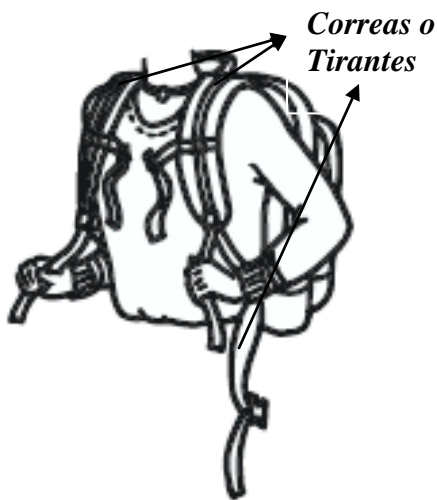


# Consejos prácticos relacionados a tu mochila escolar



## Al Cargarla



- ✓ Utiliza ambas correas o tirantes
- ✓ Las correas deben ser acojinadas
- ✓ Las correas no deben estar ni muy sueltas ni muy apretadas
- ✓ La parte de la mochila pegada a la espalda debe ser acojinada
- ✓ El fondo de la mochila no debe estar más de 4" por debajo de la cintura
- ✓ La mochila no debe pesar más de 15% del peso de tu cuerpo (Ejemplo: Si pesas 100 libras, tu mochila debe pesar 15 libras o menos)

## Al Empacarla



- ✓ Organiza bien el contenido de la mochila
- ✓ Coloca solo lo necesario para el día
- ✓ Si tienes que cargar mucho, lleva lo más pesado en tus brazos
- ✓ Los libros pesados y otros materiales altos y planos deben estar cerca de tu espalda
- ✓ Los bolsillos y compartimientos ayudan a distribuir el peso

Cortesía de:

Programa de Terapia Ocupacional, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

Tel. 787-758-2525 X- 4200/4203

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

Teléfono 787-282-6966