



## Consejos de Salud para la Vuelta al Colegio

La vuelta al colegio es un momento emocionante para los niños y sus familias. Sin embargo, también puede ser un período de estrés y preocupación por la salud. Para asegurar un inicio de año escolar saludable, es fundamental adoptar ciertas prácticas que promuevan el bienestar físico y mental de los niños. Aquí te ofrecemos algunos consejos de salud para que las familias puedan prepararse adecuadamente.

### Chequeos Médicos

Antes de que comience el año escolar, es importante llevar a los niños a un chequeo médico anual. Estos exámenes permiten detectar cualquier problema de salud que pueda necesitar atención y aseguran que el niño esté en buen estado físico para participar en actividades escolares. Durante el chequeo, el médico también puede actualizar el historial de vacunación y ofrecer consejos sobre nutrición y actividad física.

### Vacunas

Las vacunas son una parte esencial de la preparación para el regreso a la escuela. Asegurarse de que los niños estén al día con sus vacunas protege no solo su salud, sino también la de sus compañeros. Entre las vacunas recomendadas para niños en edad escolar se incluyen la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR), la vacuna contra la varicela, y la vacuna contra la gripe. Consulta con el médico para obtener una lista completa de las vacunas necesarias.

### Ideas de Almuerzos Saludables

Una alimentación adecuada es clave para el rendimiento académico y la energía de los niños. Preparar almuerzos saludables puede ser sencillo y divertido. Algunas ideas incluyen:

- Sándwiches de pan integral con proteínas magras como pavo o pollo
- Frutas frescas cortadas como manzanas, uvas y fresas
- Verduras crujientes como zanahorias y pepinos con hummus
- Yogur bajo en grasa o queso como fuente de calcio
- Frutos secos o semillas para un snack saludable

Es importante incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para el crecimiento y la concentración en el aula.

### Rutinas de Sueño

Un sueño adecuado es fundamental para el desarrollo y el rendimiento escolar. Establecer una rutina de sueño regular ayuda a los niños a descansar lo suficiente. Aquí hay algunos consejos para mejorar la calidad del sueño:

- Establecer una hora fija para ir a la cama y despertarse
- Crear un ambiente tranquilo y oscuro en el dormitorio

- Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir
- Evitar comidas pesadas y bebidas con cafeína en la tarde

Los niños en edad escolar generalmente necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche.

### **Salud Mental**

El inicio del año escolar puede generar estrés y ansiedad en los niños. Es importante reconocer estos sentimientos y ofrecer apoyo. Algunas estrategias para manejar el estrés

incluyen:

- Hablar abiertamente sobre sus preocupaciones y miedos
- Fomentar la práctica de actividades relajantes como la lectura o el dibujo
- Enseñar técnicas de respiración y relajación
- Asegurar que los niños tengan tiempo libre para jugar y socializar

Si la ansiedad persiste, es recomendable buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

### **Prácticas de Higiene**

La higiene es crucial para prevenir enfermedades en el entorno escolar. Enseñar a los niños prácticas de higiene adecuadas puede reducir significativamente el riesgo de infecciones.

Algunas recomendaciones incluyen:

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de usar el baño
- Usar desinfectante de manos cuando no haya agua y jabón disponibles
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o el codo al toser o estornudar
- Evitar compartir alimentos, bebidas y utensilios

Fomentar estas prácticas desde una edad temprana ayuda a crear hábitos saludables que los niños mantendrán a lo largo de su vida.

Prepararse para la vuelta al colegio implica más que comprar útiles escolares. Al enfocarse en la salud física y mental de los niños, las familias pueden asegurar un inicio de año escolar exitoso y lleno de bienestar. Implementar estos consejos ayudará a que los niños estén listos para aprender, crecer y disfrutar de todas las oportunidades que ofrece la escuela.

**Contáctanos** al +52 653 5367800 o envía correo electrónico [info@sainmedical.com](mailto:info@sainmedical.com)