

Los primeros días de colegio, después de haber pasado unas reparadoras vacaciones, suelen ser un poco caóticos. Toda la familia tiene que reacomodar los horarios, pasar el período de adaptación de la primer semana, las reuniones de padres, completar los requisitos que exigen las escuelas y como si fuera poco, los niños también necesitan acostumbrarse nuevamente al ritmo diario, a sus compañeros, su maestro, e inclusive al aula.

Con algunas sencillas recomendaciones podemos hacer que el comienzo del año lectivo, con todo lo que ello implica, sea más ordenado y llevadero.

REAJUSTAR EL SUEÑO

Los profesionales sugieren que el tiempo de sueño para un niño en edad escolar debería **no ser menor a 8 o 9 horas diarias**, y durante las vacaciones los chicos suelen acostarse bastante tarde y dormir menos. Por ello es importante tratar de reorganizar los horarios de descanso, con la mayor anticipación posible.

Tomemos en consideración que **un niño que está en período de aprendizaje, y que no duerme lo suficiente, tendrá un menor rendimiento escolar.**

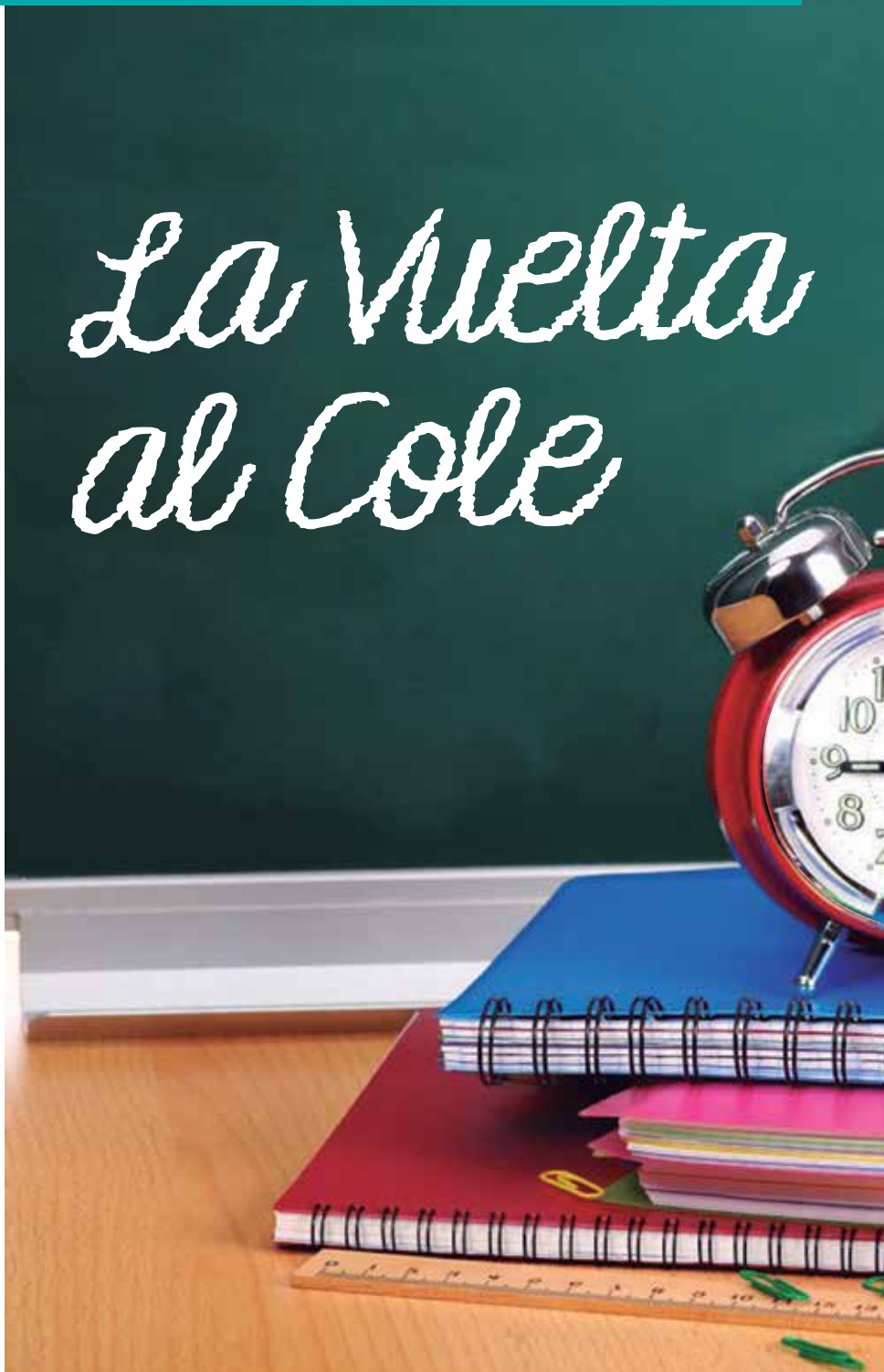
CONTROLES MÉDICOS

Las escuelas exigen presentar controles médicos y de aptitud física, una excelente oportunidad para revisar muchos aspectos de la salud de nuestros hijos. Un control básico con el pediatra debería

incluir por ejemplo un examen físico, control de vacunas, una revisión de los hábitos alimentarios, de higiene y de descanso.

