



Ya está aquí la vuelta al colegio

Se termina el verano y con ello llega el inicio del colegio y se recobran las rutinas familiares.

Es un buen momento para recordar la importancia de los hábitos que favorecen la salud de los niños y ayudan a que puedan desempeñar sus tareas de forma adecuada.

Recordamos algunos consejos para la reincorporación de los niños al colegio.

Sueño

Quizás pueda ser un buen momento para proponerse que los niños tengan una adecuada higiene y unos hábitos saludables de [sueño](#). Es muy importante que los niños duerman bien. Es recomendable acostarse pronto desde unos días antes de la vuelta a clase, para que los niños se adapten a los nuevos horarios.

Se recomienda que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 11 horas al día y los [adolescentes](#) entre 8 y 9 horas.

También es muy importante recordar que el uso de pantallas de los [dispositivos electrónicos](#) o ver la televisión antes de acostarse, interfieren con el sueño.

Alimentación

Es el momento de seguir teniendo presente que se debe aumentar el [consumo de verduras y hortalizas](#), legumbres, cereales integrales, pescado y disminuir el exceso de carnes y derivados, grasas y alimentos de alta densidad energética. Conviene que los niños realicen 4-5 comidas al día.

Una alimentación equilibrada se inicia con un [buen desayuno](#). Por la mañana, al levantarse, es recomendable un desayuno completo que podría incluir lácteos, cereales y fruta.

Para el recreo, no es aconsejable llevar bollería, es preferible un bocadillo o una fruta y para beber, [agua en lugar de lácteos o zumos](#). Recordar que el agua es la mejor bebida natural en todas las edades de la vida y es el principal líquido de hidratación en el niño, debiendo beber a lo largo del día una cantidad suficiente, en especial en o tras [las actividades deportivas](#).

Es recomendable revisar el menú escolar y, de esta manera, planificar la cena y el resto del día, complementando con los alimentos que no haya tomado.

Desplazamiento al colegio

Los niños que [caminan o van en bicicleta](#) a la escuela realizan más actividad física; esto ayuda a prevenir y a disminuir la obesidad infanto-juvenil y a conseguir mejor condición cardiovascular que los niños que no viajan activamente a la escuela.

Con independencia del medio que usen para ir a la escuela es importante que conozcan y respeten las **normas de seguridad vial**:

- Si el niño acude a la escuela caminando hay que asegurarse de que la ruta sea segura, de que antes de cruzar la calle compruebe siempre que no viene ningún vehículo y que, si es posible, use material

reflectante para su seguridad. Si va en bicicleta, debe utilizar un casco adecuado para ciclismo (independientemente de lo largo que sea el trayecto) y, por supuesto, debe conocer las reglas de circulación.

- En el caso de que use autobús escolar, tiene que acudir con tiempo suficiente, enseñándoles a que esperen a que el autobús se detenga antes de acercarse a él desde el borde de la acera, a que permanezcan sentados con el cinturón de seguridad puesto y a que no caminen dentro del autobús cuando esté en marcha. Si el niño es pequeño y se le va a recoger, hacerlo en la parada sin que tenga que cruzar solo hasta el punto en el que se encuentre la persona encargada de ello.
- Si el traslado se hace en coche, salir con antelación teniendo en cuenta el tráfico y caminos alternativos. Por supuesto, evitar las prisas, el estrés y los excesos de velocidad. Todos los pasajeros deben utilizar los dispositivos de seguridad apropiados.

Otras cuestiones también muy importantes a tener en cuenta:

[Las mochilas](#) deben ser ligeras, acolchadas y con dos cintas anchas para los hombros, evitando llevarla solo con una de ellas. Procurar mantener la bolsa a unos 5 cm por encima de la cintura. El peso de la mochila con el material escolar no debería superar el 10-15 % del peso del niño.

No se debe olvidar que los niños deben realizar diariamente [ejercicio físico](#), y que este debe ser un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones.

Es conveniente que las [actividades extraescolares](#) sean apropiadas para cada edad, que no impidan que el niño tenga tiempo de descanso y juego libre, y que no se conviertan en una obligación más del día a día.

Después del colegio, los niños necesitan que alguien esté con ellos. Un adulto responsable debería estar disponible para cuando regresen a casa. Si esto no es posible, se les debe supervisar a distancia.

Poco a poco van llegando a casa con [deberes](#) [Las tareas escolares](#) tienen como objetivo afianzar y reforzar los contenidos trabajados en la clase. El tiempo empleado debe ser acorde a la edad del niño y no dificultar que tenga tiempo de ocio y de juego.

Y por último, también es un buen momento para **revisar [la cartilla de vacunación](#)** de los niños antes del inicio del curso escolar.

Artículo publicado el 9-9-2019, revisado por última vez el 7-10-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/ya-esta-aqui-vuelta-al-colegio>