

Textos discontinuos EXPLICATIVO

CÓMO PREVENIR DOLORES EN ESPALDA DESDE NIÑOS

CONSECUENCIAS DEL MAL USO



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

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