

Consejos SRP para encontrar una mochila adaptada

Para elegir una mochila, es imprescindible que tengas en cuenta el nivel escolar de tu peque, ya que existen diferentes modelos disponibles. Estos son los principales criterios para seleccionar una mochila adecuada, cómoda y respetuosa con el desarrollo infantil:

El tamaño



Antes de comprar una mochila escolar, es primordial **evaluar su tamaño**, puesto que este indica su capacidad y su límite. El tamaño de la mochila debe **corresponder a la morfología de tu peque**. Una mochila demasiado pequeña o demasiado grande puede repartir mal el peso sobre los hombros, lo que provocaría **un desequilibrio en el cuerpo**. Esto podría conllevar dolores cervicales, tensiones musculares, así como dolor de hombros y en la columna vertebral.

La organización interior



Se recomienda elegir un modelo **con dos compartimentos** para **distribuir el peso** del material escolar de forma equilibrada. Contar con compartimentos también facilita el acceso a los libros, cuadernos, accesorios y otro material escolar.

Como este tipo de mochilas se usa **exclusivamente en el ámbito escolar**, es preferible que tu peque lleve una bolsa distinta para las actividades extraescolares. Una bolsa impermeable será más adecuada para los artículos de piscina, evitando así mezclar objetos mojados con los cuadernos. Lo mismo ocurre con otras actividades deportivas para las que utilizar una bolsa de deporte más convencional será más adecuado.

El peso



Es muy importante elegir una mochila ligera vacía, ya que, una vez llena, su peso puede aumentar rápidamente. Idealmente el peso de la mochila, una vez llena, no debe **exceder el 10 % del peso de tu peque**.

Las tiras y correas



Se recomienda optar por **un modelo con tiras anchas y acolchadas** que cubra una buena parte de los hombros, para atenuar la sensación de peso cuando la mochila está llena. En cuanto a las **correas del pecho, suelen ser ajustables en la mayoría de las mochilas**, permitiendo así alargarlas o acortarlas según las necesidades. Sin embargo, es preferible dejarlas cortas.

Las correas demasiado largas pueden aumentar la carga de la mochila y hacer que tu peque se incline hacia atrás, lo que podría causarle **problemas de espalda**. Para ofrecer una protección adicional a esta parte del cuerpo, también se puede optar por una mochila con respaldo acolchado para **aligerar la sensación de peso del material escolar**.

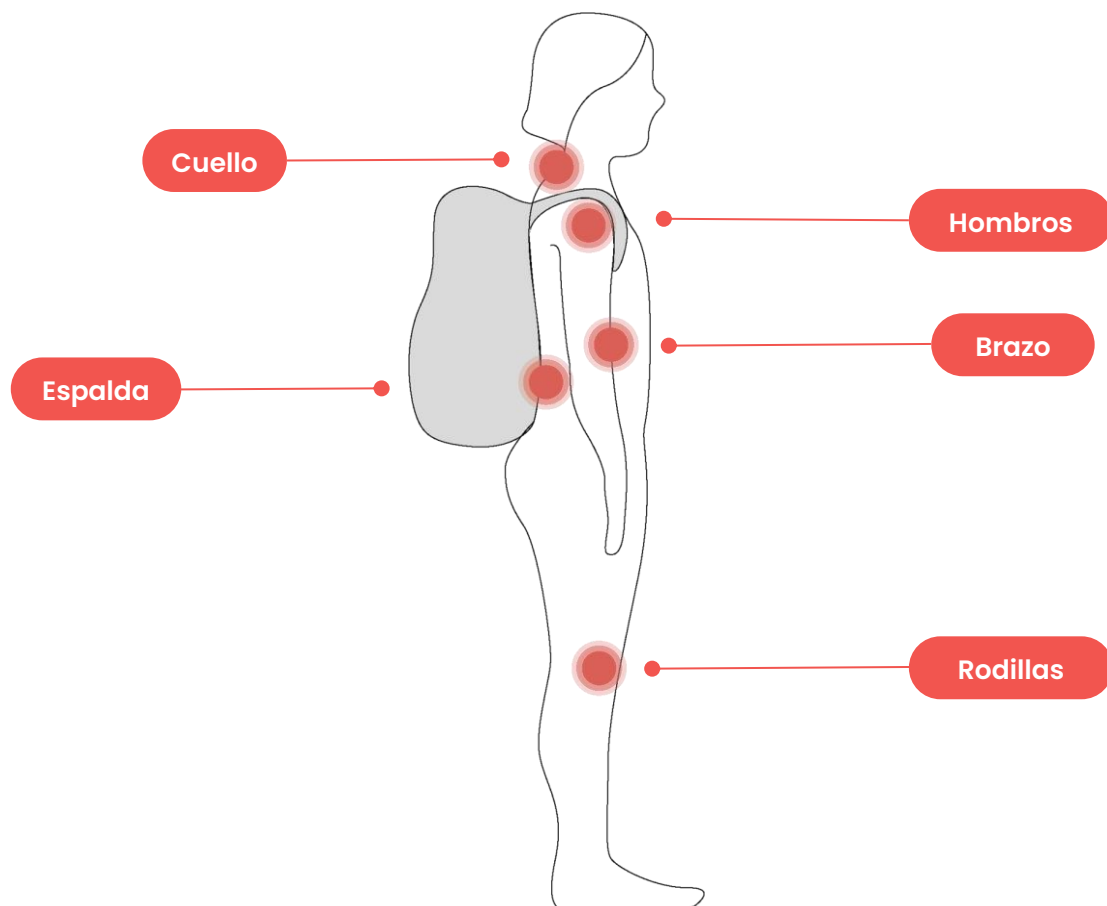
Por último, asegúrate de que el asa de la mochila sea lo suficientemente ancha y esté acolchada para **evitar cualquier molestia en la mano**.

