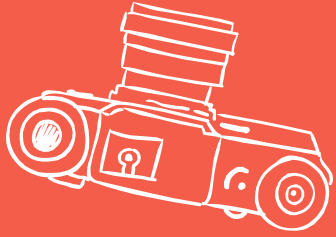


¿QUÉ VAS A LLEVAR  
EN LA MOCHILA  
ESTE CURSO?





# UN BREVE MANUAL

Para que te explique el uso correcto de utilizarla para prevenir el dolor de espalda

# 8 CONSEJOS PARA EL USO CORRECTO DE LA MOCHILA

**1 FÍJATE EN LAS TIRAS**  
Que tenga 2 tiras anchas y acolchadas y también la espalda. Mejor con tiras en la cintura.



**2 OJO CON EL PESO**

No llenar más del 10-15% del peso del pequeño. Para comprobarlo usa una balanza de casa.



**3 DISTRIBUIR PESO**  
Usar los compartimentos y lo que pese más, colócalo en el centro.



**4 AJUSTE CORRECTO**

Usar ambas tiras, ajustadas para que la mochila esté cerca del cuerpo y que descansa en el centro de la espalda.



**5 NADA DE RUEDAS**

No son cómodas, ni en escaleras ni con lluvia o nieve.



**6 ACTIVIDAD FÍSICA**  
Participar en juegos activos y mantener un peso adecuado, ayudará a reducir el riesgo de dolencias musculares.



**7 AYUDAR A ORGANIZARSE**

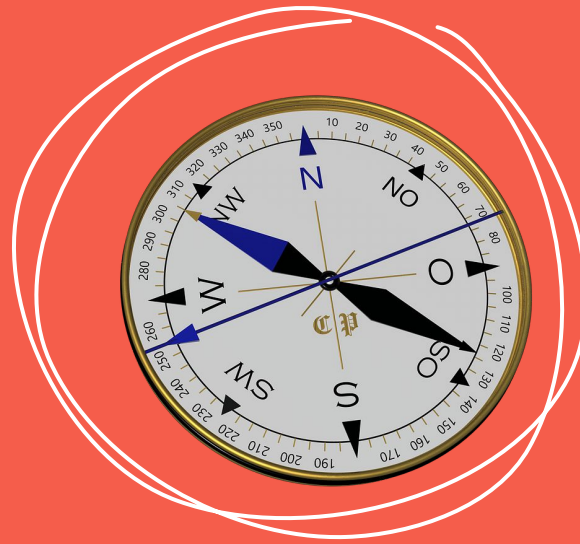
Que traiga a casa solo los libros necesarios.



