

## Elección de la mochila:

- La mochila debe tener un tamaño apropiado para el chico. Los espacios más grandes animan a llenarla excesivamente.
- El contenido de la mochila no debería pesar más del 10% del peso corporal de los chicos.
- La mochila con fijación de clip en el pecho, y/o en la cintura, mejora la posición respecto al cuerpo. También facilita el uso de la mochila sobre ambos hombros, que es el modo correcto de llevarlas.
- Las hombreras deben ser anchas, ajustables y acolchadas.
- El respaldo debería ser acolchado y semirrígido.
- La mochila con compartimentos posibilita una mejor organización del material escolar y hace una carga más estable.

## Uso correcto de la mochila:

- Revisa y limpia periódicamente la mochila para desechar lo innecesario o lo que se deja olvidado en ella.
- Coloca la carga para que el transporte se realice de la manera más cómoda, ordena la mochila de manera que lo más pesado y voluminoso quede cerca de la espalda y situado de manera vertical, a ser posible.
- Ajustar bien los tirantes a los hombros, cuidando que quede apoyada sobre la zona dorsal, no sobre la zona lumbar.
- En los trayectos principales y al subir y bajar escaleras en el centro escolar, se deben utilizar las correas del pecho y/o la cintura para mejorar el ajuste de la mochila.
- Si tiene diferentes compartimentos, reparte la carga entre estos de manera equilibrada y simétrica.
- Usa ambos tirantes, nunca uno solo. Aunque la carga que se transporta parezca ligera, todo el peso en un solo hombro, además de sobrecargar éste, desequilibra la postura, al forzar más una determinada parte del cuerpo.



# ¡QUÍTATE UN PESO DE ENCIMA!



A.P.A. I.E.S.  
CARMEN CONDE

Las estadísticas nos informan de que el peso de las mochilas que llevan nuestros hijos, superan con mucho las recomendaciones médicas de que no sean mayores del 10% del peso de la persona que lo soporte. Tomando un peso medio de un estudiante de unos 60 kilos y un peso medio de mochila de 12 kilos, supone uno 20%, incrementándose estas cifras para los cursos más bajos de la ESO. Además, viene a agravar el tema que en secundaria no suelen utilizarse las mochilas con ruedas y que el acercarse a los chicos a la puerta del instituto también deja de ser una práctica habitual.



**PESO CORPORAL**

Una vez más, acudiendo a las estadísticas, nos indican que el 51% en los niños y el 69% en las niñas, entre los 13 y 15 años, se quejan de dolores de espalda debidos al excesivo peso de la mochila.



**PESO MÁXIMO DE LA MOCHILA**

El peso de la mochila escolar puede subdividirse en los siguientes apartados:

- Libros: 50 %
- Cuadernos: 40%
- Estuche (bolígrafos, rotuladores, etc.): 5%
- Varios: 5%

En base a este reparto, parece claro que la parte más importante del peso de la mochila está dedicada a los libros y a los cuadernos. Si queremos rebajar la carga que transportan los chicos y chicas, debemos buscar una solución al transporte diario de los libros y cuadernos desde el centro escolar a la casa.

El tema del peso de los cuadernos fue un tema tratado en el Consejo Escolar el curso pasado y se ha conseguido que una mayoría de profesores opten por recomendar el uso de cuadernos de anillas o clasificadores en vez de un cuaderno por asignatura, con la idea de transportar una única carpeta con las hojas de todas las materias y solo traer la carpeta de una asignatura a petición del profesor de la misma.

En cuanto al peso de los libros, la Junta del APA ha estado analizando las distintas posibilidades y finalmente ha pensado que lo más factible podía ser el dividir los libros en tomos. Así, si por ejemplo conseguimos dividir los libros en tres tomos, uno por trimestre, conseguiríamos rebajar a un tercio del peso actual, con lo que habríamos conseguido un importante avance. Esta propuesta ha sido llevada al Consejo Escolar y apoyada por una mayoría en forma de experiencia piloto. De esta forma, los distintos departamentos han

analizado la idoneidad de dividir los libros de cada asignatura y fruto de ese análisis ha surgido la lista que os adjuntamos sobre dos asignaturas de 1º y 2º de ESO. Os rogamos el máximo rigor a la hora de aplicar esta lista pues, al tratarse de una experiencia piloto, es conveniente seguir las recomendaciones al pie de la letra.

Para la división y encuadernado de los tomos o fascículos, el APA ha negociado con dos imprentas de Las Rozas unos precios especiales para los miembros de la comunidad educativa y bonificados para los socios del APA. Las imprentas son las siguientes:

**Imprenta: DIGIARTE**

C/ Oliva 21,  
(esquina a C/ Pocito de las Nieves)

**Imprenta: COMPUTING HOUSE**

C/ Del caño 17  
(detrás de la plaza de España)

En ambos comercios hemos negociado un precio de 1,5 euros por fascículo para los miembros del IES Carmen Conde y un precio especial de 1,2 euro para los socios del APA, incluyendo encuadernación en espiral y portadas en color (este trabajo normalmente es bastante más caro).

En cualquier caso, indicaros que la división de los libros es totalmente opcional.

A parte del corte de los libros y el uso de archivadores, en la página siguiente tenéis una serie de recomendaciones sobre la elección y el uso correcto de las mochilas, que vendrán a mejorar aún más la salud de la espalda de nuestros hijos.

Los libros que se pueden cortar son los siguientes:

CURSO	ASIGNATURA	TOMOS	OBSERVACIONES
1º ESO	Ciencias Sociales	2	Se dividirán contenidos de Geografía y de Historia
1º ESO	Ciencias Naturales	3	Tomo 1: Temas 1, 2 y 3 Tomo 2: Temas 4, 5 y 6 Tomo 3: Temas 7, 8 y 9
2º ESO	Ciencias Sociales	2	Se dividirán contenidos de Geografía y de Historia
2º ESO	Ciencias Naturales	3	Tomo 1: Temas 1, 2 Tomo 2: Temas 3, 4, 5 y 6 Tomo 3: Temas 7, 8 y 9