

## Recomendaciones de especialistas para un retorno saludable a la rutina

General



Publicada el: 26/02/25	Visitas: 131
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 24	Puntaje: 4.8

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/recomendaciones-de-especialistas-para-un-retorno-saludable-a-la-rutina\\_18903.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/recomendaciones-de-especialistas-para-un-retorno-saludable-a-la-rutina_18903.php)

# RECOMENDACIONES DE ESPECIALISTAS PARA UN RETORNO SALUDABLE A LA RUTINA

*General*

*Recomendaciones de especialistas para un retorno saludable a la rutina*

**Consejos de expertos para reintegrarse de manera saludable a la rutina diaria**

Recomendaciones para un Regreso Escolar Saludable

**Recomendaciones para un Regreso Escolar Saludable**

Por Dra.

Virginia Rodríguez Leal, médico posgrado avanzado en pediatría

## **Importancia de la Salud al Inicio del Año Escolar**

Con el inicio de un nuevo ciclo escolar, es esencial que los niños retornen a clases en óptimas condiciones de salud.

A continuación, comparto algunas recomendaciones clave para asegurar un regreso seguro y beneficioso para su desarrollo físico y emocional.

### **1. Control de Salud al Día**

Realizar un chequeo médico general antes del inicio de clases es fundamental. Un control pediátrico permite detectar posibles problemas de salud, asegurando un crecimiento y desarrollo adecuado.

Además, es crucial verificar que todas las vacunas estén al día, previniendo infecciones o enfermedades contagiosas.

### **2. Alimentación Saludable para un Mejor Rendimiento**

Una alimentación equilibrada es clave para garantizar la energía y concentración en la escuela.

Se sugiere un desayuno completo que incluya proteínas, frutas y cereales integrales, junto con una merienda nutritiva que evite ultraprocesados y excesos de azúcares.

Asimismo, es recomendable que cada niño disponga de su propia botella de agua fresca para fomentar una adecuada hidratación.

### **3. Rutinas de Sueño Adecuadas**

El sueño tiene un impacto directo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños.

Dependiendo de su edad, los escolares necesitan entre 9 y 11 horas de descanso por noche.

Es aconsejable establecer horarios regulares para dormir y despertar, evitando el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse.

### **4. Mochilas y Posturas Correctas**

Es vital que el peso de la mochila no supere el 10-15% del peso corporal del niño.

Se recomienda que las mochilas tengan correas anchas y acolchadas, y que sean transportadas con ambos hombros para prevenir problemas posturales.

### **5. Hábitos de Higiene para Prevenir Enfermedades**

Las escuelas son entornos en los que los niños tienen contacto constante con otros, lo que aumenta el riesgo de contagio de enfermedades.

Enseñarles la importancia de lavarse las manos frecuentemente, cubrirse la

boca al toser o estornudar, y evitar compartir objetos personales, puede disminuir las infecciones.

## 6. Salud Emocional y Adaptación Escolar

El regreso a clases puede causar ansiedad en algunos niños. Es fundamental conversar sobre sus expectativas y preocupaciones, fomentar la socialización y brindarles seguridad.

Si observan síntomas como cambios en el sueño, irritabilidad o desinterés, resulta recomendable consultar con un profesional.

El inicio de clases representa una excelente oportunidad para establecer hábitos saludables que acompañen a los niños durante todo el año.

Mi objetivo como médico posgrado avanzado en pediatría es apoyar a las familias en el bienestar integral de sus hijos, permitiéndoles disfrutar y aprovechar al máximo esta etapa.

¡Que sea un gran año escolar para todos!

Fuente: El Telegrafo

## Imágenes



*Recomendaciones de especialistas para un retorno saludable a la rutina*

## Tags

*recomendaciones, desarrollo, infecciones, posgrado, regreso, escolar, avanzado, enfermedades, emocional, saludable, problemas, rendimiento*

## Noticias relacionadas

**4.2 \*** *Regreso a clases: recomendaciones de expertos para una vuelta saludable y plena*

- 3.8 \*** *Aumentan significativamente los casos de infecciones respiratorias en Europa*

---

- 3.6 \*** *Semana dedicada a la prevención y sensibilización sobre la violencia y el acoso escolar*

---

- 4.7 \*** *Clínica Psicoterapéutica Prado: Líder en el abordaje de terapias cognitivo-conductuales para tu bienestar emocional*

---

- 4.3 \*** *Promoviendo el uso responsable de antimicrobianos en la producción rural*

---

- 4.5 \*** *Creciente preocupación por la violencia en las aulas: un 20% de los estudiantes uruguayos se ven afectados*

---

- 3.7 \*** *El fenómeno del nacimiento prematuro: causas, consecuencias y cuidados esenciales*

---

- 3.9 \*** *Dr. Ricardo Diez: Un enfoque integral para el tratamiento de la disuria*

---

- 4.3 \*** *Los hongos en expansión: una nueva advertencia global de los científicos*

---

- 4.8 \*** *Vih en felinos: Claves imprescindibles para cuidar la salud de tu querido compañero*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes

derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales

Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo