



HABLEMOS EN FAMILIA SOBRE EL REGRESO A LA ESCUELA

El inicio de clases significa el reencuentro con los docentes, los compañeros, los juegos compartidos y el desafío de seguir aprendiendo.

Algunas consideraciones a tener en cuenta:

- ❖ Es importante realizar un control clínico integral de salud al menos una vez al año, independientemente del mes de inicio del ciclo lectivo.
- ❖ Controlar que tengan las vacunas establecidas por el Calendario Nacional de Vacunación según la edad. Son obligatorias, gratuitas y se dan en hospitales y centros de salud de todo el país.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/cuidadosedadescolar/vacunasedadescolar>
- ❖ Un buen descanso contribuye a un buen estado de salud general, permite un correcto crecimiento, favorece la atención, mejora el aprendizaje, regula las emociones. Por eso es necesario que duerman entre **8 y 10 horas diarias**, de noche. (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>)
- ❖ Si el alumno requiere algún apoyo, como por ejemplo maestra integradora, es importante que cuente con ello al inicio escolar para poder aprender y participar de las actividades escolares. También es imprescindible que no suspenda las terapias inclusive en el verano, hasta obtener el alta por el equipo profesional.
- ❖ Los padres o tutores deben participar de las reuniones con el equipo docente para mantenerse informados, como también informar al docente de cuestiones particulares como mudanzas, fallecimiento cercano, etc.
- ❖ Reforzar las medidas de higiene: baño frecuente, cepillado de dientes, lavado de manos antes de comer y luego de ir al baño, recortar las uñas, peinarse el pelo.
- ❖ Distribuir el peso de la mochila, usando ambas correas, previendo que no supere el 15% del peso corporal del niño, niña /adolescente.
- ❖ No concurrir a la escuela en el caso de presentar enfermedad aguda (fiebre, tos, dolor de garganta, etc.) antes de consultar con el equipo de salud.
- ❖ Para los recreos llevar gorro, protector solar, repelente mosquitos.



Alimentación:

- ❖ Desayunar en casa o en la escuela previo al inicio escolar.
- ❖ Si desayuna en el colegio, ofrecerle algún alimento antes de salir de casa (fruta, yogurt, té con leche). Esto ayuda a mejorar la atención, la concentración y la memoria al llegar mejor preparados, especialmente si el viaje es largo.
- ❖ Tomar agua segura para mantenerse hidratado, evitando las bebidas azucaradas.
- ❖ Aumentar el consumo de frutas y verduras, de todo tipo y color, evitando los alimentos ultra procesados, como las gaseosas, jugos industrializados, galletitas con alto contenido de grasa, etc.

Tiempo libre y actividad física

- ❖ Estimular el juego libre en lugares abiertos, preferentemente con compañeros.
- ❖ Los niños de 3 a 4 años de edad deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos al día, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.
- ❖ Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas; deberían incorporar actividades que fortalezcan los músculos y los huesos (Fuerza), al menos tres días a la semana.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ❖ Reducir el tiempo de pantallas, particularmente en los tiempos de ocio. No usarlas antes de dormir para evitar estímulos que disminuyan la conciliación y el tiempo de sueño. Controlar el contenido de las mismas.
<https://www.sap.org.ar/comunidad-novedad.php?codigo=302>



**Sociedad Argentina
de Pediatría**

Por una niñez y
adolescencia sanas,
en un mundo mejor

Prevención de accidentes en la vía pública

- ❖ Si el recorrido es a pie, hacerlo por lugares seguros, que sean conocidos, utilizar puentes peatonales, cruzar por la senda peatonal o si no están señalizadas por las esquinas. Ir supervisado por un adulto.
- ❖ Si el recorrido es en auto, utilizar el cinturón de seguridad, si es menor de 10 años, viajar en el asiento trasero.
- ❖ Si el recorrido es en bicicleta, utilizar casco y elementos brillantes para ser visto fácilmente.

**Grupo de Trabajo de Salud Escolar
Comité Nacional Medicina del Deporte Infante Juvenil
Sociedad Argentina de Pediatría**