

## ***Marzo y la vuelta a clases: Cómo cuidar la salud y retomar la rutina***



***El fin de las vacaciones, y el próximo regreso de los niños al colegio, implica un proceso de adaptación y reorganización en los hogares. Especialistas de salud entregan diversas recomendaciones para enfrentar este complejo mes.***

Organizar las compras, retomar la rutina y enfrentar de la mejor manera uno de los meses más complejos del año son, en parte, algunos de los desafíos que trae marzo.

Y aunque quedan algunos días para que la temporada escolar comience oficialmente, Bretta Palma, psicopedagoga de Clínica Santa María, asegura: "Es importante pensar en la vuelta al colegio antes de que esto ocurra y evitar improvisaciones. Hablar con los niños de este regreso, establecer horarios nuevamente y organizarse con las compras".

### **¿Cómo prepararse para marzo?**

**1) Las rutinas:** Bretta Palma, asegura que parte muy importante de esta etapa es fomentar el diálogo con los niños, anticipándolos a lo que viene para bajar los niveles de la ansiedad. La profesional agrega que la vuelta a la rutina debe ser paulatina, no podemos pedir a los pequeños que, de un día para otro, vuelvan a la estructura previa de las vacaciones. "Recomiendo hacerlo una o dos semanas antes del regreso a clases, porque ya a la tercera semana el cuerpo logra recuperar hábitos. Esto incluye rutinas de alimentación, actividades y sueño", indica.

**2) Organizar las colaciones:** Según aconseja la Dra. Katherin Falck, nutrióloga y directora médica de Help, se deben considerar alimentos como frutas de la estación, lácteos descremados sin azúcar, leche, yogures, quesillo o la mitad de un sándwich de jamón de pavo integral. Podemos agregar verduras como los palitos de zanahoria o de apio, que son una excelente fuente de alimentación. Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespuccio, agrega que no se debe olvidar la hidratación: "Lo ideal es que tome agua, pero si al niño o niña no le gusta, podemos

enviarle algún jugo diluido con agua que no contenga azúcar", afirma.

**3) Cuidado con los útiles escolares:** Dentro de los infaltables del regreso a clases se encuentra la compra de útiles escolares. Sin embargo, la Dra. Gema Pérez, pediatra de Clínica Dávila, afirma que muchos de ellos no tienen certificaciones adecuadas e indican edades de uso incorrectas. "Por lo tanto, siempre es importante mirar las etiquetas, fijarse en que no diga que su uso sea en ambientes ventilados porque eso quiere decir que tiene contaminantes o ingredientes tóxicos. Dentro de los útiles escolares, los que son más dañinos son los que contienen mercurio, tolueno, cadmio y plomo. También hay que tener cuidado con los tamaños, ya que puede haber riesgo de asfixia", comenta.

**4) Compra de zapatos:** El calzado escolar es una de las adquisiciones básicas y necesarias antes de iniciar el período estudiantil. ¿Cómo elegirlo? El Dr. Eduardo Fuentes, traumatólogo de tobillo y pie de Clínica Ciudad del Mar, destaca que debe cumplir algunos requisitos como dar estabilidad en los distintos terrenos, que tengan amplitud en la parte de los dedos para evitar el roce inadecuado, que su material sea suave y permita la ventilación adecuada, idealmente sin costuras.

**5) La mochila:** Tomás Figueroa, kinesiólogo de Clínica Biobío, puntualiza: "Se debe considerar el tipo de material del que está hecha, que sea firme, que las correas laterales que van a los hombros sean ajustables. Además, se debe tomar en cuenta los litros que soporta porque a mayor capacidad, más grande es la mochila y, por ende, puede ser más pesada. No debería superar entre el 10 y 15% del peso corporal de la persona que la va a utilizar".