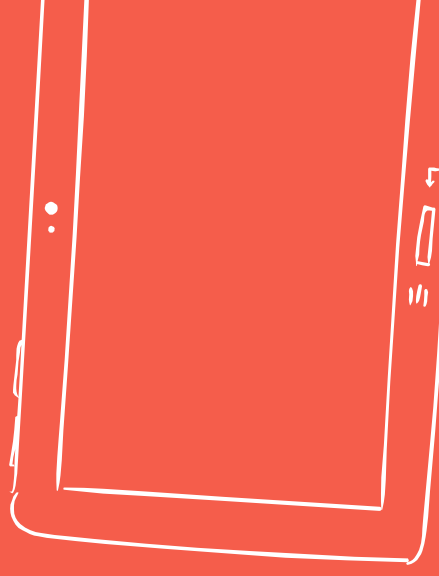
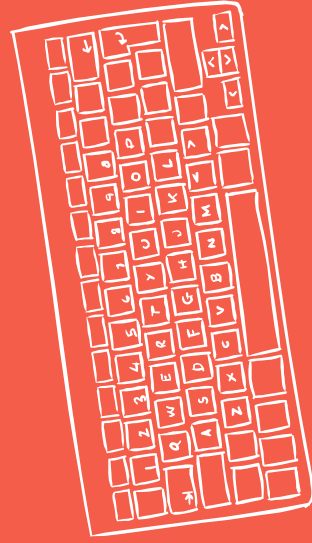
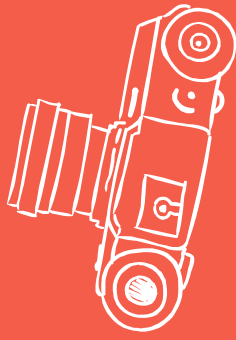
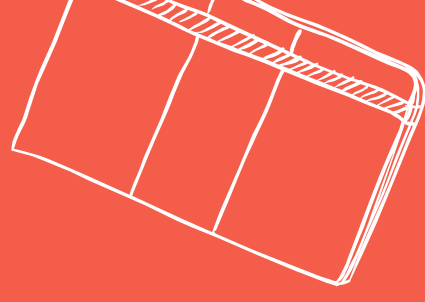


¿QUÉ VAS A LLEVAR EN LA MOCHILA ESTE CURSO?





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 descansen 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.



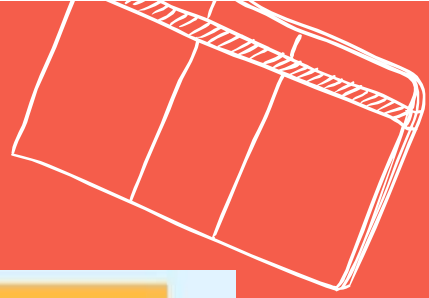
7 AYUDAR A ORGANIZARSE

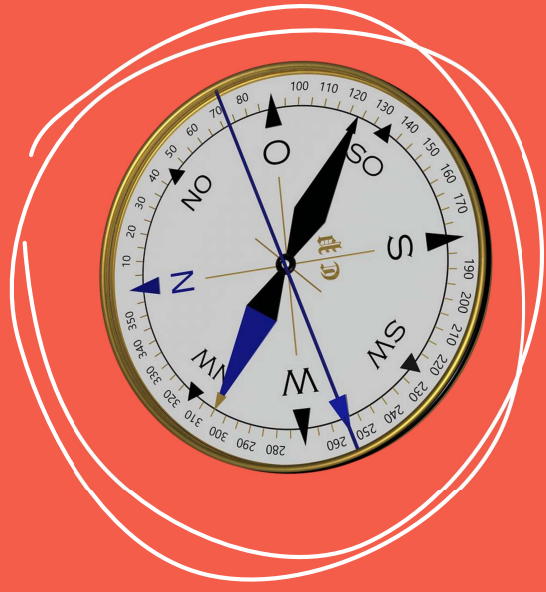
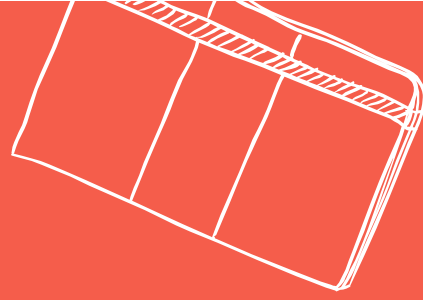
Que traiga a casa solo los libros necesarios.