El respaldo
acolchado y
la ventilación



Un respaldo acolchado proporciona **un soporte adicional en la columna vertebral**, contribuyendo así a reducir la presión ejercida sobre ella. Asimismo, a pesar de que suele pasarse por alto, la ventilación del respaldo es indispensable para **evitar que se acumulen el calor y el sudor**. Por lo tanto, las mochilas con paneles traseros ventilados o fabricadas con materiales transpirables son una elección muy acertada.

Elección de mochila



Cuello

Una sobrecarga sobre los hombros y en la espalda puede provocar dolores cervicales, ocasionando problemas de postura.

Hombros

Para prevenir la curvatura exagerada de la parte superior de la espalda, se recomienda utilizar ambas tiras para no provocar dolores intensos en las articulaciones de los hombros.

Espalda

Un uso inapropiado (correas demasiado largas, llevar solo una correa...) fomenta la mala postura y puede provocar desviaciones de la columna vertebral.

Brazo

Levantar y llevar una mochila con demasiado peso puede ocasionar microtraumatismos repetidos que se manifiestan en dolores persistentes en los músculos o las articulaciones.

Rodillas

Para coger o dejar la mochila, es mejor acostumbrarse a doblar las rodillas y no forzar demasiado la espalda.

Qué mochila elegir en cada etapa

**Educación
infantil**

Para educación infantil, una mochila pequeña o una cartera es suficiente para guardar lo esencial. A esta edad, priman la simplicidad y la ligereza para asegurar la comodidad de tu peque.

**Educación
primaria**

En educación primaria, existen varias opciones: cartera clásica, mochila o cartera con ruedas. Es imprescindible privilegiar un modelo que sea a la vez cómodo, ligero y adaptado a la morfología de tu peque, así como al trayecto diario entre casa y el colegio.

Para entrar en primaria, se recomienda elegir una mochila cuya longitud se encuentre entre 35 y 37 cm. Superados los 38 cm, la mochila podría ser demasiado voluminosa y perjudicar el desarrollo infantil.

En cuanto a la anchura, de 12 a 15 centímetros son suficientes. La mochila no debe superar el ancho de los hombros: esta regla es esencial para elegir el modelo.

Educación
secundaria y
bachillerato

La mochila se vuelve fundamental. Con todos los cuadernos y libros que cualquier estudiante de secundaria o bachillerato deberá transportar, hay que priorizar la robustez y el confort con una mochila de correas ajustables y acolchadas y un respaldo relleno de espuma.

Algunas mochilas también poseen varios compartimentos, ofreciendo una buena capacidad de almacenamiento. Si tuviera que llevar un ordenador portátil, podría hacerlo con un maletín especial para equipamiento informático.

Características importantes



Bolsillos exteriores

Se aconseja colocar los objetos pesados en el bolsillo principal de la mochila y utilizar los bolsillos laterales para objetos más ligeros, de forma que el peso quede repartido.

PRIMARIA - SECUNDARIA - BACHILLERATO



Asa

Permite levantar la mochila fácilmente. Si la mochila tiene ruedas, tu peque puede tirar del asa.

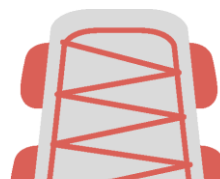
SECUNDARIA - BACHILLERATO



Ruedas

Las mochilas con ruedas son una alternativa a las mochilas de espalda. Las correas siguen siendo indispensables para poder subir las escaleras.

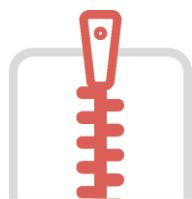
PRIMARIA - SECUNDARIA



Correas adicionales

Las correas adicionales permiten tener diferentes objetos a mano, sin necesidad de abrir la mochila.

PRIMARIA - SECUNDARIA



Cierre de cremallera

Los cierres de cremallera son fáciles de utilizar y permiten no perder los objetos que haya dentro de la mochila.

PRIMARIA - SECUNDARIA - BACHILLERATO



Tiras

Al comprar una mochila, comprueba que las correas sean anchas y acolchadas para una comodidad óptima. Para no acentuar la curvatura de la espalda, la mochila debe permanecer a 5 cm de la cintura.

PRIMARIA - SECUNDARIA