

## Súper miércoles: cómo volver a la rutina escolar sin morir en el intento

# Dormir bien, comer mejor y planificar con tiempo son claves para un regreso a clases exitoso

Con el inicio del año escolar a la vuelta de la esquina, la transición desde las vacaciones puede ser desafiante para muchos estudiantes y familias. Ante ello, “prepararse con anticipación es la clave del éxito”, afirma la Dra. Jimena Yáñez, pediatra de Clínica INDISA

### DESCANSO ADECUADO

Para facilitar la adaptación al horario escolar es recomendable restablecer gradualmente los horarios de sueño, ajustando la hora de dormir y de despertar al menos una semana antes del inicio de las clases.

“Es fundamental que niños y adolescentes duerman entre 8 y 10 horas diarias para favorecer su concentración y rendimiento”, destaca la Dra. Yáñez, agregando que “se debe evitar el uso de pantallas antes de dormir, ya que la luz azul de dispositivos como celulares, tablets y televisores puede interferir en la producción de melatonina y dificultar el sueño”.

Crear una rutina relajante, como leer un libro, escuchar música suave o practicar respiración profunda, contribuye a conciliar el sueño más fácilmente. Por último, mantener un ambiente adecuado, con un dormitorio oscuro, fresco y silencioso, favorece un descanso de calidad.

### NUTRICIÓN

Mantener una alimentación equilibrada es clave para el rendimiento escolar y la energía diaria. Para lograrlo, es importante seguir estas recomendaciones:

No saltarse el desayuno: un desayuno nutritivo con proteínas, fibra y carbohidratos saludables mejora la concentración y el desempeño académico.

Incluir frutas y verduras: son fuente de vitaminas y minerales esenciales que fortalecen el sistema inmunológico y aumentan los niveles de energía.

Evitar el exceso de azúcar y ultraprocesados: reducir el consumo de snacks con alto contenido de azúcar y optar por alternativas más saludables como frutos secos, yogur o barritas de cereales.

Hidratación constante: beber suficiente agua a lo largo del día ayuda a prevenir la fatiga y a mantener un buen rendimiento físico y mental.

Respetar los horarios de comida: comer en horarios regulares favorece una mejor digestión y evita bajones de energía.

### REGRESO EXITOSO

Prepararse con tiempo y seguir hábitos saludables puede marcar la diferencia en la adaptación al nuevo año escolar. Desde una buena higiene del sueño hasta una alimentación balanceada y una actitud positiva, cada pequeño esfuerzo contribuye a un regreso a clases exitoso.

Aplicar estos consejos, no solo ayudará a los niños y adolescentes a rendir mejor en sus estudios, sino que también les permitirá disfrutar más de esta nueva etapa.



Luis Casanova

### ORGANIZACIÓN ES LA CLAVE

La pediatra recomienda planificar con anticipación la compra de útiles, uniformes y mochilas, ya que esto ayuda a evitar el estrés de última hora y permite que los niños se sientan más preparados para el regreso a clases.

Sin embargo, destaca la importancia de evaluar las necesidades de cada menor e involucrarlos en el proceso de manera adecuada, considerando cómo les afecta emocionalmente el inicio del año escolar, ya que para muchos puede ser un proceso bastante ansioso.

“Además es fundamental fomentar su autonomía y organización, permitiéndoles participar en la preparación de sus materiales escolares. Esto, no solo refuerza su sentido de responsabilidad, sino que también les ayuda a mejorar su gestión del tiempo”, aconseja la especialista.

### MOTIVACIÓN Y ACTITUD POSITIVA

Para que el regreso a clases sea una experiencia positiva es fundamental generar un ambiente de entusiasmo y motivación en casa. Algunas estrategias incluyen:

Hablar con entusiasmo sobre la vuelta a clases: destacar aspectos positivos como reencontrarse con amigos, aprender cosas nuevas o participar en actividades extracurriculares, pero siempre preparando las emociones del niño que puedan causar ansiedad o estrés.

Motivar a toda la familia: involucrar a todos en conversaciones sobre el nuevo ciclo escolar fomenta un ambiente de apoyo y entusiasmo por la educación.

Foco en el proceso académico y no en la meta: independiente del resultado, los niños aprenderán igual. “Incluso, si el niño debe repetir el curso, ese año también será de aprendizaje y crecimiento personal”, asegura la pediatra.

“Estas acciones, no solo facilitan la adaptación al nuevo ciclo escolar, sino que también refuerzan una actitud positiva hacia el aprendizaje”, promueve la Dra. Jimena Yáñez.