

## Evita lesiones musculares con estos consejos



### TU MOCHILA, ÚSALA ASÍ:

- Colócate los dos tirantes y ajústalos.
- Debe quedar pegada a la espalda, apoyada en la zona lumbar.

### CONTROL DEL PESO

- Lleva solo lo necesario, evita sobrecargarla.
- La mochila no debe superar los 5 kg de peso, incluye tus cuadernos y material más ligero.

### MUÉVETE MÁS Y SIÉNTATE MEJOR

- El ejercicio físico fortalece tu espalda y previene lesiones.
- Pon atención a tu postura correcta en tu silla de clase. Tu espalda te lo agradecerá.



**PEQUEÑAS ACCIONES MARCAN LA DIFERENCIA EN TU SALUD. ¡EMPIEZA HOY!**