

**Vuelta al cole...**

... con salud 

Para más ejemplares e información.  
Instituto de Salud Pública - Tno. 848 423450 <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>



*La vuelta al cole es una época de cambios y reajustes: se cambia de horarios, espacios, ritmos de vida... Suele suponer también otras relaciones y hacer un esfuerzo intelectual que no se ha hecho durante el verano.*

*Como madres y padres, es importante abordar la situación con tranquilidad, poco a poco, y permitirnos y permitirles un período de adaptación. Es buen momento para plantearse cómo ayudarles a mantener y mejorar su salud. En este folleto se ofrecen algunas consideraciones generales para la vuelta al cole saludable.*



**Vuelta al cole...**

*... con salud*

**ALIMENTACIÓN:** Lo más sano es comer de forma variada (no existe ningún alimento completo), y tomar cada alimento en la cantidad necesaria. Un buen desayuno (fruta, lácteos y pan, galletas o cereales) favorece el trabajo intelectual. Para el almuerzo es mejor bocadillo, fruta, yogur bebido... que galletas o bollería industrial.

**EJERCICIO FÍSICO:** Hacer ejercicio físico regularmente es necesario para el crecimiento y desarrollo, mejora la salud y el bienestar a cualquier edad y ayuda a prevenir enfermedades. Que cada cual elija el que más le guste y mejor le vaya. Se aconseja iniciar y finalizar el ejercicio de forma gradual. Podemos animarles a caminar, usar la bici, y hacer alguna actividad extraescolar o juegos, en el caso de los más pequeños, que incluyan ejercicio.

**HIGIENE DE LA PIEL:** Es importante que esté limpia e hidratada mediante ducha o baño. Las manos pueden transmitir infecciones. Se aconseja lavarlas con agua y jabón cuando estén sucias, antes de comer y después del water, así como limpiar las uñas con cepillo y cortarlas a menudo.

Es importante lavar los genitales: las niñas de delante a atrás, también con la regla; los niños, bajar la piel del prepucio y limpiar el glande.

Si aparece acné, lavar las zonas afectadas con jabón o gel y agua tibia, dos veces al día, y secarlas cuidadosamente. A veces se requieren productos específicos.



**Vuelta al cole...**

*... con salud*

**HIGIENE DE LA ESPALDA:** Se aconseja que las mochilas sean cómodas y pesen lo menos posible, tengan los tirantes anchos y acolchados y que se coloquen correctamente sobre ambos hombros para que el peso se distribuya bien. En la silla se recomienda una postura erguida, con la espalda pegada al respaldo, la mesa cerca de la silla, y no inclinarse para leer, usando, si es preciso, un atril.

**HIGIENE DEL PELO:** Es útil lavar el pelo y revisarlo una o dos veces por semana para detectar la posible presencia de piojos, especialmente en Infantil y Primaria. El primer síntoma de los piojos suele ser un persistente picor de cabeza. Se pueden ver principalmente en la nuca y detrás de las orejas. En las farmacias existen productos para su tratamiento.

**HIGIENE DENTAL:** Lavarse los dientes después de comer, más a fondo a la noche, con una pasta con flúor, es importante para mantener los dientes sanos y poder masticar bien los alimentos. Es preferible consumir poco azúcar (chucherías, dulces, helados, y bolsas, sólo a veces) y revisar los dientes anualmente en el Programa de Atención Dental Infantil.



**Vuelta al cole...**

*... con salud*



**AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD:** Es importante aprender a conocer, aceptar y estimar el propio cuerpo, reconocer los propios afectos (hacia el padre, la madre, el hermano o la amiga, etc.) y ser capaces de expresarlos.

Se trata de promover la aceptación del hecho de ser hombre o mujer desde la igualdad, fomentando para niños y niñas por igual roles y juegos que a veces sólo se asignan a uno de los sexos. Así construimos una identidad personal más completa.

Las personas somos seres sexuados, con vivencias y afectos sexuales (deseo, atracción, enamoramiento). Una sexualidad sana implica la adquisición de una concepción de la sexualidad amplia, reproductiva (nuestro origen, fecundación, embarazo, parto) pero también afectuosa, relacional y comunicativa.

**SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:** En los desplazamientos a la escuela, a casa... hay riesgos de accidentes. Para evitarlos se trata de caminar despacio, sin atolondrarse, cruzar las calles por el paso de cebra, mirar siempre antes de cruzar, usar en los vehículos cinturón y dispositivos de seguridad, o viajar bien agarrado en el autobús, etc.