8

Usar la taquilla o el pupitre para llevarlo todo contigo.

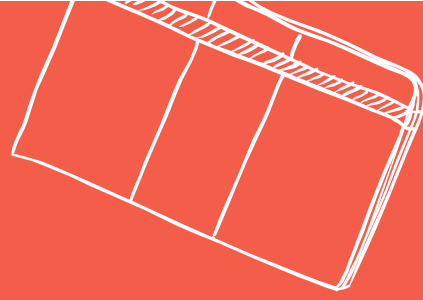




UNA BRÚJULA

Para saber elegir los itinerarios y las opciones académicas y profesionales





BOCADILLO Y BEBIDA

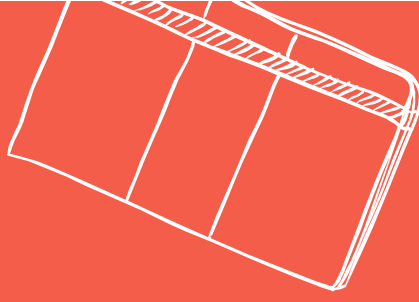
Para recargar la batería durante el recreo y prevenir problemas de salud





UNA AGENDA

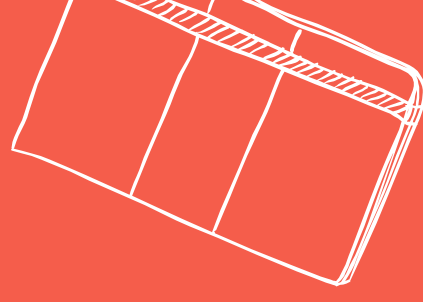
Para anotar las fechas más relevantes y los
hashtags, correos y direcciones electrónicas

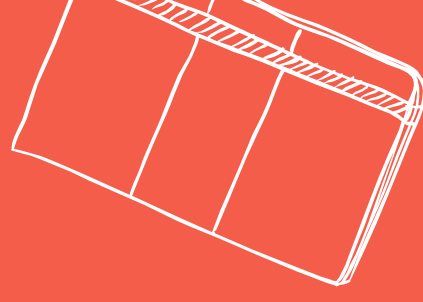




GAFAS ANTI-ACOSO

Para denunciar situaciones y conductas de
desigualdad entre compañeros





TARRO DE EMPATÍA

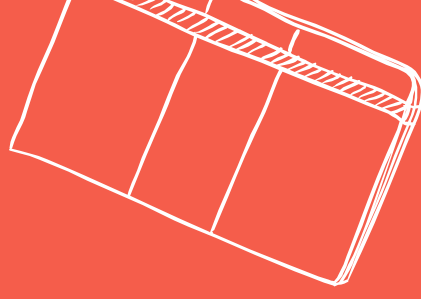
Para entender a los demás, ponerme en su lugar y comprender lo que les pasa.





UN PARAGUAS PARA LA INCERTIDUMBRE

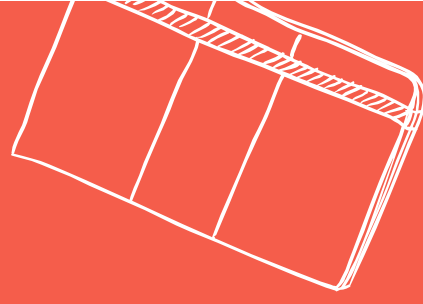
Para salir de la zona de confort, para superarnos y para esforzarnos.

