

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

Sociedad



Publicada el: 25/02/25	Visitas: 125
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 19	Puntaje: 4.2

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/regreso-a-clases-recomendaciones-de-expertos-para-una-vuelta-saludable-y-plena_18802.php

**REGRESO A CLASES:
RECOMENDACIONES
DE EXPERTOS PARA
UNA VUELTA
SALUDABLE Y PLENA**

Sociedad

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

Vuelta a clases: consejos de especialistas para un inicio saludable y enriquecedor

Regreso a Clases: Recomendaciones para un Inicio Saludable

Por Dra. Virginia Rodríguez Leal Con el inicio de un nuevo año escolar, es fundamental garantizar que los niños regresen a clase en óptimas condiciones de salud. Como médica especializada en pediatría y con años de experiencia en el campo, deseo compartir algunas recomendaciones clave para que este regreso sea seguro y beneficioso para su desarrollo físico y emocional.

1. Control de Salud al Día

Antes de comenzar las clases, es importante realizar un chequeo médico general.

Un control pediátrico puede detectar posibles problemas de salud y asegurar que el crecimiento y el desarrollo de los niños sean adecuados.

Asimismo, es esencial comprobar que todas sus vacunas estén al día, a fin de prevenir futuras infecciones o enfermedades contagiosas.

2. Alimentación Saludable para un Mejor Rendimiento

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

Se aconseja un desayuno completo que incluya proteínas, frutas y cereales integrales.

También es fundamental que la merienda contenga opciones nutritivas, evitando alimentos ultraprocesados y excesos de azúcares.

Es recomendable que cada niño cuente con una botella o termito de agua fresca, de uso personal, ya que la correcta hidratación es muy importante.

3. Rutinas de Sueño Adecuadas

El sueño influye directamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños.

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

Se recomienda 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 crucial que el peso de la mochila no supere el 10-15% del peso corporal del niño.

Lo ideal es que las mochilas tengan correas anchas y acolchadas, y que se lleven con ambos hombros para evitar problemas de postura.

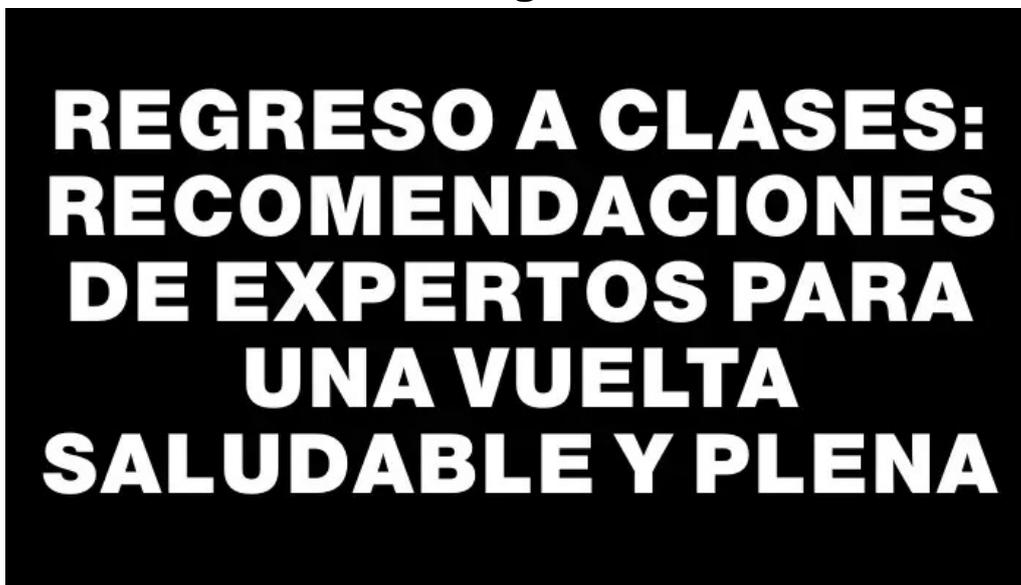
5. Hábitos de Higiene para Prevenir Enfermedades

Las escuelas son espacios donde los niños tienen contacto constante con otras personas, lo que aumenta el riesgo de contagio de enfermedades. Es fundamental enseñarles a lavarse las manos con frecuencia, a cubrirse la boca al toser o estornudar y a no compartir objetos personales, lo que ayudará a reducir el riesgo de infecciones.

6. Salud Emocional y Adaptación Escolar

El regreso a clases puede generar ansiedad en algunos niños. Es importante conversar con ellos sobre sus expectativas y preocupaciones, fomentar la socialización y transmitirles seguridad. Si se presentan síntomas como cambios en el sueño, irritabilidad o desinterés, se recomienda consultar con un profesional. El inicio de clases es una excelente oportunidad para establecer hábitos saludables que acompañen a los niños durante todo el año. Como médica especializada en pediatría, mi objetivo es ayudar a las familias a garantizar el bienestar integral de sus hijos, para que puedan disfrutar y aprovechar al máximo esta etapa. ¡Que sea un gran año escolar para todos!
Fuente: Diario Cambio

Imágenes



Regreso a clases recomendaciones de expertos para una vuelta saludable y plena

Tags

garantizar, compartir, recomendaciones, escolar, saludable, desarrollo, especializada, problemas, emocional, enfermedades, importante, regreso

Noticias relacionadas

- 4.6 *** *Anep hace oficial el calendario escolar 2025: fechas clave para dar comienzo y concluir las clases*

- 3.9 *** *Calendario escolar 2025: Fechas clave para el inicio de clases en Salto*

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

- 3.6 *** *Calendario escolar de 2025: ¿Cuándo dan inicio las clases en el país?*

- 4.4 *** *Escuelas en el sur de Brasil cancelan el retorno a clases debido a una intensa ola de calor*

- 4.0 *** *Hoteleros piden aplazar el comienzo de clases para potenciar el Carnaval*

- 3.7 *** *Comerciantes optimistas por el arranque del ciclo escolar y el impulso en las ventas*

- 3.6 *** *Impactante ola de calor retrasa el inicio del ciclo escolar en el sur de Brasil, afectando a cientos de miles de alumnos*

- 4.9 *** *Médicos especializados en pediatría instan a los padres a inmunizar a sus hijos previo al regreso a clases*

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

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