

EDUCACIÓN / VÍDEO ABC

Aprendiendo a sentarse bien y a llevar la mochila con la ayuda de un marciano

ALFONSO FERNÁNDEZ MORENO [ALFONSO FERNÁNDEZ MORENO](#)

Día 12/09/2014 - 05.52h

A través de una campaña de prevención, cientos de niños aprenden gracias a un extraterrestre, de nombre impronunciable, cómo evitar dolores de espalda.



Aprendiendo a sentarse bien y a llevar la mochila con la ayuda un marciano

El marciano es ayudado por un fisioterapeuta que les muestra cómo es la manera correcta de sentarse, de cargar peso y de llevar su mochila. Es importante, entre otras recomendaciones, que no carguen más del 10% de su peso corporal, que lleven la mochila puesta con las dos tiras y que si usan una de ruedas no vayan con el brazo estirado. Ahora **hay modelos de mochilas que incluso se pueden empujar**, lo más recomendable.

Ellos aprenden todo esto y luego lo llevan a casa como cuenta a ABC Carlos Valiente, decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. «**Corrigen a los padres** y les dicen: papá ponte bien o lleva el carro de tal manera que me lo ha dicho el fisioterapeuta en el colegio. Así, transmiten también la información».