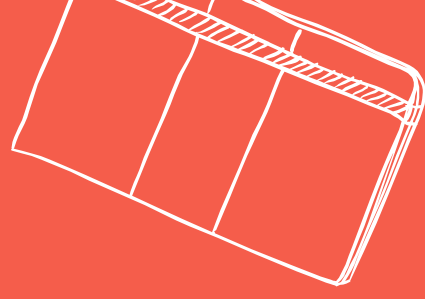
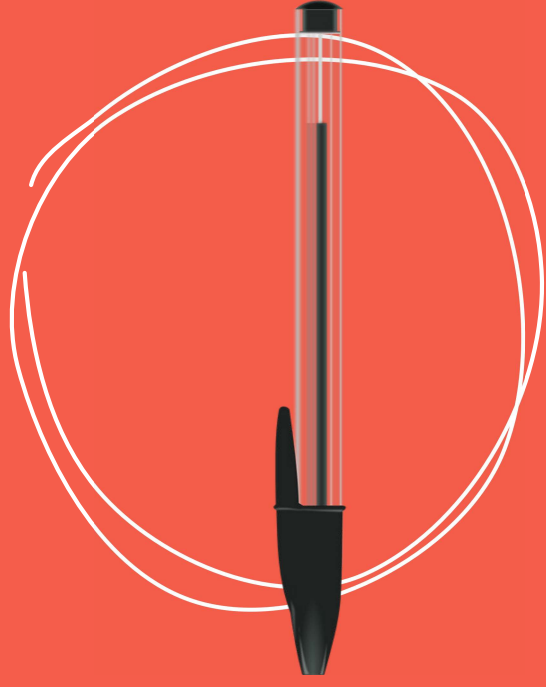




PASTILLAS PARA NO PROCASTINAR

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

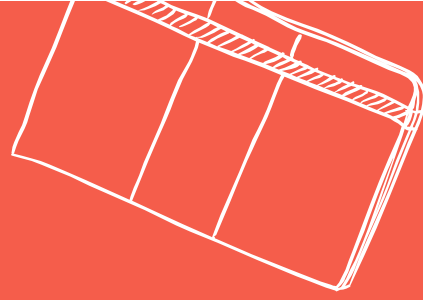




UN BOLÍGRAFO

Para apuntar todo lo importante que nos va a suceder.

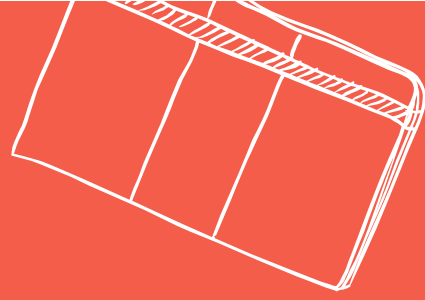




UNA GOMA

Para borrar aquellas cosas que queremos olvidar.

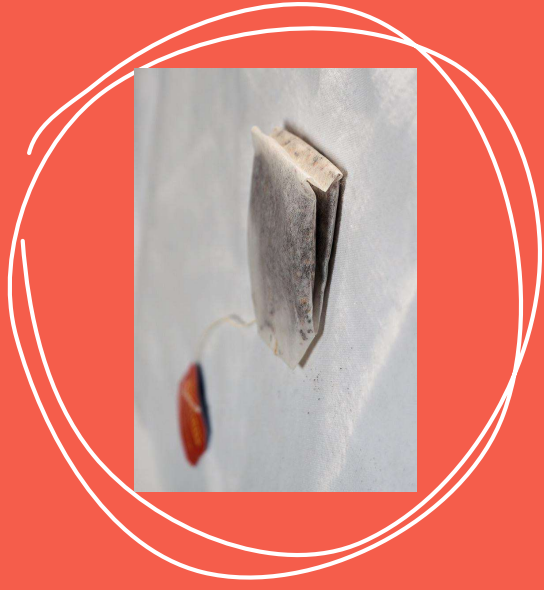




UN SACAPUNTAS

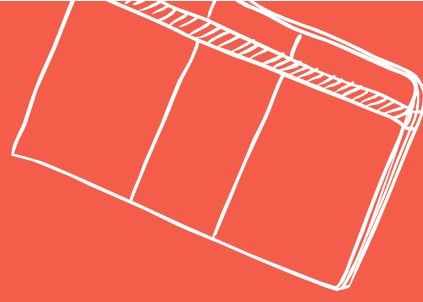
Porque siempre lo mejor está en el interior





BOLSA DE TÉ

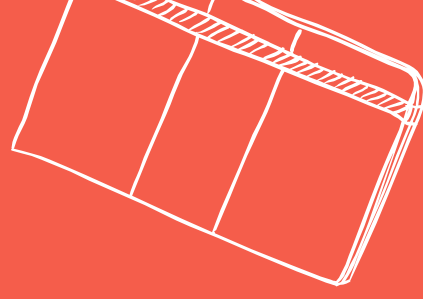
**Toma-té las cosas de otra forma.
Divierte-té. Relaja-té.**

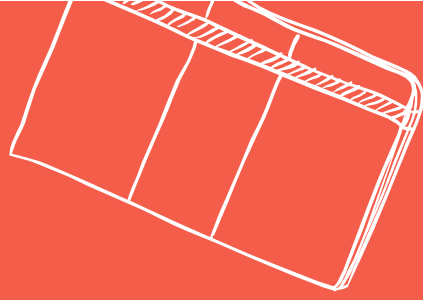




UN IMPERDIBLE

Para unir y enlazar una cosa con otra.

