

# Cómo elegir la maleta escolar de sus hijos



Más allá de aspectos estéticos como el color, la forma, el diseño y los estampados, la elección de la maleta que acompañará a su hijo durante todo el año debe contar con ciertos requisitos de resistencia, ergonomía, durabilidad y sobretodo, de comodidad, para asegurar la salud de la columna del niño.

Estas son algunas de las especificaciones que debe tener una maleta para evitar dolores y lesiones en la espalda de los niños.

## 1 - Tamaño y peso



Cuando se trata de maletas, morrales o mochilas que se llevan en la espalda, estos dos factores influyen de manera importante.

Por un lado, el peso no debe superar el 10% del peso corporal del niño y su tamaño debe ser proporcional a su estatura y edad, lo ideal es que la parte de arriba esté a la altura de los hombros y que no vaya más abajo de la cintura, el apoyo en la zona lumbar evitará molestias en la espalda.

## 2 - Tirantas y correas



Una de las principales causas de molestias, dolores lumbares y adopción de posturas inadecuadas y difíciles de corregir, es llevar la maleta con exceso de peso, sujeta de una tiranta sobre un solo hombro.

La recomendación es buscar tirantas anchas que ejerzan la menor presión posible, que abarquen toda el área de los hombros y que sean acolchadas. Su uso correcto es ubicando ambas correas sobre los hombros para lograr un mayor equilibrio y repartir el peso de forma proporcionada.

### 3 - Maletas escolares de ruedas



Esta es una excelente opción para quienes prefieren no tener que cargar nada en su espalda. Se diferencian de las maletas de viaje por su tamaño más pequeño y por los compartimientos internos para llevar de manera ordenada los útiles escolares.

Al igual que las maletas de colgar, no es recomendable sobrecargarlas, aun cuando se ha liberado a la columna del peso; el arrastre debe hacerse alternando ambos brazos para no exceder el esfuerzo en un solo.

### 4 - Durabilidad, materiales y calidad



En este aspecto también influye el tema estético. Lo ideal es discutirlo con el niño que usará la maleta y mediante un consenso, llegar a un acuerdo de gustos personales versus la calidad. Los materiales más usados por su resistencia, durabilidad e impermeabilidad son la lona de algodón plastificado, el poliéster y el PVC con revestimientos y aislamientos internos como la espuma, el plástico y el polietileno, esto con el fin de ofrecer mayor resistencia y cuidar los útiles escolares de los golpes y la humedad.

### 5 - Diseño, detalles y distribución



Por último, no sobra revisar las costuras y sus refuerzos en las correas, la calidad y resistencia de las cremalleras, los compartimientos internos, divisiones y espacios funcionales que le permitan al niño organizar sus útiles de manera ordenada y con fácil acceso a ellos.

Una maleta con un diseño moderno, ergonómico, liviano y cómodo le dará a su hijo la seguridad y la confianza necesaria para ir a estudiar muy bien equipado.