

Backpack Awareness Day 2017

Dear Parent(s)/Guardian(s):

Today at school your child/children participated in National School Backpack Awareness Day. This nation-wide event was created by the American Occupational Therapy Association to address health concerns regarding how students wear their backpacks. Please follow these backpack safety tips:

*Pack it light,
wear it right!*

Tip 1: Selecting a Pack

- Choose a backpack that is the appropriate size- the height of the pack should extend from 2 inches below the shoulders to waist level.
- Choose C-shaped shoulder straps with padding.
- Hip and chest straps are needed to distribute weight evenly.
- Reflective material also keeps children safe in low light.
- Backpacks with wheels are a great alternative!

Tip 2: Loading a Pack

- Place heaviest items closest to the child's back.
- Ask your child if the pack feels too heavy, and remove items if necessary.

*For more tips,
search backpacks
at aota.org*

Tip 3: Wearing a Pack

- Always wear both straps.
- Ensure the bottom of the pack rests on the child's lower back.





Día de Conocimiento de Mochilas 2017

Queridos padre(s)/custodio(s):

Hoy su niño(s)/a(s) participó en el Día de Conocimiento de Mochilas. Este evento nacional fue creado por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional para abordar los problemas de salud relacionados con el modo en que estudiantes llevan sus mochilas. Les aconsejamos que sigan estas recomendaciones cuando su/s hijo(s)/a(s) arman sus mochilas cada día de escuela, para mantenerlos en buena salud:

*Arma ligero,
llevelo bueno!*

Recomendación 1: Eligiendo una mochila

- Eliga correas de hombro acolchadas de forma curva.
- Es necesario que la mochila tenga correas de las caderas y del pecho para distribuir el peso de manera equilibrada.
- Materiales reflectantes también guardan a los niños en poca luminosidad.
- Una mochila con ruedas es una buena alternativa.
- Eliga una mochila que cabe dos pulgadas abajo de los hombros.

Recomendación 2: Armando la mochila

- Coloque los objetos más pesados cerca de la espalda del niño/a.
- Pregunte a su niño/a si su mochila se siente pesada, y saque objetos si es necesario.

*Para más
recomendaciones,
buscar la palabra
“backpacks” en
aota.org*

Recomendación 3: Llevando la mochila

- Siempre lleve las dos correas a la misma altura.
- Asegúrese de que la parte inferior de la mochila descansa en la parte baja de la espalda del niño/a.

