Volver al cole con salud

Servicio Territorial de Salud Pública 5 Consejería de Sanidad

Septiembre es el momento de organizar la vuelta al cole de los más pequeños, por lo que los padres dedicaremos tiempo a la compra de libros, material escolar, ropa o uniformes y la elección de actividades extraescolares. Si además, seguimos unas sencillas nos ocupamos de algunos pequeños detalles, la salud de nuestros hijos saldrá ganando y nos hará sentir más tranquilos

- **Para cuidar la espalda**

Hay que tener en cuenta que l**as mochilas deben llevar solo el peso necesario.** Su peso máximo no tiene que superar el 10% del peso corporal de su hijo. Además, anímenle a llevarla sobre los dos hombros y pegada a su espalda y si usa carrito éste tiene que ir por delante o con el asa a la altura de la cadera, aunque en ambos casos para subir y bajar escaleras es mejor que lo lleven colgado a la espalda.

El lugar dónde hace los deberes tiene que tener suficiente luz y facilitar una postura correcta mientras esté sentado: lo más atrás posible en la silla, con los pies apoyados en el suelo y con las rodillas a la misma altura que las caderas.

- **Para prevenir la pediculosis**

Para prevenir los piojos no es preciso utilizar productos, ya que éstos únicamente se usarán si ya hay liendres o piojos. El único modo de prevenir que los piojos aparezcan es que enseñemos a nuestros hijos a no compartir objetos como el peine, la cinta de pelo o gorros y revisar de manera regular la cabeza (todo el pelo, especialmente la nuca y detrás de las orejas).

Si en las revisiones se comprueba que alguien tiene piojos o liendres, hay que aplicar el producto escogido como tratamiento en la persona afectada y revisar las cabezas de quienes hayan estado en contacto. También tenemos que informar al colegio para que el resto de familias revisen y si es preciso traten a sus hijos, y así evitar su transmisión. Es importante saber que tener piojos no significa tener malos hábitos higiénicos, los piojos se alojan en el cabello de cualquier persona y pasan con mucha facilidad de una a otra al ponerse en contacto sus cabezas o por intercambio de objetos personales. Los piojos no suponen un riesgo para la salud, por lo que **no existe justificación para la exclusión del medio escolar**.

- **Para prevenir los accidentes infantiles**

El entorno de nuestros hijos ha de ser seguro y nosotros debemos ser un modelo para ellos en la cultura de la prevención:

•**Cumpliendo** en todos los traslados las normas de circulación vial y utilizando las medidas de seguridad que son requeridas en cada caso (uso del cinturón de seguridad, uso de la silla de seguridad, casco en las motocicletas y bicicletas, cruzar por los pasos de peatones, etc.).

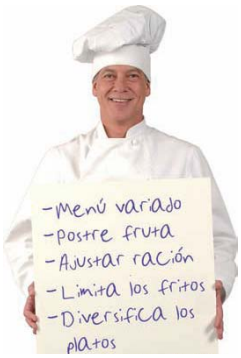
•**Manteniendo** medidas de seguridad mínimas en el hogar: cubrir las esquinas, proteger enchufes, cierre de seguridad para armarios con productos de limpieza o cajones con cuchillos…

•**Actuando** de manera prudente y tomando las medidas de seguridad necesarias en el uso de las herramientas, la tecnología, el fuego o productos nocivos.

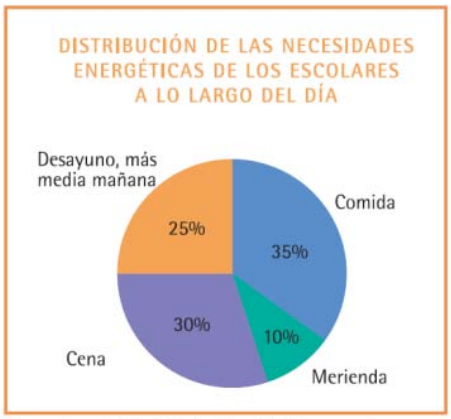
•**Teniendo** un botiquín de primeros auxilios en casa y revisando su contenido de manera periódica. Esta revisión podemos hacerla en familia, aprovechando para contarles a los niños como se usa y para qué sirve cada uno de los elementos que contiene.

- **Para cuidar su dieta**

La dieta ha de ser variada y rica en legumbres, verduras y frutas sin olvidar que llevar una dieta sana nunca ha querido decir gastar más dinero.Si tenemos dudas acerca de la dieta mediterránea podemos buscar información o consultar en nuestro Centro de Salud.



Si sus hijos comen en el colegio, los menús estarán controlados por profesionales especialistas en nutrición. Es importante mantenernos informados de lo que comen para complementar el menú escolar con la merienda y la cena en casa. La mayoría de los centros educativos ofrecen orientaciones, pero si no fuera así se pueden solicitar.



Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo. La alimentación de tus niños. Nutrición Saludable de la Infancia a la Adolescencia. 2005.

El desayuno y el almuerzo (tentempié del recreo) ha de ser lo más completo posible: leche, cereales, (pan con aceite de oliva, mejor si es integral, galletas, bollería casera,…), fruta fresca de temporada, e incluso huevos o productos cárnicos. El 25% de las necesidades energéticas deberían estar cubiertas con el **desayuno y almuerzo**, ya que es por la mañana es cuando se realiza la mayor parte de la actividad diaria.

Comer y cocinar todos juntos, siempre que haya oportunidad, es un buen modo de enriquecer las relaciones familiares y de ofrecer a nuestros hijos modelos saludables

- **Para mejorar su forma física y mental**

Es imprescindible evitar la vida sedentaria y crear un clima positivo para incorporar la actividad física en la rutina diaria familiar entre padres e hijos:

- ✓ Ir y venir al cole u otras actividades andando o en bicicleta, siempre que sea posible.
- ✓ Organizar actividades de ocio familiar y si es posible que éstas se realicen al aire libre.
- ✓ Dedicar parte del tiempo de ocio de los hijos en actividades en grupo y la realización de alguna actividad deportiva. Las recomendaciones internacionales indican que los menores deberían realizar un mínimo de 1 hora diaria de actividad física de intensidad moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) a vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar un deporte, etc.) y un máximo de 2 horas de actividades delante de una pantalla (ver televisión, jugar a la consola u ordenador).

Si desea tener más información sobre cualquiera de estos temas no dude en preguntar a los profesionales de su Centro de Salud Pública