

¿Cómo hacer más fácil el primer día de colegio?



Tras las vacaciones, la idea de volver a clase puede suponer un periodo de adaptación en los niños. La Asociación Española de Pediatría nos recuerda unas recomendaciones básicas que promueven el correcto desarrollo del menor desde el punto de vista físico y emocional, con el objetivo de facilitar un buen aprendizaje y garantizar una correcta adaptación al entorno social.

Nervios a flor de piel. Manejando las emociones.

Los días antes de ir al colegio pueden ser motivo de nerviosismo entre los más pequeños de la casa, pudiendo afectar a su rendimiento y su hábito de sueño. Podemos **hablar en familia de los aspectos positivos de empezar el curso**: volver a ver a los compañeros, conocer nuevos amigos, objetivos nuevos...

Retomar rutinas de sueño.



La AEP recomienda a los niños en edad escolar **dormir entre 9 y 11 horas**. Una correcta higiene del sueño es fundamental para el aprendizaje y el crecimiento. Tras las vacaciones, es importante hacer una adaptación progresiva al horario escolar, siendo recomendable iniciarla dos semanas antes.

La **actividad física** adecuada, además de prevenir el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares y metabólicas a largo plazo, ayuda a un mejor rendimiento escolar y está relacionada con un mejor estado anímico de los pequeños.

Además, es una gran ayuda para **combatir el estrés y conciliar el sueño**. Es conveniente que las actividades sean apropiadas para cada edad y que no impidan que el niño tenga tiempo de descanso y juego libre. La AEP recomienda realizar 60 minutos de actividad física diarios a los escolares.

Para ayudar al niño a conciliar el sueño es **importante reducir los niveles de sobreestimulación las horas previas al momento de ir a la cama**, no siendo aconsejable el uso de pantallas antes de dormir.

El desayuno, la comida más importante del día.

¡No lo olvidemos! **Debe incluir el 25% de las necesidades calóricas diarias. Un desayuno completo debería estar compuesto por lácteos, cereales y fruta.**

Hemos de prestar atención también al almuerzo de media mañana, haciéndolo variado y saludable. Tener una previsión

semanal y dejarlo preparado - en la medida de lo posible- la noche antes, nos ayudará a huir de las improvisaciones que nos pueden llevar a guardar al niño en la mochila un tentempié menos saludable.



Preparando la mochila.

Cuidemos la espalda de nuestros niños. El **peso de la mochila debe tener un peso proporcional al suyo, no superando el 10-15%**. Es conveniente elegir un modelo con correas anchas y acolchadas, y con protección en la parte posterior de la espalda. Animarle a que ordene su mochila diariamente para que lleve solo los objetos necesarios.

Cuidemos la vista.

Cada vez es más frecuente el **uso de pantallas en la edad escolar**. Tablet, proyectores, ordenadores... Haciendo un uso responsable, cuidando el tiempo que pasan delante de ellos, así como la **distancia y la luz ambiente**, favorecemos a un mejor cuidado de la vista de los niños. Del mismo modo, cuando se encuentre haciendo sus deberes, dibujando o leyendo, debemos asegurarnos de que siempre tengan la luz adecuada.



Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

