



Salud

Por Waleska Arias, MD
Hospital Episcopal San Lucas

CONSEJOS PARA UN EXITOSO REGRESO A CLASES

El inicio de un nuevo año escolar es motivo de alegría; sin embargo, en algunos casos, puede crear ansiedad en los menores, y preocupación para los padres.

Las siguientes recomendaciones fueron establecidas por la **Academia Americana de Pediatría (AAP)**. Estas te ayudarán a preparar a tu hijo para el nuevo ciclo escolar.

SEGURIDAD DE LA MOCHILA Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, y con respaldo acojinado. Sólo ponga en la mochila los útiles necesarios y distribúyalos en todos los compartimentos. Coloque los objetos más pesados más cerca de la parte correspondiente al centro de la espalda. La mochila nunca debe pesar más de 10 a 20 % del peso de su hijo. Haga que su hijo siempre use ambos tirantes. Si su escuela lo permite, considere el uso de una mochila con ruedas.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA ESCOLAR Procure hacer que la escuela de su hijo ofrezca opciones saludables, como frutas frescas, productos lácteos bajos en grasa, agua y jugos 100 % de frutas. Cada refresco de 350 ml (12 onzas) contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar, que equivalen a 150 calorías; beber una sola lata al día incrementa 60 % el riesgo de que un niño sufra obesidad.

CUIDADO DE LOS NIÑOS ANTES Y DESPUÉS DE CLASES Los niños necesitan supervisión durante su infancia y entre los 7 y 12 años de edad. Un adulto responsable debe estar disponible para alistarlos y mandarlos a la escuela por la mañana, y cuidarlos en casa. Si tiene hijos que se estén aproximando a la adolescencia, procure que siempre haya un adulto en casa por la tarde, a menos que muestren una madurez poco común para su edad. Si no se dispone de una supervisión alternativa de adultos, los padres deben hacer esfuerzos especiales por supervisar a sus hijos a distancia. Si elige inscribir a su hijo en un programa privado después de clases, investigue qué preparación tiene el personal.

DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y DE TAREAS Los jóvenes necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa, que sea tranquila, sin distracciones y que promueva el estudio. Establezca una regla familiar de que el televisor permanezca apagado mientras se hagan las tareas. Supervise el uso de la computadora y de Internet. Esté disponible para responder preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo. Ponga en práctica medidas para aliviar la fatiga de los ojos, el cuello y la mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, y hacer un receso periódicamente cuando no sea demasiado perturbador. Si a su hijo le resulta difícil una materia en particular y usted no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes hable al respecto con el maestro.

La autora es la directora de las Unidades de Intensivo Pediátrico y Neonatal, al igual que la Sala de Emergencias Pediátricas del Hospital Episcopal San Lucas Ponce. Para información, llame al 787-844-2080.



Para más información,
llame al 787-844-2080.

Suplementos
GFR MEDIA FORA