



Recomendaciones

Mochilas: cuestión de peso

En la ACJ nos preocupa el peso que cargan los niños y niñas. Muchas veces llevan pesadas mochilas; en ocasiones dos al mismo tiempo, la del colegio y la que traen para hacer actividad física.

Fue por eso que quisimos saber cuál es el peso real de la mochila, la forma de llevarla (en su espalda o carrito) y el tamaño, todo esto relacionado al peso y altura del niño.

Lo saludable marca que un niño no debería cargar en su mochila más del 10 al 15% de su peso corporal, dependiendo de su estado físico, complejión, edad y peso.

Para determinar el peso que cargan nuestros socios en sus mochilas realizamos un estudio a 160 niños de 2 a 5 años, obteniendo insumos para informar a las familias y así prevenir futuros problemas posturales. El 3% de los niños debieron modificar el peso que cargaban en sus mochilas.

El uso de los carritos brinda soluciones a la carga del peso sobre la espalda, pero exige que se adopten otras posturas y realicen fuerza desigual con un solo brazo, esto genera vicios posturales que también pueden desembocar en problemas a futuro.

En la ACJ sugerimos que la mochila se utilice sobre la espalda, en la zona dorsal y por encima de la zona lumbar (cintura) no despegada, ni por debajo de la cintura, ya que este tipo de uso puede generar desvíos y problemas posturales a futuro. Debe tener tirantes adecuados y suficientes. Es importante controlar el peso y la forma de distribución de éste dentro de la mochila.

En ese sentido y con la responsabilidad que nos marca como docentes y adultos, es que creemos que este es un tema que todos debemos promover en los niños y sus familias, apuntando al desarrollo saludable. ¡Cuidemos a los niños y niñas!

