

## Haga que la salud forme parte de los planes de regreso a la escuela

A medida que los padres reemplazan las credenciales de las piletas de natación de sus hijos por hojas para carpetas, es una señal de que se aproxima un nuevo año escolar. Adaptarse a la escuela puede ser difícil para los niños que han pasado meses jugando, pero existen maneras para que los padres pongan nuevamente a sus hijos en el sendero saludable. — *Natalie McGill*

### Cómo calmar el nerviosismo que provoca la vuelta a clases

Un nuevo año escolar implica nuevos maestros, nuevos compañeros y nuevas responsabilidades. Como resultado, un niño puede convertirse en un atado de nervios mucho antes de que suene el timbre.

“Es muy común que los niños y adolescentes estén nerviosos o emocionados con el inicio de clases,” dice Karen Poulos, MD, directora de psiquiatría infantil y adolescente en la universidad University of North Carolina-Chapel Hill. “Parte de esta ansiedad es normal. Algunas de estas preocupaciones surgen de preguntas como ‘¿serán los niños buenos conmigo?’ ‘¿mis padres están bien si yo estoy lejos?’

‘¿el trabajo será

demasiado difícil?’”

Signos de que un niño puede estar ansioso con la vuelta a la escuela incluyen quejas por dolores de cabeza y de estómago, y cambios en el apetito, los niveles de energía y los patrones de sueño, dice Poulos. Los niños ansiosos pueden ser también retraídos o irritables.

Los padres deben mantener una comunicación abierta con los niños que se sienten nerviosos con la vuelta a clases y asegurarles que estos sentimientos son normales.

### Cómo planificar almuerzos saludables

Entre las comidas al aire libre y las visitas de los camiones de helado, las dietas de los niños durante el verano pueden desviarse hacia el camino poco saludable. Los padres que vuelven a la rutina de preparar el almuerzo para sus hijos deben asegurarse de incluir opciones saludables que llenen sus barrigas y alimenten sus cerebros en las aulas.

Al llenar la bolsa del almuerzo, la variedad es la clave, dice Janet de Jesus, MS, RD, nutricionista del Center for Translation Research and Implementation Science en el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). De Jesus recomienda almuerzos que contengan granos enteros, frutas y verduras porque son las fuentes de nutrientes y vitaminas, como fibra, magnesio y vitamina C. Los padres deben considerar elegir leche como bebida para que sus hijos en edad escolar obtengan vitamina D y calcio, dice.

Consideren usar pan, tortillas o pan pita integrales para rellenar con verduras, carnes magras o queso y mantequillas de frutos secos o alimentos para untar como hummus, dice de Jesus. Otras opciones incluyen verduras como zanahorias, guisantes y pepinos, o cualquier fruta de estación. Los adolescentes que preparan sus propios almuerzos deben apuntar a tener la misma mezcla de alimentos que incluye frutas, verduras, lácteos, proteínas y granos enteros.

“Los almuerzos son una excelente oportunidad para que los niños consuman porciones de frutas y verduras,” dice de Jesus. “Las frutas enteras o en trozos son excelentes como almuerzo. Mejoren el almuerzo con una salsa para untar verduras.”

Los padres deben preparar almuerzos que se conserven sin refrigeración, como alubias, frutas, ensaladas, frutos secos y mantequillas y verduras con semillas.

### Cómo retomar el sueño habitual

Un cronograma de sueño más tarde de lo habitual durante el verano puede ocasionar un despertar brusco en el otoño cuando los niños deben levantarse temprano para ir a la escuela. Los padres de los niños que se acostaron tarde en el verano deben comenzar a prepararlos para despertarlos más

temprano haciendo que su horario de acostarse sea gradualmente más temprano las semanas antes de la vuelta a clases, dice Leila Kheirandish-Gozal, MD, MSc, directora de investigación clínica de sueño en el Departamento de pediatría de la Universidad de Chicago.

Los niños en edad preescolar deben dormir entre 11 y 12 horas, mientras que los niños en edad escolar deben dormir al menos 10 horas cada noche, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Los adolescentes deben tratar de dormir entre 9 y 10 horas, dice el Instituto.

Crear una rutina familiar con respecto al horario de acostarse también puede ayudar a los niños más pequeños a volver a un cronograma de sueño estructurado, dice Kheirandish-Gozal.

“Comiencen la rutina por pedirles a los niños que se pongan el pijama y se cepillen los dientes y luego lean un cuento con uno de los padres o solos,” dice Kheirandish-Gozal.

Para los adolescentes, dice que es importante establecer pautas con respecto al uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que pueden hacer que estos se acuesten mucho más tarde.

### Cómo prevenir infecciones

Antes de que los niños entren en las aulas, los padres deben asegurarse de que tengan al día las vacunas que los mantendrán a ellos y a sus compañeros de clase sanos.

Los niños deben colocarse la vacuna contra la gripe todos los años, desde los 6 meses, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los CDC también recomiendan que los niños de 11 y 12 años reciban las dosis de la vacuna contra el virus del papiloma humano o VPH y la vacuna conjugada contra el meningococo, como así también la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina, o Tdap y su refuerzo.

Los padres deben mantener el registro de vacunación de sus hijos al día antes del inicio de un nuevo año escolar. Consulte con un proveedor de atención médica o el departamento de salud sobre las vacunas que son obligatorias, ya que pueden variar según el estado donde vive.

>> Para recibir más consejos de salud para niños y adolescentes, visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



Las fotografías son cortesía de iStockphoto: adolescente, Vichaman; trío de niños, SolStock; niño, Imanjoe; arte, Lanka69