**8**

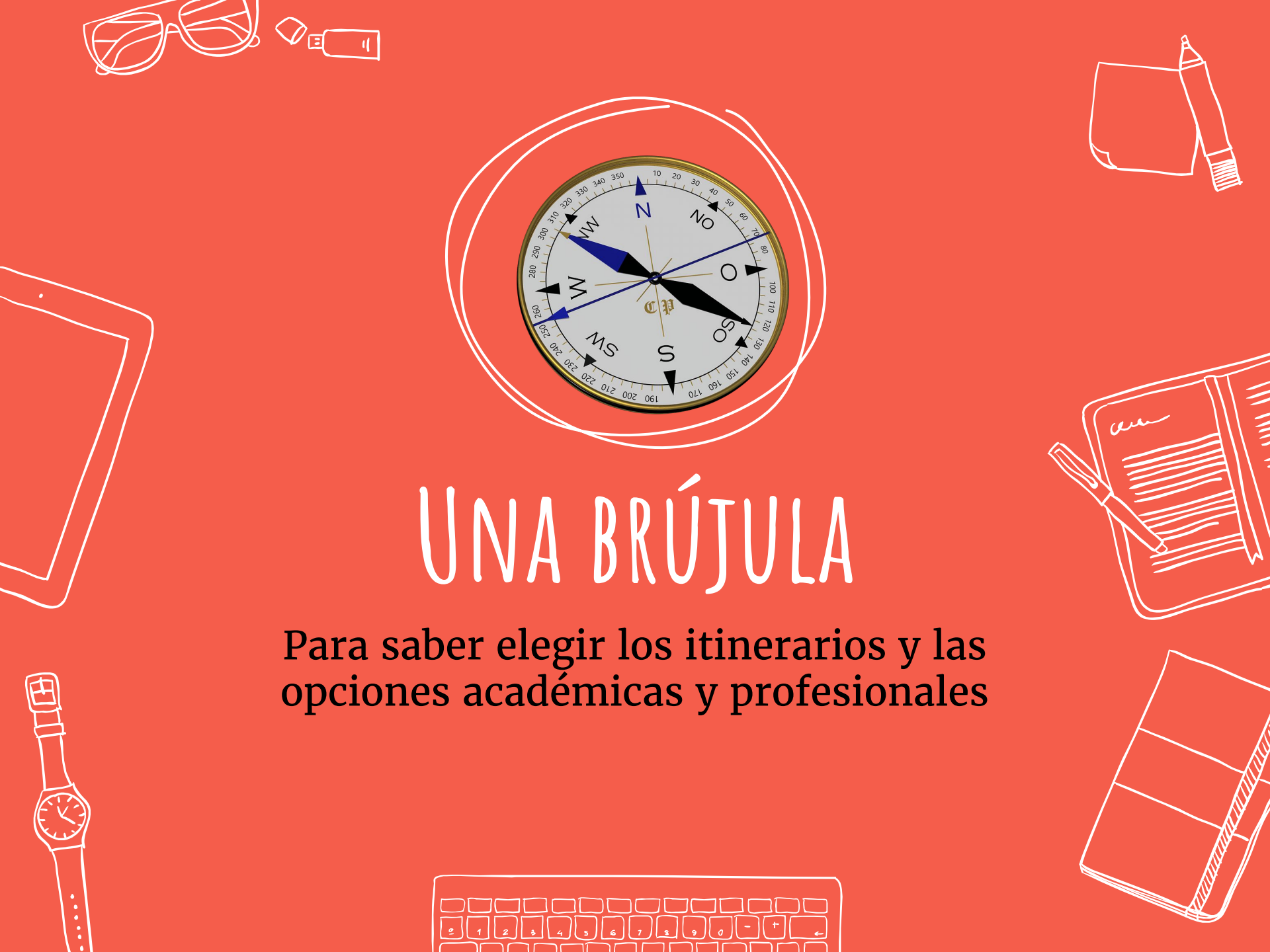
Usar la taquilla o el pupitre para llevarlo todo contigo.





# UNA BRÚJULA

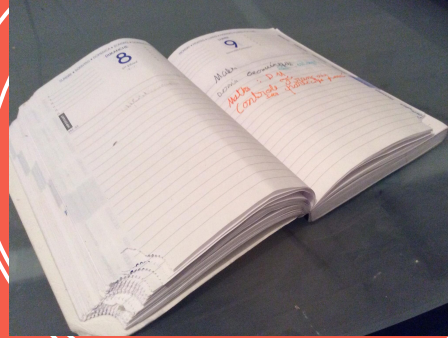
Para saber elegir los itinerarios y las opciones académicas y profesionales





# BOCADILLO Y BEBIDA

Para recargar la batería durante el recreo y prevenir problemas de salud



# UNA AGENDA

Para anotar las fechas más relevantes y los hastags, correos y direcciones electrónicas





