



# Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Agosto del 2015

## Consejos saludables para hacer que este año escolar sea excepcional

Las posibles reacciones de un niño ante un nuevo año escolar pueden ser sonreír, encogerse de hombros o refunfuñar. Generalmente puede ser una combinación de las tres. ¿Me tocará la maestra que quiero? ¿Estarán mis amigos en mi curso? ¿Mi mochila es lo suficientemente chévere? También está la cuestión de que el niño podría no sentir que ser el “nuevo” del grado sea una ventaja. Es difícil ser el nuevo compañero o empezar en una escuela nueva. Incluso comenzar en un nuevo grado puede ser un gran cambio. Recuérdle a su hijo que es normal sentirse nervioso cuando se empieza algo nuevo. Tenga una actitud abierta y pregúntele qué le preocupa para que puedan hablar al respecto<sup>1</sup>.

Una comunicación abierta le permite comprender mejor qué necesita su hijo para tener un año excepcional. También es importante asegurarse de que

las cuestiones básicas estén cubiertas. Los hábitos saludables para dormir y una alimentación adecuada favorecen el desarrollo mental y corporal de su hijo. Luego está la materia que menos les gusta a los niños: las tareas escolares. Para los padres, hay buenas noticias en ese sentido; trataremos ese tema más adelante.

### Un comienzo saludable

Volver a la rutina del año escolar es más fácil cuando los hábitos saludables ya están instalados. Eso significa dormir bien por la noche. Los niños de 5 a 12 años necesitan de 10 a 11 horas de sueño por noche. Por supuesto, algunos necesitan más y otros menos. Aunque la mayoría de los niños nunca lo admite, la falta de sueño puede volverlos irritables. Así que cuando su hijo haya descansado bien, hable sobre la importancia del sueño. Dele ejemplos que le importen. Es más difícil seguir las instrucciones, los deberes escolares se vuelven una tarea pesada y estar somnoliento puede reducir el desempeño en los deportes. Los hábitos saludables para dormir incluyen ir a la cama a la misma hora todas las noches y crear una rutina tranquila a la hora de acostarse, por ejemplo, darse un baño tibio o leer un libro juntos<sup>2</sup>.

Muchos estudios han revelado que los niños que tienen un televisor, una computadora u otros medios electrónicos van a la cama más tarde y duermen menos. La falta de sueño es incluso mayor para quienes tienen estos dispositivos en el dormitorio<sup>3</sup>.

Desayunar es otro hábito importante. Según un informe encomendado por la campaña No Kid Hungry, el 73 por ciento de los maestros dicen que sus alumnos van a la escuela con hambre. A los niños que tienen hambre les cuesta concentrarse. Les falta energía y tienen un menor desempeño en la escuela. Muchos maestros creen que el hambre incluso causa problemas de disciplina. Este mismo estudio reveló que, de los estudiantes que califican para recibir el desayuno y el almuerzo gratis o a un precio reducido, sólo la mitad aprovecha ambas comidas. Las razones van desde demoras en los autobuses hasta preocupaciones por ser tildado de pobre. Para muchas escuelas, la solución es servir el desayuno después de la campana, adentro del aula. Mientras los niños nutren el cerebro con alimentos saludables, los maestros toman asistencia o pasan por los bancos a recoger las tareas<sup>4</sup>.

## Las vacunas previenen enfermedades y salvan vidas

Llegó esa época del año en que la escuela pide a los padres que se aseguren de que los alumnos estén al día con las vacunas. Esto contribuye a mantener la salud de sus hijos, de sus compañeros de clase y de toda la comunidad. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, hay 14 enfermedades que se pueden prevenir con vacunas<sup>5</sup>:

- Difteria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib (la principal causa de la meningitis bacteriana)
- Gripe
- Sarampión
- Paperas
- Tos ferina
- Enfermedad neumocócica
- Poliomielititis
- Rotavirus
- Rubéola
- Tétano
- Varicela

Para obtener más información sobre la seguridad de las vacunas y los calendarios de vacunación, visite [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).

# SEAP

Llame gratis al  
1-800-692-7459  
1-800-824-4306 (TDD)

o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Busque “escuela” para encontrar artículos y enlaces a recursos relacionados. Y también puede encontrar más información relacionada en la sección VivirBien.