**Vuelta al cole...**

*... con salud*





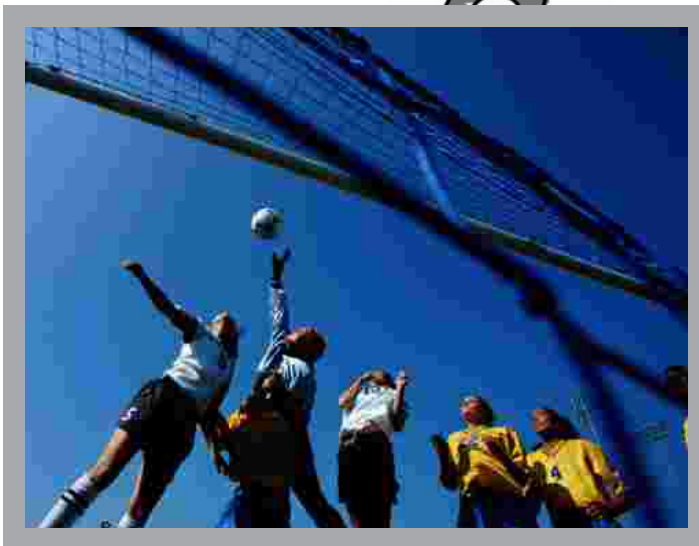
**ACTIVIDAD Y DESCANSO:** Se trata de mantener una vida activa sin llegar a la fatiga, combinando la actividad con ratos de descanso, la tensión de la jornada escolar con ocupaciones extraescolares equilibradas.

Es útil promover un ocio variado: deportes, estar con amigos y amigas, ir al cine, pintar... La mejor forma que tenemos de enseñarles a disfrutar de un tiempo de ocio saludable e imaginativo es siendo modelos y compartiéndolo con ellos desde edades tempranas. A disfrutar de este tiempo de ocio también se aprende.

Consumos poco controlados en la infancia (chucherías, ropa, juguetes, televisión, videojuegos etc.), no enseñan a controlar el consumo de sustancias nocivas en edades juveniles. Por ello, es importante que las personas adultas sirvan de ejemplo de consumos controlados y racionales de sustancias y objetos.

Se recomienda dejar de fumar y no frecuentar espacios contaminados por humo de tabaco

Conviene dormir entre 8 y 10 horas, más horas con menor edad, en ambiente silencioso, con una temperatura entre 18 y 20°, una almohada que dé una ligera elevación a la cabeza, un colchón flexible pero que no se hunda y ropa de cama adecuada.



**Vuelta al cole...**

*... con salud*

**CONVIVENCIA:** Quererles, tratarles con humor y amor, decirles lo que nos gusta de ellas y ellos, aceptarles como son y no como nos gustaría que fueran, respetarles como personas, exigirles según sus posibilidades, favorecer su autonomía, ejercer la autoridad con normas y límites razonados y claros, sin autoritarismo pero con coherencia, favorece la salud y el desarrollo personal.

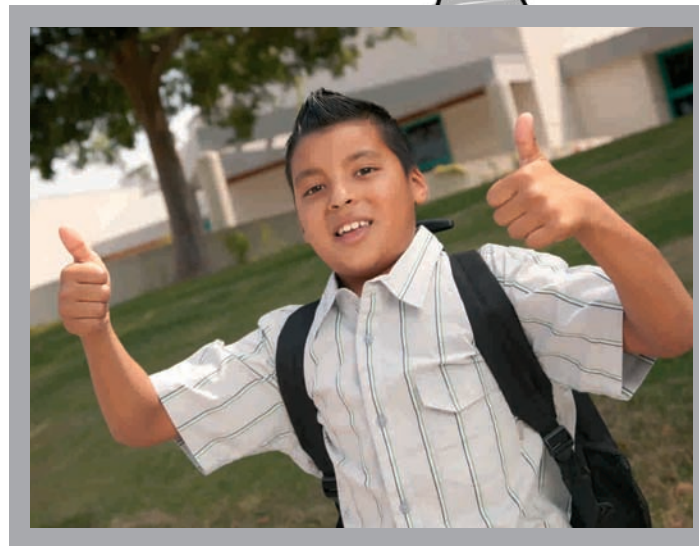
Es útil fomentar relaciones positivas con familiares, personas ancianas, entre niños y niñas, etc. más allá del núcleo cercano.

Los conflictos son parte de las relaciones humanas. Es posible hacer de cada conflicto una oportunidad para la reflexión y la comunicación, para encontrar soluciones en que todas las partes ganen y se enriquezcan.

Ejercer la autoridad con niños y niñas, es beneficioso e imprescindible para su educación. Se trata de hacer que respeten las normas con firmeza y claridad, evitando siempre la violencia física o la humillación.

**ENTORNO:** Es útil preparar el entorno físico (espacios y horarios para comer, jugar y estudiar, a ser posible sin ruidos ni humo de tabaco), emocional (clima agradable, tranquilo, acogedor, de confianza mutua), y relacional (reparto de tareas, colaboración, actividades conjuntas de la familia).

En esta etapa, el estudio requiere una organización adecuada: hay que reservar un horario que incluya momentos de descanso y adecuar el cuarto de estudio de forma que esté ventilado, con luz suficiente, con la mesa limpia y, a ser posible, contar con una silla con respaldo.



**Vuelta al cole...**

*... con salud*