

La vuelta al cole en Familia y Salud



Se acabaron las vacaciones. Se inicia el curso escolar, tanto en el colegio como en el instituto para los más mayores.

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

En casa hay que organizar de nuevo 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.

Seguro que en *Familia y Salud* podemos ayudarte a recordar buenas costumbres.

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 de [niños con excesiva somnolencia diurna](#). Los adolescentes 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](#).

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](#). Elige [el calzado adecuado](#) para tu hijo. Y toma medidas con [la mochila escolar](#).

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](#). Busca espacios para la lectura, hay [libros e historias para cada edad](#). Y no dejes que [la televisión y videojuegos](#) o

[las nuevas tecnologías](#) consuman todo el tiempo libre de tus hijos.

Prevención de accidentes. [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 inicien 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](#); la [gastroenteritis](#). Y a veces, algunos problemas molestos como [los piojos](#).

Problemas crónicos. Si tu hijo tiene una enfermedad crónica, como [asma](#) 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](#), 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.

Porque, durante el curso escolar, padres y familiares, profesionales sanitarios y educadores seguimos velando por un desarrollo saludable de tus hijos.

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 cuéntaselo a tus familiares y amigos.

Equipo Editorial de *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 10-09-2013