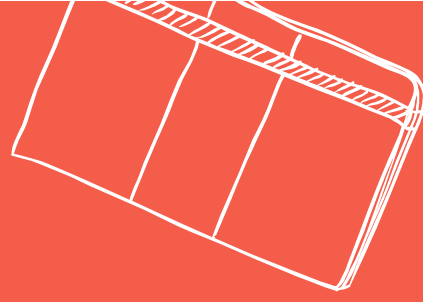
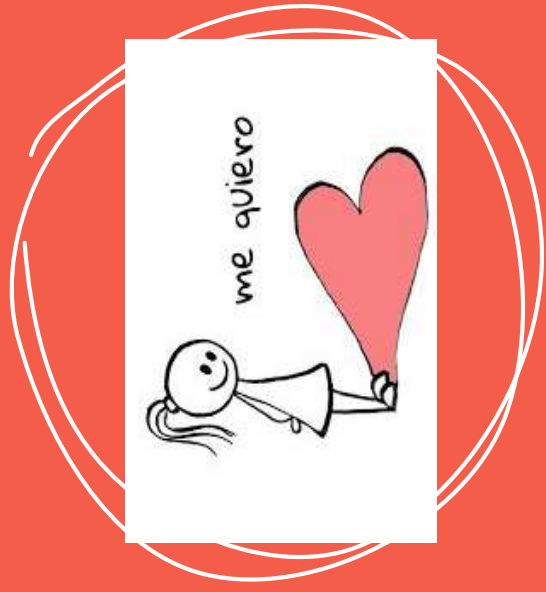




GOMAS ELÁSTICAS

Para ser flexibles

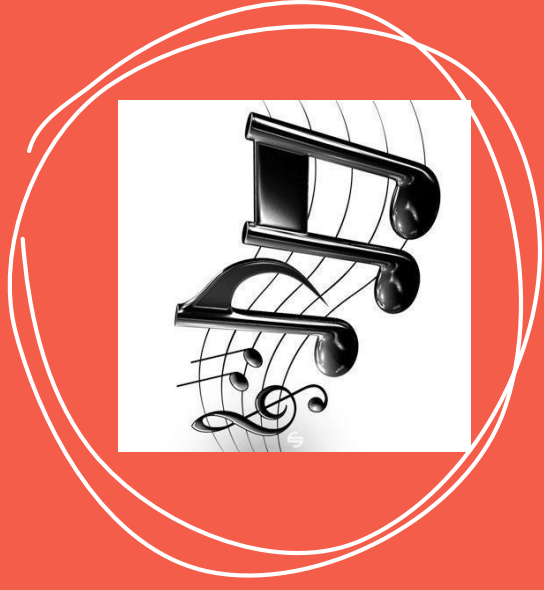




UN POCO DE AUTOESTIMA

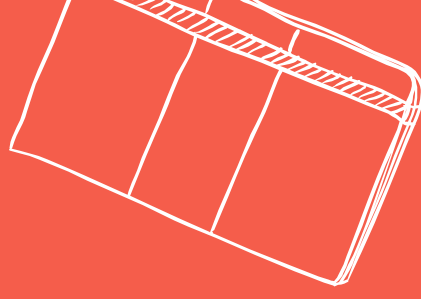
**Si no confías en tu valía, pondrás trabas en
tu desarrollo**