# GAFAS ANTI-ACOSO

Para denunciar situaciones y conductas de desigualdad entre compañeros



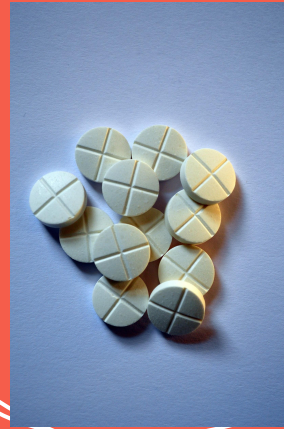
# TARRO DE EMPATÍA

**Para entender a los demás, ponerme en su lugar y comprender lo que les pasa.**



# UN PARAGUAS PARA LA INCERTIDUMBRE

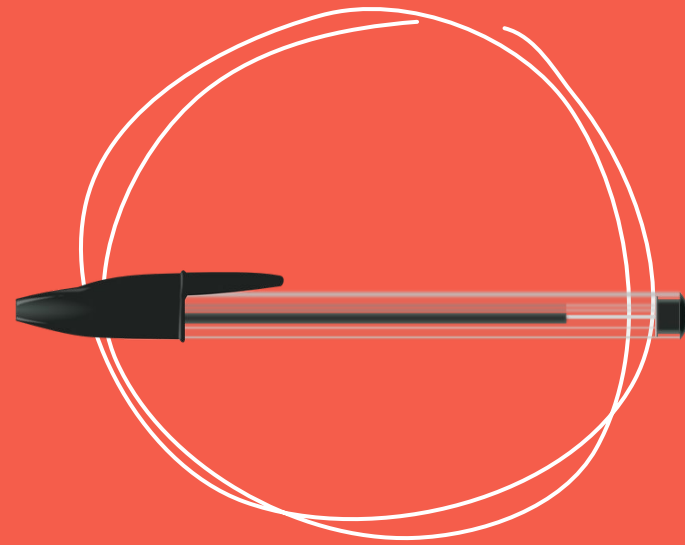
Para salir de la zona de confort, para superarnos y para esforzarnos.



# PASTILLAS PARA NO PROCASTINAR

Hay que planificarse, todo no se puede dejar  
para el último día.





# UN BOLÍGRAFO

Para apuntar todo lo importante que nos va a suceder.



# UNA GOMA

Para borrar aquellas cosas que queremos olvidar.



# UN SACAPUNTAS

Porque siempre lo mejor está en el interior

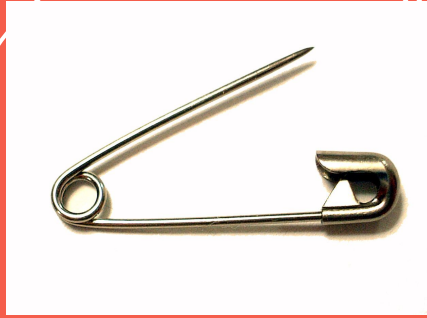




# BOLSA DE TÉ

**Toma-té las cosas de otra forma.  
Divierte-té. Relaja-té.**





# UN IMPERDIBLE

Para unir y enlazar una cosa con otra.



# GOMAS ELÁSTICAS

Para ser flexibles





# UN POCO DE AUTOESTIMA

**Si no confías en tu valía, pondrás trabas en tu desarrollo**



# MÚSICA

Para bailar y cantar todos los días.





# UN GLOBO GRIS

Para que cuando tengamos pensamientos tristes, inflarlo y soltarlo para que se vaya muy lejos.





# UN GLOBO AMARILLO

Por si algún día no sale el sol, lo inflamos con helio y lo atamos a una cuerda





# UN BOTE CON EXPECTATIVAS

¿Podré? ¡Claro que sí! Con tu trabajo y la ayuda de los demás, lo conseguirás.



# UNA GRAN SONRISA

**Porque las emociones positivas activan el deseo, la motivación y el interés por el aprendizaje**



NO TE DESEO SUERTE,  
PORQUE LA SUERTE ES PARA  
LOS MEDIOCRES



TE DESEO ÉXITO, PORQUE  
TIENES TODO LO  
NECESARIO PARA LOGRAR  
LO QUE TE PROPONGAS



