



Colegio tras las vacaciones



Tras las vacaciones, la vuelta al colegio. Para que sea mas fácil para todos, conviene tener en cuenta algunas recomendaciones

Sueño

Para empezar bien el día hay que **dormir bien**. Es recomendable acostarse pronto desde unos días antes de la vuelta a clase, para que los niños se adapten a los nuevos horarios. Los niños [desde los 3 a los 5 años](#) suelen dormir 10 a 12 horas y entre los 6 y los 10 años de vida alrededor de 10 horas al día.

En la [adolescencia](#) el sueño juega un papel fundamental. Los malos hábitos, como actividades que mantienen alerta antes de dormir (videojuegos, móvil, televisor) tienen consecuencias en el desarrollo y en el rendimiento académico.

Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día. Un buen [desayuno](#) admite muchos alimentos, como por ejemplo un lácteo, cereales y fruta entre otros.

A [media mañana](#) tomar algo saludable, un bocadillo o una fruta y agua para beber.

Ir al colegio

- Caminando:
 - Asegurarse que el niño va por una ruta segura y de que conoce las normas de seguridad vial
- En bicicleta:
 - Siempre utilizar un casco para ciclismo, independientemente de lo largo que sea el recorrido
 - Conocer las reglas de circulación y respetarlas
- En el autobús escolar:
 - Esperar a que el autobús se detenga antes de acercarse a él, desde el borde e la acera
 - No caminar dentro del autobús
 - Antes de cruzar la calle, comprobar que no viene un coche
- En el coche:
 - Todos los pasajeros deben utilizar los dispositivos de seguridad apropiados
 - Todos los niños de menos de 1,35 m de altura deben viajar en el coche en una [silla homologada](#) para su peso y talla. Y siempre en los asientos traseros del vehículo.

Después del colegio

Muchos niños realizan [actividades](#) tras la escuela. Es conveniente que las actividades sean apropiadas para la edad, que no impidan que el niño tenga tiempo de descanso y juego libre y que no se conviertan en una obligación más.

Hacer ejercicio físico al aire libre, jugar en algún lugar seguro es una manera de que los niños se relajen y se relacionen con otros niños. A partir de los [5 años](#), al menos 60 minutos de actividad física moderada diaria.

Los [menores de 5 años](#) es recomendable que realicen unas tres horas de actividades y juegos a lo largo del día.

Deberes escolares

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**.

Artículo publicado el 6-9-2017, revisado por última vez el 5-9-2017

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/colegio-tras-vacaciones-0>