalente a más del 15% del peso de su cuerpo.
- Los objetos más pesados se deben cargar lo más cerca posible de la espalda del niño (en la parte de atrás de la mochila).
- Guarde los libros y materiales de modo que no se muevan dentro de la mochila.
- Fíjese en lo que su niño lleva a la escuela y trae a su casa. Asegúrese de que todos los artículos sean necesarios para las actividades de cada día.
- Los días en que la mochila esté demasiado pesada, su niño puede llevar algún libro u otro artículo en la mano.
- Si la mochila está demasiado pesada y la escuela de su niño lo permite, considere usar una bolsa para libros con ruedas.

Cómo Ponerse una Mochila

- Las dos correas deben ponerse siempre al hombro. Si la mochila se cuelga de un solo hombro, esto puede hacer que el niño se incline hacia un lado, arqueando la columna vertebral y causando dolor o incomodidad.
- Elija una mochila con correas para hombros bien acolchadas. Los hombros y el cuello tienen muchos vasos sanguíneos y nervios que pueden causar dolor y hormigueo en el cuello, los brazos y las manos si se aplica demasiada presión.

- Ajuste las correas para hombros de modo que la mochila quede ajustada de manera firme pero cómoda a la espalda del niño. Si la mochila cuelga holgadamente de la espalda, puede jalar al niño para atrás y causar distensión muscular (estiramiento exagerado de uno o más músculos).
- Si la mochila tiene una correa para la cintura, debe usarse. Esto ayuda a distribuir el peso de la mochila de forma más pareja.
- El fondo de la mochila debe estar apoyado sobre la curva de la parte baja de la espalda (región lumbar). Nunca debe estar más de cuatro pulgadas por debajo de la cintura del niño.
- Las mochilas escolares vienen en diferentes tamaños según la edad. Elija una del tamaño correcto para la espalda de su niño y con suficiente espacio para los artículos necesarios para la escuela.