



## INFANCIA

# La salud, un reto clave para la vuelta a clase después de las vacaciones

El final del periodo estival, más si es la primera vez, impone a los menores un 'nuevo ritmo' vital y exige a padres y educadores atención a su alimentación, higiene, ejercicio, descanso y convivencia

Manu Mediavilla / MADRID

El arranque del curso escolar impone a los niños y niñas un 'nuevo ritmo' vital que nada tiene que ver con el de sus recién finalizadas vacaciones veraniegas. Tanto más si se trata de un 'estreno' colegial, como sucede con los 'peques' que inician el 2º ciclo de Educación Infantil; incluso si ya han pasado por una guardería y saben lo que es la separación de sus progenitores, la escuela supone un mundo nuevo que requiere un período de adaptación.

Para conseguir que todo ello resulte saludable y contribuya a una mejor educación y socialización de los menores, es fundamental el papel de padres y educadores, que deberán prestar una atención especial a capítulos como la alimentación, higiene, ejercicio, descanso o convivencia.

Los consejos de salud y estilos de vida para esta etapa escolar son una constante por estas fechas en medios de comunicación generales, publicaciones especializadas en educación o infancia, e incluso en ámbitos oficiales de enseñanza, a veces con la difusión de pequeñas guías con recomendaciones básicas. Y su mensaje clave es asegurar el estreno o la vuelta al cole con salud.

En ese contexto, son muchos los aspectos a considerar, y no solo el todavía llamativo problema de esas voluminosas y pesadas mochilas que desbordan los hombros de bastantes chavales hasta casi doblar sus rodillas. En ese ámbito, las repetidas campañas de la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs para prevenir el dolor de espalda van poco a poco calando en las familias y dejando paso a alternativas más llevaderas



Un alumno apila los libros a estrenar en el nuevo curso.

ANP / EPA

como las mochilas con ruedas. Además, su enfoque preventivo ha servido para poner el foco en otros aspectos, como la importancia del ejercicio físico, el rechazo del sedentarismo, el control médico del deporte competitivo o el cuidado postural en el pupitre escolar y la habitación de estudio hogareño.

La otra cara del ejercicio es el descanso, que debe ser el contrapeso adecuado para la parte más activa físicamente de un ocio variado en el que caben el deporte, el

cine y otras manifestaciones culturales y, por supuesto, pasar el rato con las amistades. En este caso, el consejo para padres de los especialistas es que también compartan ese ocio con sus hijos desde temprana edad y que se aseguren de que descansan bien: entre ocho y diez horas de sueño según la edad y en un ambiente confortable y silencioso. En cuanto a consumos en el tiempo de ocio, que pueden desde las chucherías hasta la tele y los videojuegos, la clave está en con-

trolarlos adecuadamente en la infancia para saber controlar otros consumos, como el de sustancias tóxicas, en la edad adulta.

También la buena alimentación será clave para el curso escolar. Y arranca en el desayuno—la fórmula es más que conocida: lácteos, fruta y pan, cereales o galletas—, que debe aportar la energía necesaria para afrontar el esfuerzo intelectual de cada jornada. Entre horas, cuanto menos bollería industrial, mejor.

## Adaptarse antes de empezar el curso lectivo

Para las niñas y niños de tres años que llegan por primera vez al colegio, la experiencia previa en una guardería ayuda a atenuar el impacto de ese cambio vital, pero no es suficiente. Lo mejor, según especialistas en enseñanza, es que haya un período de adaptación a esa nueva realidad, y de hecho hay administraciones educativas que contemplan su materialización— a través de los consejos escolares— para el alumnado que se estrena en Educación Infantil, lo que suele traducirse en una mayor flexibilidad de horarios y en un aumento progresivo de la jornada escolar. Pero la adaptación debe ser facilitada ya desde la familia, con estrategias como variar poco a poco los horarios de sueño y de comidas para asimilarlos a los que habrá al incorporarse a clase, visitar juntos el colegio para ir alimentando la 'ilusión escolar', desdramatizar las despedidas.

El capítulo de la higiene es igualmente decisivo, e incluye diversos apartados sobre la piel—ducha o baño para mantenerla limpia e hidratada, frecuente lavado de manos con agua y jabón para evitar infecciones, lavado y secado cuidadosos en caso de acné—, el pelo—lavado y revisión para prevenir piojos— o la boca. El lavado de dientes tras las comidas, el consumo de poco azúcar y la revisión anual del dentista son fijos en la lista de consejos.