

FUNDAMENTALES PARA EL ESTUDIANTE:

Higiene del sueño y alimentación saludable son cruciales para el bienestar integral

Tanto para los estudiantes como para los padres el proceso de transición de retorno a clases debe ser fluido, y para ello debe ser planificado y con un enfoque positivo.

En este camino, la Dra. Javiera Otero, pediatra de Clínica Las Condes, aconseja una organización previa y revisión de rutinas a nivel familiar, planificar los tiempos de ocio, realizar actividades de transición o adaptación, y establecer metas y fomentar la independencia de los escolares. "La rutina y los horarios son esenciales para el ser humano. Tienen un impacto en el bienestar físico, emocional y académico, y, a su vez, permite gestionar el tiempo necesario para actividades académicas, descanso y diversión", dice.

La Dra. Paula Contreras, neuróloga de adultos, subespecialista en Medicina del Sueño de Clínica Indisa, refuerza la idea de que es recomendable comenzar a preparar el regreso a clases al menos una o dos semanas antes, ajustando gradualmente los horarios de sueño. "Esto implica adelantar la hora de despertar, idealmente a las 8 o 9 de la mañana. Si este proceso no se realiza progresivamente, el cambio brusco de horario puede generar cansancio, somnolencia e irritabilidad en los primeros días de clases, afectando la concentración y el rendimiento académico."

SUEÑO REPARADOR

La higiene del sueño en los escolares es crucial para que

Junto con una adecuada organización del tiempo, el sueño reparador y una alimentación saludable y balanceada son aspectos imprescindibles para el desarrollo y aprendizaje del estudiante.

este sueño sea reparador y de calidad, fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y emocional. "Respecto a la importancia a nivel cognitivo, durante el sueño el cerebro procesa y organiza la información adquirida durante el día, lo cual consolida la memoria y mejora la capacidad de aprendizaje. También es el momento en que las neuronas forman nuevas conexiones y se reponen los neurotransmisores. Por lo que un sueño reparador favorece el rendimiento académico, la estabilidad emocional y conductual. Durante el sueño también se libera la hormona del

crecimiento y factores inmunológicos, por lo cual es clave para un crecimiento óptimo y para tener buenas defensas contra enfermedades e infecciones", subraya la Dra. Javiera Otero.

Agrega que uno de los elementos clave para una higiene del sueño adecuada es la luz tenue mientras se preparan para dormir. Esto es porque la luz afecta la secreción de melatonina, la cual es una de las principales hormonas reguladoras del ciclo sueño-vigilia y es estimulada por la oscuridad. "Esta aumenta 10-15 veces fisiológicamente antes de dormir, por lo que, si un escolar se acuesta mirando TV o el celular, va a perjudicar su producción natural de melatonina", explica.

Junto con estos aspectos, como reducir el uso de pantallas al menos dos horas antes de acostarse, otro tema relevante es la exposición a la luz natural en la mañana. "Al despertar, es ideal pasar al menos 15 minutos al aire libre para ayudar al cuerpo a diferenciar el día de la noche y regular mejor los ciclos de sueño. Además, la actividad física también juega un papel importante. Se recomienda realizar ejercicio en la mañana o en la tarde, pero evitarlo en la noche, ya que aumenta la temperatura corporal y la activación mental, lo que puede dificultar el descanso", sostiene la Dra. Paula Contreras.

Añade que para mejorar la higiene del sueño en términos generales es esencial mantener horarios regulares, reducir la



Dra. Paula Contreras, neuróloga de adultos, subespecialista en Medicina del Sueño de Clínica Indisa.



Dr. Christian Andrade, nutriólogo y diabetólogo de Clínica Indisa.



Dra. Javiera Otero, pediatra de Clínica Las Condes.

iluminación del hogar por la noche y establecer una rutina relajante antes de dormir. Aunque al principio puede costar adaptarse, ser constantes con estos hábitos permitirá que el regreso a clases sea más llevadero y que los niños logren un descanso reparador.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Una alimentación saludable y balanceada es clave en el crecimiento y desarrollo de los niños, puesto que no solo les proporciona la energía necesaria para su día a día, sino que también influye en su rendimiento académico, desarrollo intelectual y fortalecimiento del sistema inmunológico. Así lo asegura el Dr. Christian Andrade, nutriólogo y diabetólogo de Clínica Indisa, quien agrega que es fundamental educar a los niños desde pequeños sobre qué alimentos son beneficiosos para su cuerpo y cuáles deben consumirse con moderación. "Explicarles de manera sencilla que ciertos alimentos los ayudarán a crecer fuertes, a concentrarse mejor y a tener más energía, lo que puede fomentar hábitos saludables a largo plazo", dice.

El doctor de Clínica Indisa detalla que una dieta equilibrada debe incluir una variedad de

alimentos, como frutas, verduras, legumbres y cereales en porciones adecuadas. Además, el consumo de proteínas y minerales esenciales, como hierro, zinc y magnesio, contribuye directamente a la función cerebral y al aprendizaje. "En este sentido, los ácidos grasos esenciales, como los que se encuentran en pescados azules ricos en omega-3, son especialmente importantes para el desarrollo intelectual y la memoria".

Así, la alimentación está directamente relacionada con el bienestar integral de un niño. La doctora Javiera Otero detalla que "si lo vemos con números, del 100% de la ingesta diaria, se recomienda que el desayuno corresponda al 25%, y que este incluya un lácteo y un cereal integral. La colación de media mañana que sea el 5%, idealmente que no supere las 150 kcal. Luego el almuerzo puede ser el 30%, idealmente comida casera, y dividir el plato en medio de verdura, un plato de carbohidrato, y un cuarto de proteína. Luego, la once puede ser un 15% y que incluya otro lácteo y un cereal integral. Y, finalmente, la cena, con la misma división que el almuerzo pero en menor cantidad (25% del total de la ingesta diaria)", señala. Por otra parte, ideas de

colaciones saludables serían (una al día): una fruta; o un puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos; un yogurt bajo en grasas y azúcares; medio pan integral con palta o huevo o queso fresco o tomate; media taza de tuitifrutí (natural), una barra de cereal natural (hecha con ingredientes naturales).

El Dr. Andrade añade que una buena estrategia es involucrar a los escolares en la elección de sus refrigerios, enseñándoles a identificar opciones nutritivas. Además, si desean una porción adicional, se les puede ofrecer sin restricciones excesivas, pero sin forzarlos a comer más de lo que realmente quieren. "Lo fundamental es fomentar una alimentación consciente y saludable, respetando sus señales de hambre y saciedad".

Finalmente, la pediatra de Clínica Las Condes, recalca que es muy importante explicarles a los niños que una alimentación y peso saludable no tiene que ver con cómo se ven, sino que con su salud. "Al cambiar el enfoque de alimentación, la motivación por comer sano va a ser otra mucho más trascendental, va a ser querer cuidar el cuerpo desde adentro. Y ese nivel de responsabilidad y cuidado propio se pueden enseñar desde la infancia", concluye.