



# 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