

Luego de un verano de dormir hasta tarde y de muchas actividades durante el tiempo libre, la alarma de la mañana y el timbre de la escuela pueden ser una sorpresa desagradable, que les recuerda a los estudiantes que es hora de regresar a la escuela.

Ya sea que les desagrade o les encante, los niños deben regresar a la escuela. Esta edición del Boletín informativo para la prevención proporciona sugerencias útiles para que la transición entre el verano y la escuela sea más fácil para todos.

EN ESTA EDICIÓN:

La manía por el primer día.....	pág 1
Mochilas seguras	pág 2
La seguridad en el patio de recreo....	pág 3
Buenos hábitos de estudio y tarea....	pág 3
Otras sugerencias útiles.....	pág 3
Recursos disponibles	pág 4

Aspectos fundamentales para regresar a la escuela

La manía por el primer día

Sin importar la edad o el grado que están por comenzar, es un hecho que el primer día de clases es una locura para los niños. Los nuevos estudiantes dan vueltas en círculo, los casilleros no se abren y muchos olvidan sus pantalones de gimnasia. Es posible que su hijo esté atravesando la transición de la escuela primaria a la escuela media o secundaria. Hasta los niños que regresan a la misma escuela tienen nuevas maestras y compañeros, nuevas actividades, nuevos horarios y expectativas. Todos estos cambios hacen que el regreso sea una época estresante para todos.

¿Cómo pueden los padres luchar contra el caos del primer día? A continuación encontrará varias sugerencias útiles:

- Acompañe a los más pequeños a su salón de clases y permanezca con ellos hasta que se acomoden y se sientan a gusto. Preséntelos a sus maestras nuevamente, muéstrelas su pupitre, su casillero, etc. Déjelos solos cuando se sientan cómodos y estén tranquilos.
- Si su hijo asiste a una escuela nueva, programe una visita con anticipación. Explore todas las áreas de la escuela y consiga un mapa para indicarle cómo conducirse el primer día.
- Prepare las mochilas la noche anterior para no estar dando vueltas a último momento buscando el material y los libros necesarios para el primer día. Además, tenga preparado el almuerzo o el dinero para el almuerzo con anticipación.
- Busque todos los formularios escolares enviados a su hijo durante el verano, por ejemplo: registros de vacunación, notas de permiso y horarios de clases.
- A medida que su hijo crece, su apariencia y forma de vestir el primer día de clases cobrarán mayor importancia. Para hacer frente a esto, pídale que elija la ropa que usará el primer día de clases la noche anterior. Esto lo ayudará a controlar el tiempo y a ser puntual mientras se prepara por la mañana.

*O t r a v e z e s a é p o c a
d e l a ñ o , ¡ l a é p o c a
e n q u e m i l l o n e s d e
n i ñ o s v u e l v e n a
l a e s c u e l a ! "*



Mochilas seguras

Las mochilas son una forma popular y práctica para que los niños en edad escolar y los adolescentes lleven sus libros y materiales. Cuando se utilizan de manera correcta y el peso de la mochila se distribuye entre algunos de los músculos más fuertes del cuerpo, puede ser una buena manera de llevar lo indispensable para el día escolar. Sin embargo, si la mochila es demasiado pesada o si se la carga de manera incorrecta, puede provocar dolor de espalda, cuello y hombros, así como también problemas de postura.

Para elegir una mochila adecuada, tenga en cuenta los puntos que se mencionan a continuación:

- **Tiras para los hombros anchas y acolchadas.** Las tiras angostas pueden hundirse en los hombros provocando dolor e impidiendo la circulación.
- **Dos tiras para hombros.** Las mochilas con una sola tira no distribuyen el peso de manera uniforme.
- **Parte posterior acolchada.** Una parte posterior acolchada brinda protección contra los bordes filosos de los objetos dentro de la mochila y mejora la comodidad.
- **Tira para la cintura.** La tira para la cintura permite distribuir el peso de una carga pesada de manera uniforme.
- **Mochila liviana.** La mochila en sí no debe agregar mucho peso a la carga.
- **Mochila con ruedas.** Este tipo de mochila es útil para los estudiantes que tienen que llevar cargas pesadas. Simplemente recuerde, las mochilas con ruedas se deben levantar al subir escaleras.

Para evitar lesiones al usar mochilas, los estudiantes deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Usar siempre ambas tiras para hombros.
- Ajustar las tiras de manera que la mochila esté cerca del cuerpo.
- No cargarla demasiado.
- Organizar la mochila para aprovechar todos los compartimentos.
- Detenerse con frecuencia ante el casillero y sacar de la mochila los libros u objetos innecesarios.
- Inclinarsse usando las dos rodillas mientras se carga la mochila.

Los padres también pueden ayudar de la siguiente manera:

- Alentar a su hijo a que le comente si siente dolor o molestias debido al gran peso de la mochila.
- Hablar con las autoridades de la escuela sobre la posibilidad de alivianar la carga de la mochila o asegurarse de que la escuela permita el tiempo suficiente para que su hijo pueda detenerse en su casillero en el transcurso del día.

Los investigadores determinaron que el peso promedio de la mochila de la escuela de un niño es de 8 kilos o el 14% de su peso corporal. Y, mediante estudios anteriores, se descubrió que los niños que cargan mochilas que exceden el 10% de su peso corporal son más propensos a inclinarse hacia adelante al caminar, lo que podría incrementar el riesgo de dolor de espalda. Por lo tanto, hable con su hijo y asegúrese de que esté usando su mochila correctamente.

