

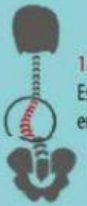
Textos discontinuos EXPLICATIVO

CÓMO PREVENIR DOLORES EN ESPALDA DESDE NIÑOS

CONSECUENCIAS DEL MAL USO



1. CIFOSIS
Es la desviación de la columna en la parte dorsal dando lugar a la famosa joroba.



1. ESCOLIOSIS
Es la desviación de la columna en forma de "S".



POSTURA
INCORRECTA



POSTURA
CORRECTA



Fundación MAPFRE

BUENAS PRÁCTICAS

Correas ajustables

Utiliza correas anchas y acolchadas.

Respaldo

También es recomendable que sea acolchado, así la espalda no recibirá ningún choque brusco.

Correa ajustable cintura

Es conveniente que también tenga correas a la altura de la cintura para poder adaptarla a la anatomía de los pequeños.

Peso

El peso de la mochila no debe superar el 10% de tu peso. Lleva solo lo necesario para la jornada escolar.

Ancho y tamaño

No debe ser mayor a los hombros ni al torso del pequeño.

Organización

Antes de salir de casa, distribuye bien los libros y materiales, colocando lo más pesado en el centro. Utiliza todos los compartimentos.

Colocación

Nivela correctamente las correas repartiendo el peso por igual en ambos hombros. Es recomendable cargar el peso lo más próximo a la cintura en lugar de en la zona alta de la espalda.

Consejo final

Y recuerda que hacer ejercicio diario siempre te ayudará a tener una espalda sana.

Adaptado de: Fundación MAPFRE. (s.f.). Cómo prevenir los dolores de espalda de los niños. Recuperado de: https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es/images/como-prevenir-dolor-de-espalda-ninos_tcm1069-226637.pdf



Competencia lectora

Comprensión textual

RECUPERA INFORMACIÓN DEL TEXTO

1 De acuerdo con lo que dice el texto, ¿cuál de las siguientes mochilas o maletas es mejor para evitar dolores de espalda?



Señala las características de la maleta escogida: _____

RELACIONA IMÁGENES CON EL TEXTO ESCRITO

2 ¿Qué función cumplen estas dos imágenes en el texto?





Activar Windows
Ve a Configuración

ANALIZA ELEMENTOS DE LA SITUACIÓN COMUNICATIVA

3 Indica a quiénes se refieren los siguientes enunciados del texto:

- 1. Utiliza correas anchas y acolchadas.
- 2. El peso de la mochila no debe superar el 10% de tu peso.

Se refieren a:

- El usuario
- La maleta

- 1. Es conveniente que también tenga correas a la altura de la cintura para poder adaptarla a la anatomía de los pequeños.
- 2. No debe ser mayor a los hombros ni al torso del pequeño.

Se refieren a:

- El usuario
- La maleta