Independientemente de que su hijo desayune en su casa o en la escuela, asegúrese de que elija los alimentos adecuados. Para potenciar al máximo la capacidad intelectual, ofrezca alimentos con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibra y proteína de cereales integrales. Estos alimentos pueden ampliar los lapsos de atención, concentración y memoria<sup>5</sup>.

### Prepárese

Si es posible, asista al acto de inicio de clases de la escuela o a la reunión de padres para conocer a los maestros. Se enterará de muchas de las cosas que puede esperar en el año entrante. Algunas otras cosas para tener en cuenta<sup>7</sup>:

- **Salud:** Llene y devuelva los formularios de salud y de contacto en caso de emergencia. Si su hijo toma algún medicamento durante el día, hable con la enfermera de la escuela.
- **Transporte:** ¿Su hijo caminará o tomará el autobús? Repase las reglas de seguridad. Recorra a pie el camino a la escuela con su hijo o acompañelo a la parada del autobús.
- **Vestimenta:** ¿Hay reglas sobre lo que los alumnos pueden y no pueden usar? ¿Tendrán que llevar ropa para gimnasia o para la clase de arte?

### Organícese

Cuando se trata de las tareas escolares, ayude a sus hijos a cumplirlas, pero deje en claro que son responsabilidad de ellos. Con algunos

niños, es conveniente revisar la mochila juntos todas las noches para asegurarse de que no olviden ninguna nota o formulario de la escuela.

Establezca una “hora para hacer la tarea”, a la misma hora todas las tardes, ya sea en un escritorio en la habitación de su hijo o en la mesa del comedor. Cuando su hijo tenga que entregar un proyecto grande, aliéntelo a dividirlo en partes. Es posible que sea útil crear un horario de trabajo, que incluya recreos<sup>8</sup>.

¿Cuánto tienen que ayudar los padres con la tarea? No mucho, según un estudio de 30 años sobre el efecto de la participación de los padres en el éxito académico. El estudio reveló que la ayuda constante de los padres con las tareas casi nunca mejora las notas o los resultados de los exámenes. De hecho, generalmente los niños que reciben ayuda periódica de los padres con las tareas generalmente tienen un peor desempeño. Esto ocurre independientemente de la clase social, del origen racial o étnico o del nivel del grado<sup>9</sup>.

Eso no significa que usted no deba involucrarse en la vida escolar de su hijo. Simplemente no se sienta mal si no puede ayudarlo con las tareas de matemática o con otros deberes escolares. En cambio, pregúntele a su hijo: ¿Quieres que vaya a la excursión de la escuela? Algunos niños prefieren que sus padres se mantengan más al margen, y esto no tiene nada que ver con el tipo de relación que tengan.

1. Back to school. Kids Health. [http://kidshealth.org/parent/positive/learning/back\\_school.html](http://kidshealth.org/parent/positive/learning/back_school.html).  
2. What sleep is and why all kids need it. Kids Health. [http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/body/hot\\_tired.html](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/hot_tired.html).  
3. Shochat T. Impact of lifestyle and technology developments on sleep. Nature and Science of Sleep. 2012; 4:19-31. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3630968/>  
4. Hunger in our schools: Share Our Strength's Teachers Report 2013. [www.nokidhungry.org/pdfs/NKH\\_TeachersReport\\_2013.pdf](http://www.nokidhungry.org/pdfs/NKH_TeachersReport_2013.pdf).  
5. Breakfast basics. Kids Health. [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/breakfast.html#cat20738](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/breakfast.html#cat20738).  
6. Parent's guide to childhood immunizations. Centers for Disease Control & Prevention. Descargue el archivo en: [www.cdc.gov/vaccines/pubs/parents-guide/downloads/parents-guide-508.pdf](http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/parents-guide/downloads/parents-guide-508.pdf).

7. American Academy of Pediatrics. Checklist for the first day of school. <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/school/Pages/Checklist-for-the-First-Day-of-School.aspx>.  
8. Top 10 homework tips. KidsHealth. <http://kidshealth.org/parent/positive/learning/homework.html#cat169>.  
9. Robinson K, Harris A. The broken compass: Parental involvement with children's education. <http://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674725102&content=bios>; <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/04/12/parental-involvement-is-overrated/>.