

Un nuevo curso escolar con Familia y Salud



Se acaban las vacaciones y es el momento de preparar el regreso a la escuela. Aunque para muchos supondrá el reencuentro con la mayoría de sus amigos, regresar al “cole” después de más de 2 meses no es fácil. Además, para algunos será la primera vez que acudan al colegio haciendo que esta situación pueda ser aún más estresante.

Son días ajetreados, de vuelta a las rutinas familiares y para ver a los amigos.

En casa hay que organizar [la vuelta al cole](#) y los horarios de sueño, de comidas, de las próximas actividades y revisar el material escolar. Es un buen momento para no despistarnos y retomar hábitos saludables.

En **Familia y Salud** encontrarás lo que necesitas para recuperar buenos hábitos de salud.

Sueño. Hay que dormir bien para estar descansado y aprovechar el día. Una adecuada [higiene del sueño](#) desde pequeños les ayudará en éste hábito. De lo contrario, podemos tener [problemas para dormir](#) y niños con excesiva [somnia diurna](#). Los adolescentes, que han trasnochado más, pueden sufrir el [síndrome de retraso de fase](#) en el sueño.

Alimentación. Antes de ir al cole, no dejes la costumbre de [desayunar bien](#). Merece la pena levantarse un poquito antes porque el desayuno es una comida muy importante. Sigue una [dieta variada](#), que incluya todos los grupos de alimentos. Repasa nuestro [Decálogo de la Alimentación](#); y recuerda que [comer bien puede ser divertido](#). Para la sed, [bebe preferentemente agua](#). Y entre comidas procura escoger [meriendas y recreos saludables](#). Este año, en *Familia y Salud* incorporamos una serie de documentos sobre alimentación saludable en los distintos tramos de edad; consultalos en la [sección CRECEMOS](#).

Si tu hijo va a quedarse a comer en el colegio, asegúrate e implícate para hacer [menús escolares más saludables](#).

Higiene. ¡No te has olvidado! Antes de comer, [las manos hay que lavar](#); y al terminar, [los dientes debemos cepillar](#). La [higiene corporal](#) es muy importante; más aún durante la pubertad y adolescencia. Elige [el calzado adecuado](#) para tu hijo. Y toma medidas con [la mochila escolar](#) y la higiene postural para [evitar los dolores de espalda](#).

Actividad física y ocio. Hay que buscar tiempos para mantener una [actividad física regular](#). [El deporte es salud](#); aunque para ello no es necesario llegar a competir. [El juego es una parte fundamental en el desarrollo del niño](#); también [el recreo](#) en el horario escolar. Busca espacios para la lectura, hay [libros e historias para cada edad](#) y disfruta de la [lectura compartida](#) con tus hijos. Y no dejes que [la televisión y videojuegos](#) o [las nuevas tecnologías](#) consuman todo el tiempo libre de tus hijos.

Prevención de accidentes. No descuides las normas para [prevenir accidentes](#), en casa, la calle y también la escuela; asegura entornos seguros para tu hijo. [Enseña a tu hijo pequeño a circular por la calle](#). A llevar [casco cuando monte en bicicleta](#). Y a los jóvenes a [llevar siempre su cinturón de seguridad](#).

Guarderías. También podemos plantearnos que los más pequeños inician o vuelvan a sus [guarderías o centros de educación infantil](#). Con el inicio del curso escolar son más frecuentes el [contagio de infecciones](#). Reaparecen síntomas comunes como [la fiebre](#) y [la tos](#); los [catarros](#), las [sibilancias del niño pequeño](#), la [gastroenteritis](#) y otras infecciones comunes. Y a veces, algunos problemas molestos como [los piojos](#). No olvides que [las vacunas](#) son la mejor forma de proteger la salud de tu hijo y de los demás, evitando que sigan circulando muchas enfermedades.

Problemas crónicos. Si tu hijo tiene una enfermedad crónica, como [asma](#), [diabetes](#) o [celiaquía](#), es importante que lo conozcan en el centro escolar. También si tiene algún [problema en su desarrollo](#) para poderlo ayudar y adaptar el aprendizaje a sus capacidades ([niños con hiperactividad](#), [problemas del lenguaje](#), [trastornos del espectro autista](#) o un [síndrome de Asperger](#); etc).

Los educadores, maestros y profesores también nos alertarán precozmente de algunos problemas que pueden dificultar el aprendizaje: [en el inicio del lenguaje](#), la lectura ([dislexia](#)), [la visión](#); etc.

Familia y Salud es una herramienta para ayudarnos a obtener información y consejo sobre los temas de salud relacionados con la infancia y adolescencia. Descubre más en www.familiaysalud.es y en la página [Salud Joven](#). Y cuéntaselo a tus familiares y amigos; y a los maestros y profesores de tus hijos.

Equipo Editorial de *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 9-09-2014