Seguridad en el patio de recreo

Según el Programa Nacional para la Seguridad en el Patio de Recreo, las lesiones producidas en el patio de recreo son la principal causa de lesiones entre los estudiantes de entre 4 y 15 años de edad en el entorno escolar. A continuación, encontrará una lista de control que la escuela de su hijo puede imprimir y utilizar a modo de referencia rápida para asegurarse de que los siguientes puntos se cubran antes de que su hijo se dirija al patio de recreo:

- **El personal de supervisión debe estar presente.** El Programa Nacional para la Seguridad en el Patio de Recreo calcula que más del 40% de las lesiones producidas en el patio de recreo se deben a una supervisión insuficiente. Es necesaria la presencia de un adulto que vigile riesgos potenciales, observe, interceda y facilite el juego cuando sea necesario.
- **Todos los niños deben jugar con equipos adecuados para su edad.** Los alumnos de preescolar de entre 2 y 5 años, y los niños de entre 5 y 12 años se encuentran en etapas de desarrollo distintas y necesitan equipos diferentes ubicados en áreas separadas para que el patio de recreo sea seguro y divertido para todos.
- **Las caídas deben amortiguarse.** El Programa Nacional para la Seguridad en el Patio de Recreo descubrió que alrededor de un 70% de todas las lesiones producidas en el patio de recreo están relacionadas con las caídas. Entre las superficies aceptables se incluyen el mantillo o la fibra de madera dura, gravilla, arena y materiales sintéticos como alfombrillas o losas de goma. No se recomienda el hormigón, césped, asfalto ni suelos compactos o piedras.
- **Los equipos deben ser seguros.** Revise los equipos para asegurarse de que se encuentren sujetos al suelo de forma segura, que todas las piezas funcionen correctamente, que los ganchos en S estén completamente cerrados, que no haya pernos que sobresalgan, ni asideros expuestos.

Buenos hábitos de estudio y tarea

Luego de un largo verano, es posible que su hijo tenga dificultades para volver a habituarse a hacer su tarea. Los padres deben ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos de estudio apenas comiencen las clases, en lugar de esperar hasta notar problemas o a que la cantidad de tareas resulte abrumadora. La Academia Americana de Pediatría recomienda las siguientes sugerencias para ayudar a los padres a fomentar en sus hijos buenos hábitos de estudio y tarea.

- Crear un ambiente que favorezca la realización de la tarea. Los jóvenes necesitan un espacio de trabajo permanente en su habitación o en otra parte de la casa que les proporcione privacidad.
- Reservar un tiempo considerable para hacer la tarea, no postergarla hasta terminar con todas las actividades postescolares.
- Crear una regla que establezca que el televisor debe permanecer apagado mientras se hace la tarea.
- Estar dispuesto a responder preguntas y a ofrecer ayuda, pero nunca hacer la tarea por su hijo.
- Permitir que su hijo se tome un descanso de 10 minutos cada hora y que haga otra cosa para aliviar la fatiga en los ojos y el cuello, y el cansancio mental.
- Contratar un maestro particular si su hijo tiene dificultades en una asignatura en particular y en la cual usted no puede ayudarlo. Primero, asegúrese de consultar esta opción con la maestra de su hijo.

Otras sugerencias útiles

Las siguientes sugerencias incluyen datos muy importantes, tal como problemas de salud y contactos de emergencia, que a veces pueden pasar inadvertidas, sin embargo resulta fundamental compartir esta información con la escuela de su hijo.

- Entregue una lista actualizada de contactos de emergencia a la escuela para antes, durante y después del horario escolar.
- Prepare una lista para el enfermero o el director de la escuela con los medicamentos que su hijo toma actualmente. Si es un medicamento que su hijo debe tomar durante el horario escolar, asegúrese de que se encuentre en su envase original y de que esté claramente marcado (no en un sobre, por ejemplo).
- Mantenga informado al enfermero o al director acerca de cualquier problema de salud de su hijo. Las alergias son un claro ejemplo de un problema de salud del que se debe informar a la escuela con anticipación, ya que muchas alergias son originadas por los alimentos, las plantas, los árboles, las picaduras de abejas o el látex.
- Notifique al enfermero o al director de la escuela acerca de cualquier restricción física que su hijo pueda tener, como asma, y de qué manera esto afecta su actividad física.

Recursos disponibles

Los siguientes sitios Web son recursos útiles que los padres pueden utilizar para facilitar la transición del regreso a la escuela.

- Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente: www.aacap.org
- Academia Americana de Pediatría: <http://www.aap.org>
- KidsHealth: www.kidsHealth.org
- Programa Nacional para Seguridad en el Patio de Recreo (National Program for Playground Safety): <http://www.playgroundsafety.org/safety/checklist.htm>
- Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos: <http://www.orthoinfo.aaos.org>
- Safe Kids USA: <http://www.usa.safekids.org>

Para muchos niños y adolescentes el comienzo de cada año escolar puede resultar un poco problemático. Los cambios son emocionantes, pero también pueden dar miedo. Sin embargo, con su comprensión, paciencia y apoyo, su hijo podrá disfrutar de una experiencia emocionante y gratificante en la escuela.