

Vuelta al cole con salud: claves para empezar bien el curso



Durante las primeras semanas de colegio los niños pueden experimentar síntomas asociados con el conocido como síndrome postvacacional, que también afecta a los adultos. Algunos se sienten irritables, no pueden dormir por las noches, lloran... Incluso llegan a somatizar esa incomodidad con vómitos, dolor de tripa o dolor de cabeza. ¿Sabes cómo evitar que la vuelta al cole afecte a la salud de tu hijo?

Incorporarse de nuevo a la rutina del colegio les cuesta bastante a los niños, por lo que es necesario que los padres pongan todo de su parte para favorecer esa adaptación a la vuelta a la rutina escolar.



Uno de los puntos más importantes es la actitud de la familia. **Los niños deben encontrar positividad y entusiasmo a su alrededor.** Es fundamental hacerles ver todo lo bueno que tiene reencontrarse con su centro escolar y con sus compañeros para que el obligado retorno a las aulas no repercuta más de lo deseable en su bienestar.

Y para que las primeras semanas de cole transcurran de forma tranquila te recomendamos seguir los siguientes puntos. ¡Toma nota!

Favorecer las rutinas

Después de los meses de verano, en los que se relajan las rutinas saludables, hay que volver cuanto antes a los buenos hábitos para que el niño afronte el curso escolar con todas las garantías.

Para rendir en el colegio al día siguiente, **el niño debe dormir, como mínimo, 10 horas.** Conforme vaya creciendo, quizá necesite menos, pero en su primera etapa escolar, éste es el periodo de tiempo mínimo que precisa para recuperarse de las energías gastadas al cabo de la jornada.

Además, la alimentación del niño debe ser equilibrada y suficiente. Es muy probable que durante el verano se hayan cometido excesos y el niño haya engordado a cuenta de los helados, los refrescos y la comida menos saludable.

¡Comprueba el [índice de masa corporal de tu hijo!](#)

Por ello, una vez de vuelta al colegio, el niño debe tomar cinco comidas al día. La merienda de media mañana y media tarde ha de ser sana y no basada en la bollería industrial. En cuanto al **desayuno**, es una de las comidas más importantes del día; si el pequeño acude al colegio sin desayunar, se encontrará falto de fuerzas, sin energía y apático para enfrentarse a las clases. Con respecto a la comida y la cena han de complementarse para que el niño reciba todos los nutrientes necesarios a lo largo del día.

Enseñar e instaurar hábitos saludables

Si el verano había sido una época tranquila, debéis poneros **en guardia de nuevo ante los virus** que campan a sus anchas por el colegio.

En muchas ocasiones el contagio es inevitable, pero hay que intentar minimizar las posibilidades de que las infecciones y **enfermedades infantiles** pasen de niño en niño.

Enseña a tu hijo las **normas básicas de higiene** para que se lave las manos antes de comer. Insístele en que no chupe ni mordisque los útiles de trabajo comunes y en que no se lleve las manos a la boca si están sucias.

Los virus suelen encontrar la forma de contagiar a muchos niños, sobre todo en la época fría, pero no está de más ponérselo un poco más difícil.

Proteger la espalda de los niños

Un porcentaje muy elevado de niños sufre dolor de espalda antes de llegar a la adolescencia.

Si quieres favorecer la correcta formación de la columna vertebral de tu hijo y **prevenir los dolores de espalda ligados a una carga excesiva de libros**, debes promover que tu hijo haga deporte.

Con el ejercicio físico, el niño fortalece su musculatura, de forma que está más preparado para llevar la mochila y es menos propenso a padecer dolencias en la espalda y, en el caso de que éstas se produzcan, son menos graves y se prolongan menos tiempo.

Desde la Fundación Kovacs recomiendan el deporte en familia para **prevenir los**

dolores de espalda. Además, aconsejan que los escolares lleven mochila de ruedas y que la carga que tengan que transportar a diario no supere el 10% de su peso corporal. En el caso de que la mochila sea de espalda, tendrá que estar bien sujeta al cuerpo con ambos tirantes y lo más pegada posible al centro de gravedad del cuerpo.

Si tarda en adaptarse, consulta con el médico

Es normal que los niños puedan estar hasta dos semanas con síntomas físicos y psicológicos propios de la adaptación al colegio.

Pero si este periodo se prolonga más, conviene hablar con el centro escolar y llevar al niño al pediatra por si pudiera tratarse de otro problema de salud.

Si quieres hacer una consulta online sobre tu hijo, puedes preguntar al pediatra del **[portal de salud onmeda.es](http://portal.de.salud.onmeda.es)**