

# Los dos hábitos que marcan la diferencia en la vuelta a clases

El regreso a clases es un momento clave para los niños, pero con la transición pueden surgir ciertos desafíos.

Actualidad  
 cronica@estrellaconce.cl

Una buena alimentación y el descanso adecuado son aspectos relevantes cuando se trata de garantizar un buen rendimiento escolar y una transición tranquila hacia las clases. Los niños que no siguen una dieta balanceada tienen un mayor riesgo de sufrir de cansancio, déficit de concentración o incluso de enfermedades estacionales.

Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, subraya que un enfoque equilibrado y basado en hábitos saludables puede hacer una gran diferencia en la salud física y mental de los más pequeños. “Una buena higiene, horas de sueño adecuadas, actividad física y una alimentación balanceada son factores cruciales para fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades”, señaló.

El Ministerio de Salud resalta que es fundamental incluir una variedad de alimentos en la dieta infantil, con énfasis en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Según variados estudios, la nutrición ade-



EL MIÉRCOLES 5 DE MARZO ES EL DÍA OFICIAL DEL REGRESO A CLASES EN TODO EL PAÍS. ALGUNOS VOLVIERON AYER A LAS ACTIVIDADES.

cuada está asociada con mejores desempeños académicos, particularmente en áreas que requieren habilidades cognitivas como la memoria y la concentración. Las dietas ricas en omega-3 (como el pescado), antioxidantes (presentes en frutas y vegetales) y vitaminas del grupo B (cereales y legumbres) son fundamentales para el desarrollo cere-

“Es importante que los padres fomenten actividades al aire libre o practicar deportes en equipo”

Paula Molina, experta

bral de los niños.

“Los suplementos o vitaminas por sí solos no son la solución. Estos deben ser recetados por un profesional de la salud que entienda el panorama general del paciente a fin de sugerir el mejor y más completo esquema. No obstante, la clave son los cambios de hábitos y en las rutinas lo que ayudará a que la vuelta a clases no

sea traumática. Recordemos que, sobre todo en los niños, la automedicación es un riesgo que no vale la pena tomar”, comenta Molina.

#### DESCANSO

Otro aspecto fundamental que a menudo se descuida en vacaciones es el sueño. Durante las vacaciones, los horarios de los niños pueden alterarse conside-

blemente, y el regreso a clases puede resultar en un desafío para aquellos que tienen dificultades para dormir temprano.

Según la OMS, los niños entre 6 y 13 años deben dormir entre 9 y 11 horas por noche para un desarrollo óptimo. Sin embargo, casi un tercio de los niños en edad escolar en Chile no cumplen con esta recomendación, lo que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar emocional.

Por esto, la profesional hace hincapié en que los padres deben trabajar para restablecer gradualmente los horarios de sueño antes del regreso a clases. “Lo ideal es que los niños se adapten a los horarios escolares con anticipación, al menos una semana antes del inicio de clases, para evitar el cansancio excesivo y la falta de concentración”, sugiere.

“Es importante (también) que los padres fomenten actividades al aire libre o practicar deportes en equipo. De esta manera, los niños no solo estarán más saludables, sino que también desarrollarán habilidades sociales que les ayudarán en el entorno escolar”, explica. ☺