

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. Aquí algunas recomendaciones para hacer de esta vuelta un proceso tranquilo y saludable, destacando la importancia de los hábitos por encima de otras estrategias.



Con el fin de las vacaciones y el regreso a la rutina escolar, tanto niños como padres se enfrentan a un periodo de adaptación que puede generar cierto estrés. Las alteraciones en el sueño, la alimentación desequilibrada y los nuevos desafíos académicos son solo algunos de los aspectos que pueden impactar la salud de los niños durante este proceso.

Sin embargo, en lugar de depender de medicamentos o suplementos para paliar estos efectos, es fundamental enfocarnos en la importancia de los hábitos diarios.

Paula Molina, química farmacéutica, 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. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta balanceada y un descanso adecuado son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños. “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.

Alimentación y descanso: los mejores combustibles para la energía escolar

La alimentación es uno de los aspectos más 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.

El Ministerio de Salud (Minsal) 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 realizados a niños y adolescentes en etapa escolar en el país, la nutrición adecuada 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 (como las que se encuentran en cereales y legumbres) son fundamentales para el desarrollo cerebral de los niños.

En este sentido, Molina enfatiza que una dieta equilibrada, hábitos saludables y el uso responsable de suplementos alimenticios o vitaminas suelen ser la mejor combinación al momento de buscar resultados para nuestros hijos.

“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 la profesional.

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

Otras claves para la salud y el rendimiento

Asimismo, el ejercicio regular no solo contribuye al bienestar físico, sino que también mejora su estado emocional. Los expertos confirman que la actividad física mejora la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que mejora la concentración, la memoria y la creatividad. “Es importante 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 Molina.

El regreso a clases también está marcado por



un aumento en las enfermedades respiratorias, especialmente en climas más fríos. De acuerdo con el Minsal, durante los primeros meses del año escolar aumenta la tasa de consultas por enfermedades respiratorias, como resfriados y gripe. La higiene adecuada es, por tanto, esencial para prevenir contagios. Molina recomienda que los niños mantengan una correcta higiene de manos, usen pañuelos desechables y eviten compartir utensilios. También se debe asegurar que los niños reciban su programa de vacunación, especialmente la vacuna contra la influenza que es de aplicación anual.

Establecer y mantener estos hábitos no solo facilita una transición armoniosa al entorno escolar, sino que también sienta las bases para un desarrollo saludable a largo plazo. La colaboración entre padres, educadores y profesionales de la salud es vital para promover el bienestar integral de los estudiantes en este nuevo año académico.