

Precauciones para el uso de la Mochila:

¡¡Empácala liviana, úsala correctamente!!

Una tarjeta de referencia para directores, maestros, padres y estudiantes para promover y apoyar precauciones para el uso de mochilas en el Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard



Introducción

Las mochilas son una manera práctica para que los estudiantes carguen con libros y útiles escolares. Están diseñadas para distribuir el peso de su contenido a lo largo de algunos de los músculos más fuertes del cuerpo. Por ello, cuando se usan correctamente, las mochilas pueden representar una manera beneficiosa de cargar con los materiales necesarios para la escuela. En años recientes, el peso de las mochilas de los estudiantes ha pasado a ser una preocupación de salud pública. Las recomendaciones que surgieron de estudios recientes sobre precauciones para el uso de mochilas, alienta a los sistemas escolares a hacer lo que puedan para aliviar la carga de los estudiantes y a que los estudiantes, padres y personal escolar se informen sobre las precauciones para el uso de mochilas.

El Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard (HCPSS) reconoce su responsabilidad en proporcionar un ámbito de aprendizaje seguro y saludable para todos los estudiantes y también reconoce la necesidad de asegurarse de que el ámbito escolar promueva y proteja la salud y bienestar de los estudiantes. Las escuelas, los padres y los estudiantes son todos responsables de tener en cuenta las precauciones para el uso de mochilas. La colaboración entre la escuela y el hogar es necesaria para ayudar a que los estudiantes desarrollen las

habilidades, conocimiento y actitudes necesarios sobre las precauciones para el uso de mochilas.

Estrategias Sugeridas para Directores

- Utilizar una variedad de medios para compartir información de manera periódica con padres, estudiantes y personal escolar como los boletines informativos de la Asociación de Padres y Maestros (PTA), boletín escolar electrónico (e-school), y página de Internet de las escuelas.
- Imprimir sugerencias de precauciones para el uso de mochilas al dorso de las listas de útiles escolares que se distribuyen a las familias.
- Proporcionar a los padres y familias información en la Noche de Regreso a la Escuela.
- Promover el Día Nacional de Conciencia sobre Mochilas Escolares en septiembre.
- Pedir sugerencias a los estudiantes para aliviar la carga de sus mochilas.
- Educar a los estudiantes sobre las precauciones para el uso de mochilas mediante los anuncios matutinos, *homeroom* o de asesoría.
- Pedir a los miembros del personal su apoyo a estudiantes que necesiten asistencia adicional para organizar sus mochilas.
- Alentar el uso de armarios escolares.
- Implementar “Días de Limpieza y Reciclaje” periódicos a lo largo de la escuela para las mochilas y armarios escolares de los estudiantes.
- Proporcionar tiempo suficiente al finalizar el día para que los estudiantes empaquen solo lo que necesitan llevar a su casa.

Estrategias Sugeridas para Maestros

- Colaborar con la lista de útiles escolares con miembros del equipo para alentar el uso eficiente de materiales y reducir el peso general de la mochila de los estudiantes.
- Al desarrollar listas de útiles escolares, considerar el peso de libros de texto, cuadernos y útiles que los estudiantes deben cargar para otras clases.
- Informar a los padres y estudiantes sobre lo que necesita llevarse a la casa a diario y los útiles y materiales que pueden mantenerse en la escuela.
- Enseñar habilidades de precaución para el uso de mochilas que incluyan una demostración del uso correcto del “empacado” de la mochila como parte del plan de estudios general de educación sobre la salud en todos los niveles escolares.
- Enseñar a los estudiantes habilidades de organización que enfatizan cómo y qué empaclar en una mochila.
- Revisar y comprar materiales de instrucción para apoyar la instrucción sobre precauciones para el uso de mochilas en clases apropiadas.
- Identificar proyectos de clases e investigación de estudiantes para educar a los compañeros sobre precauciones para el uso de mochilas como fuera apropiado.
- Cuando fuera disponible, proporcionar un juego extra de libros de textos en las clases esenciales para mantenerse en la casa.



Precauciones para el Uso de Mochilas



Estrategias Sugeridas para Padres

- Comprar una mochila que sea del tamaño correcto con acolchado adecuado para la espalda y tiras anchas.
- Hablar con su niño/a sobre las precauciones para el uso de mochilas.
 - a. Cargar una mochila
 1. Cargar los elementos pesados cerca de la espalda (la parte de atrás de la mochila).
 2. No sobrecargarla
 3. Distribuir el contenido de forma pareja.
 - b. Usar una mochila
 1. Usar ambas tiras de los hombros.
 2. Ajustar las tiras de los hombros para que la mochila calce bien cerca de la espalda.
 3. Abrocharse el cinturón y ajustar el largo de las tiras para asegurar y distribuir el peso en forma pareja.
 4. La mochila debe permanecer en la curvatura de la parte inferior de la espalda y no más de cuatro pulgadas por debajo de la cintura.
- Controle lo que su niño/a carga a la

escuela a diario para ayudarle a evitar cargar elementos innecesarios que pueden agregar peso a la mochila.

- Revise periódicamente para ver si su niño/a usa su mochila correctamente.
- Asista a su niño/a a limpiar y organizar la mochila semanalmente.
- Si la mochila pesa más del 15% del peso de su niño/a, haga que cargue uno o dos libro/s pesados bajo el brazo.
- Pregúntele a su niño/a si siente algún malestar durante o luego de usar su mochila.
- Aliente a los niños a hacer ejercicios para fortalecer los músculos del torso, incluso los músculos de la parte inferior de la espalda y abdominales.
- Ayude a su niño/a a archivar trabajo en la casa para que sólo necesite llevar el trabajo requerido a la escuela cada día.
- Hable con su niño/a y los maestros sobre maneras de reducir el peso de la mochila.
- Comparta cualquier inquietud sobre el peso de la mochila con el/la maestro/a o director/a de su niño/a.

Estrategias Sugeridas para Estudiantes

- Cargar los elementos pesados cerca de la espalda.
- Sólo cargar elementos necesarios para las actividades del día.
- Limpiar y organizar la mochila semanalmente.
- Preguntar a los maestros qué materiales y útiles pueden mantenerse en la casa.
- Cargar libros pesados bajo el brazo.
- Usar la mochila correctamente con ambas tiras para los hombros y no más de cuatro pulgadas por debajo de la cintura.
- Informar a un padre sobre cualquier malestar causado por el uso de una mochila.
- Compartir ideas con padres, maestros y directores para reducir el peso de la mochila.
- Hacer ejercicios para fortalecer los músculos del torso, incluso los músculos de la parte inferior de la espalda y abdominales.

