



¡Ya está aquí la vuelta al colegio!

Recomendaciones sobre el sueño

Para empezar bien el día hay que [dormir bien](#). Ahora puede ser una buena ocasión para proponerse que los niños tengan una adecuada higiene y unos hábitos saludables de sueño. 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 deben dormir 10 a 12 horas y entre los 6 y los 10 años alrededor de 10 horas al día. [Los adolescentes](#) necesitan dormir alrededor de 8-10 horas diarias; también suelen acostarse y levantarse más tarde que el resto de la familia.

Los malos hábitos, como actividades que mantienen alerta antes de dormir (videojuegos, móvil, televisor) tienen consecuencias en el desarrollo y en el rendimiento académico.

Alimentación

El desayuno es la primera comida del día y debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias. Después de las horas de sueño, y por tanto de ayuno, el cuerpo necesita la energía del desayuno para empezar las actividades del día.

Un buen [desayuno](#) admite muchos alimentos como por ejemplo un lácteo, cereales y fruta, entre otros.

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 durante o tras [las actividades deportivas](#).

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

Es aconsejable 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.

¿Cómo ir al colegio?

- Caminando: siempre que sea posible, se debe alentar a que los niños vayan al colegio caminando pero hay que asegurarse de que el niño va por una ruta segura y de que conoce las normas de seguridad vial.
- En bicicleta: siempre debe utilizar un casco para ciclismo, independientemente de lo largo que sea el recorrido. Hay que conocer las reglas de circulación y respetarlas.
- En el autobús escolar: se debe **enseñar a los niños a ir en autobús al colegio solos**. Esperar a que el autobús se detenga antes de acercarse a él, desde el borde de la acera. Si el autobús está equipado con **cinturones de seguridad**, deberá utilizarlos obligatoriamente. **No caminar ni quedarse parado nunca detrás del autobús**, pues es una zona de nula visibilidad para el chófer. Si tiene que cruzar la calle después de bajar del bus, enseñarle a hacer **contacto visual con el conductor**. **Y siempre cruzar cuando el conductor esté mirándole**.
- En el 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. 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.

¿Que debemos hacer con las mochilas?

[Las mochilas](#) son una forma práctica de llevar los libros y el material escolar.

Sin embargo, si se transportan de forma incorrecta, pueden producir problemas en la espalda de los niños y adolescentes. Por ello es fundamental escogerlas bien y saber como organizar el contenido.

¿Y 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.

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.

Poco a poco van llegando a casa con  deberes  Estas [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.

Por último, el inicio del curso escolar es un buen momento para [revisar la cartilla de vacunación](#) de los niños, incluyendo la [vacunación frente a la gripe](#).

¡Desde aquí os deseamos un feliz regreso a la escuela!

Artículo publicado el 5-9-2022, revisado por última vez el 22-8-2025

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/ya-esta-aqui-vuelta-al-colegio>