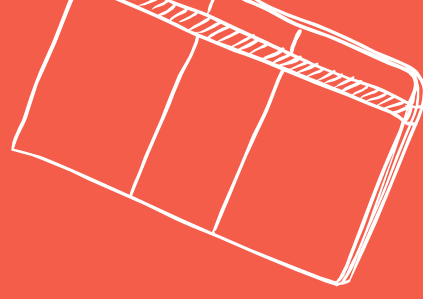
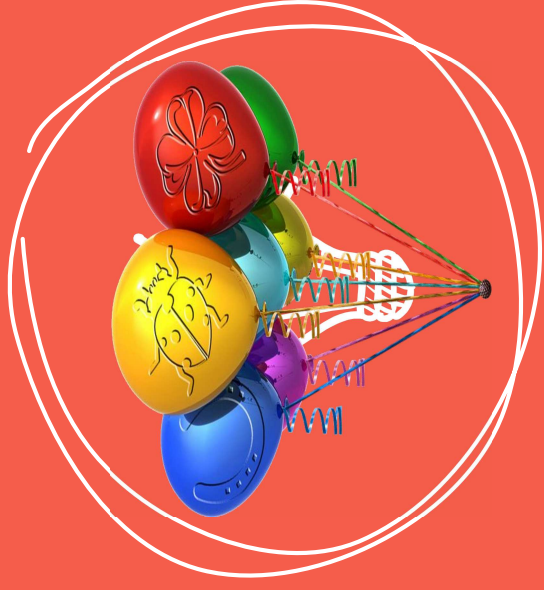




MÚSICA

Para bailar y cantar todos los días.

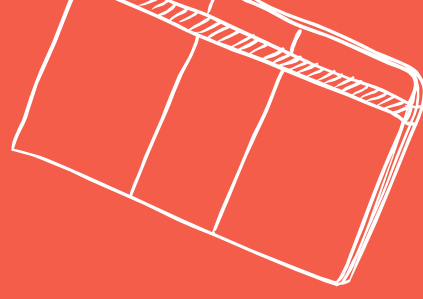
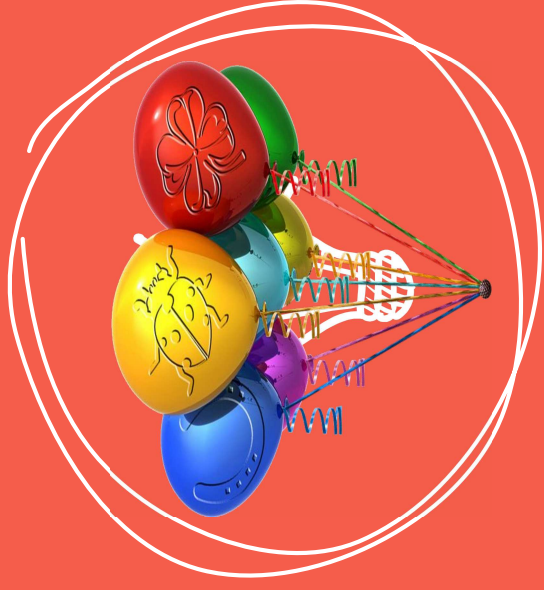




UN GLOBO GRIS

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





UN GLOBO AMARILLO

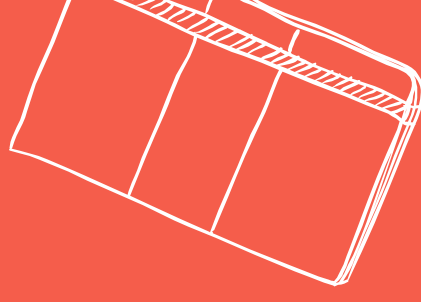
Por si algún día no sale el sol, lo inflamos
con helio y lo atamos a una cuerda





UN BOTE CON EXPECTATIVAS

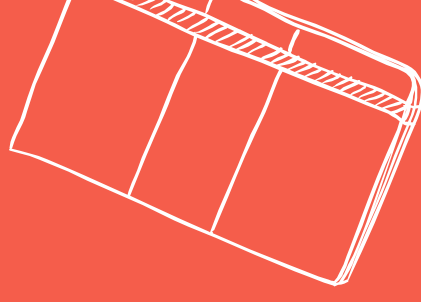
¿Podré? ¡Claro que sí! Con tu trabajo y la ayuda de los demás, lo conseguirás.



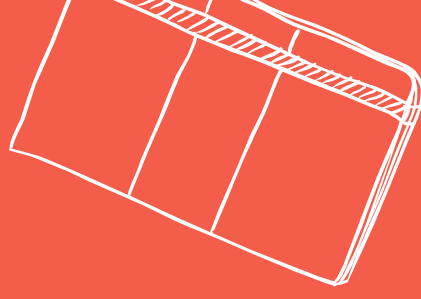


UNA GRAN SONRISA

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

