

RETOMANDO LA RUTA SEGURA

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

Una vez terminan las vacaciones de verano regresamos a la rutina diaria. Mientras realizamos los preparativos para el próximo año escolar que se acerca, considera los siguientes consejos para que éste sea uno exitoso para los padres y los estudiantes.



Retoma los buenos hábitos de sueño – los niños deben dormir de 8-10 horas todas las noches. Cuenta hacia atrás desde el momento en que el niño necesita despertarse para encontrar la hora correcta para llevarlos a dormir. Cambiar a una hora de acostarse más temprano no es fácil, pero tampoco imposible. Una hora antes de ir a dormir, apaga todos los aparatos electrónicos. Motiva a los menores a leer antes de dormir. Es probable que necesites despertar a tu hijo antes y ajustar los horarios de todos en la familia para acomodar el cambio. El descanso es tan importante como una alimentación balanceada y hacer ejercicio.



Planifica meriendas saludables – toma tiempo para hablar con tus hijos sobre comida saludable que puedan llevar a la escuela. Considera probar nuevas frutas y vegetales, yogur, quesos y nueces. Exploren nuevas recetas que le puedan gustar y compra recipientes para que los lleven a la escuela. El 40% de las calorías que ingieren los menores de 2-18 años se consideran calorías vacías (ningún nutriente y alta en azúcar y grasas).



Realiza los exámenes médicos de rutina – recuerda visitar al dentista para comenzar el año escolar con una sonrisa saludable. También, recuerda realizar el examen de la vista para seguir todas las instrucciones y visita al pediatra para tener todas las vacunas al día.



Prepara un área de estudio - identifica un lugar tranquilo y agradable, preferiblemente lejos del caos familiar y aparatos electrónicos. Ubica una mesa o escritorio que tenga buena iluminación y estén cerca todos los artículos necesarios (lápiz, sacapuntas, marcadores, papel, etc.).



Planifica actividades recreativas - crea un balance entre las actividades escolares y recreativas. Todos necesitamos tiempo de relajación y esparcimiento para mantener una buena salud mental. Habla con tus hijos para identificar actividades de interés como practicar un deporte, instrumento musical, tomar clases de dibujo, o baile. Cada día debe haber tiempo libre para que los estudiantes puedan hacer lo que interesen.

Considera poner en práctica alguno o todos los puntos antes mencionados. Recuerda hablar con los maestros sobre las fortalezas, debilidades, preferencias o alguna otra situación que entiendas puede afectar el desempeño escolar de tus hijos. Conviértete en un aliado de la educación, salud y bienestar de tus hijos. ¡Éxito en el nuevo año escolar!