

# CONSEJOS prácticos para elegir LA MOCHILA idónea para su hijo/a:

## 1 - PESO

Debe adecuarse a la edad y peso de los niños, que no deben pesar más del 10-15% de su peso corporal.

## 2 - TAMAÑO

Varia según la edad y escolaridad y hay 6 medidas en función de la edad. Como regla general, la altura de la mochila no debe superar la altura del tronco.

Edad	Tamaño cm
2-3 Años	25 cm
3-4 Años	28 cm
4-5 Años	33 cm
5-8 Años	38 cm
8-12 Años	40 cm
+12 Años	42 cm

## 3 - AJUSTE

La parte inferior debe quedar a la altura de la cintura o 5 centímetros por encima. Nunca debe colgar por debajo de la cintura.

## 4 - ANCHO

No debe superar la medida horizontal de la espalda.

## 5 - ACOLCHADAS

La parte de la mochila donde se apoya a la espalda, así como las asas debe ser acolchada y anchas para evitar roces y rozaduras.

## 6 - ORDEN

Se debe enseñar a colocar los objetos más pesados al fondo, y en una posición que no presente puntos irregulares de presión a la espalda; es decir, carpetas y libros grandes pegados a la espalda.