Cuando se realiza el ingreso a la **escuela primaria** los controles son aún mayores. Además del

examen físico completo, se solicitan chequeos de la audición, la visión y la salud bucal. Incluso en algunas escuelas se lleva a cabo una evaluación psicológica de su desarrollo madurativo. Otro tema importante son las vacunas, tengamos en cuenta que de acuerdo





con el Calendario Nacional los chicos que ingresan a primer grado deben recibir tres vacunas: la Sabin Oral (inmuniza contra la poliomielitis), la Triple Viral (previene el sarampión, la rubéola y las paperas) y la Triple Bacteriana (evita la difteria, la tos convulsa y el tétanos).

ALIMENTACIÓN

Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes magras, huevos y pescados.

A un desayuno saludable le podemos incorporar además de leche, una porción de fruta y algún tipo de cereal (copos, galletitas con poca grasa o pan). También es esencial que el almuerzo o la cena incluyan frutas y verduras.

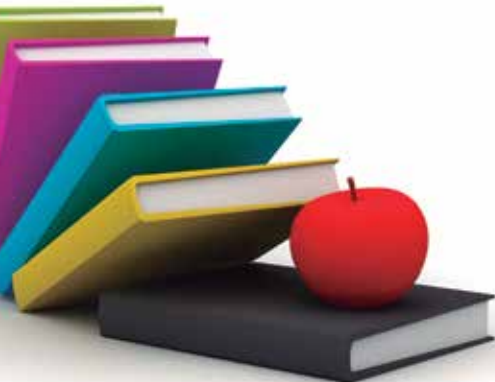
Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes magras, huevos y pescados.



Recordemos que la edad escolar es fundamental para la salud ósea. Los nutricionistas recomiendan incorporar, como mínimo, medio litro de leche por día. Una buena opción es utilizar yogures como colación.

Para la escuela podemos optar por:

- ♥ Leche en envase individual (larga vida).
- ♥ Yogurt (con frutas, cereales, etc.)
- ♥ Alguna fruta.
- ♥ Jugos sin azúcar.
- ♥ Barras de cereal.
- ♥ Sándwich de pan integral con queso y vegetales.
- ♥ Copos de cereales con fibra (granola o muslix).



MOCHILAS

La mochila debe transportar lo necesario para realizar las tareas diarias en la escuela, y no debería pesar mucho más del 10% del peso corporal del chico, y lo mismo se aplica para las que tienen carrito.

Para hacer una mejor elección recordemos:

- Preferentemente comprar mochilas con rueditas.
- Dejar en casa lo que NO haga falta llevar a la escuela o viceversa.
- Si es para colgar, las correas deben ser acolchonadas y colocarse en ambos hombros.





OTROS CUIDADOS

- Ajustar las correas para que la mochila quede apenas arriba de la cadera, y si tiene broche para la cintura utilizarlo.
- El tamaño de la mochila debe guardar proporción con el tamaño de la espalda del niño.
- Ubicar cerca de la espalda los elementos más pesados.
- Preferentemente, elegir las que tienen muchos compartimentos.

Es muy beneficioso que estimulemos a nuestros hijos a realizar en forma periódica el correcto lavado de manos: antes y después de ir al baño, de comer y después de jugar. Esta es una buena forma de prevenir afecciones.

Por otro lado, en esta época del año la pediculosis es un problema habitual, ya que el período más común para el contagio es la etapa escolar. Un piojo puede sobrevivir hasta 48 horas fuera de su hábitat, y para prevenir el contagio debemos evitar su propagación. Para ello es aconsejable usar gorras para hacer natación, llevar el pelo

recogido y estar atentos cuando aparece picazón, dado que iniciar el tratamiento rápidamente facilita la eliminación de liendres y piojos.

Los chicos y los jóvenes necesitan sentirse motivados para aprender, y esto se consigue más fácilmente con padres atentos a sus requerimientos. Para un mejor crecimiento y un adecuado desarrollo de las actividades escolares, fomentemos el diálogo cotidiano, tomémonos unos minutos para jugar con ellos, brindemos el ejemplo de que en casa se lee, se estudia, se conversa, se escucha y mantengamos una actitud positiva hacia la escuela.

En familia todo es más fácil.

Gestión Pro Activa de la Salud

