



Evitar errores en las compras escolares

Con el inicio del año escolar a solo días, muchas familias se ven enfrentadas a la compra de la lista de útiles escolares. Comprar apurados de vuelta de vacaciones no es lo mejor, pero si todavía no lo hace, es necesario tener algunas consideraciones, para no cometer errores que puedan pasar la cuenta en la salud de nuestros niños y niñas.

Respecto del calzado escolar, debemos saber que solo forma parte del uniforme institucional respondiendo a ciertos colores y tipos de zapato, sino que cumple un rol relevante en el equilibrio del cuerpo, por lo que el uso prolongado de zapatos o zapatillas inadecuados: muy duros, poco flexibles o con un número incorrecto, puede favorecer la aparición de molestias, alteraciones posturales y dolor en pies, rodillas y columna. Es importante mencionar que el calzado adecuado será aquel que no restringe el movimiento ni la forma natural del pie. Considerando que niñas y niños están en constante movimiento o en actividades físicas, elegir un calzado amplio, cómodo, flexible, con buena amortiguación y soporte adecuado, es una decisión primordial.

Otro aspecto al que debemos prestar atención es el peso de las mochilas. Con el avance del año escolar, no es raro ver a estudiantes cargando bolsos que incluso parecen superar su propia estatura. Las recomendaciones apuntan a que el peso de la mochila no de-

be exceder el 10 a 15% del peso corporal del niño o adolescente. Cuando esto no se respeta, pueden aparecer dolores de espalda, tensión muscular e incluso alteraciones en la postura, con consecuencias que pueden persistir en el tiempo.

A ello se suma un riesgo silencioso, pero igual de importante: la presencia de sustancias potencialmente tóxicas en algunos útiles escolares. Temperas, acuarelas, plastilinas, lápices de colores, crayones, silicona líquida, entre otros elementos pueden contener metales pesados, tolueno u otros compuestos nocivos para la salud. En este sentido es de suma relevancia realizar las compras en establecimientos formales, debido a que estos lugares venden productos que cumplen con la normativa vigente, lo cual de forma periódica es fiscalizado por las Seremis. También, fijarse que la información del producto se encuentre en español y que cuenten con las advertencias de seguridad y uso. Por tanto, la clave está en que más allá del presupuesto, la verdadera prioridad debe ser la certificación de los productos. Si bien este periodo previo puede ser estresante y añadir una preocupación puede verse como una carga adicional, es importante comprender que considerar estos detalles permitirá garantizar un entorno saludable que resguarde el aprendizaje y el bienestar de nuestras niñas, niños y adolescentes.