

Consejos (para grandes y chicos) en un nuevo inicio de clases

Se acerca el comienzo de un nuevo año lectivo y sabemos que es un momento que, si bien se disfruta, provoca muchos cambios, tanto para los niños como para el resto de la familia. Volver a clases implica retomar rutinas, adaptarse a horarios y cumplir con actividades o tareas, a la vez que se deja de lado cierta flexibilidad propia de las vacaciones.

Por lo tanto, ante este momento tan importante del año para todos los niños, niñas y adolescentes, bien podemos preguntarnos: ¿Qué debemos tener en cuenta como padres y pediatras? ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos? ¿Cómo podemos atravesar de mejor manera estas semanas tan relevantes?

A continuación, algunas recomendaciones que esperamos sean de aporte.

En primer lugar, resulta fundamental generar hábitos, y junto con ellos poner límites. Algunos aspectos que podemos considerar en tal sentido son:

- a) Evitar las “corridas”, levantarse con tiempo para desayunar y permitir que el niño se maneje con autonomía, realizando acciones acordes a su edad, tales como vestirse, higienizarse, acordarse de su mochila y su vianda.
- b) Contar con recetas que sean fáciles, sencillas y gustosas para la preparación de almuerzos y meriendas, teniendo en cuenta el papel clave que cumple una alimentación saludable basada en las recomendaciones nutricionales propias de los niños, niñas y adolescentes. Es decir, una alimentación donde las frutas, las verduras, los lácteos y las proteínas deben predominar, y donde es preferible evitar las grasas y los alimentos ultraprocesados. Para esto, elaborar una planificación semanal del menú será de gran ayuda para luego realizar las compras y facilitar lograr una mejor organización.
- c) Organizar lo que se lleva en las mochilas: colocar lo necesario y que cada niño sepa qué es lo que posee en su interior.
- d) Realizar un calendario compartido con los niños sobre las actividades y sus respectivos horarios. Esto es útil para construir la noción de tiempo y hacerlos partícipes de las responsabilidades. Habilitar el tiempo para el juego, para que imaginen y desarrollen la creatividad disminuyendo a menos de 90 minutos diarios la exposición a pantallas, ya sea televisión, tablet, celular, videojuegos u otros formatos similares.

- e) Reordenar el sueño, acostarse a una hora adecuada para lograr que tengan por lo menos 10 horas de sueño nocturno. Un descanso reparador permite que el niño empiece el día con ganas y energía para aprender y enfrentar nuevos desafíos.

Luego, podemos hablar sobre la importancia de fortalecer los buenos modales y cuidar el relacionamiento con los demás.

- a) Construir un clima tranquilo, de respeto a los amigos, maestros o educadores en general, que son quienes acompañan a niños, niñas y adolescentes a lo largo de todo el año lectivo, es otro elemento que se pone a prueba en estas fechas y que debe ser atendido con igual prioridad que lo comentado anteriormente.
- b) No podemos perder de vista que el inicio de un nuevo año lectivo genera en niños, niñas y adolescentes una gran incertidumbre y situaciones de estrés, por lo cual es muy importante crear un clima de bajo riesgo hacia los nuevos vínculos, estimulando el proceso del esfuerzo y no únicamente el objetivo cumplido.
- c) Cuidemos las palabras, porque éstas tienen poder y fuerza; y eduquemos en positivo, reforzando las buenas intenciones y estimulando el proceso de aprendizaje.

Como conclusión, podemos decir que es importante recibir el comienzo de clases con confianza y abiertos a compartir miedos, preocupaciones y ansiedades; ya que educar implica inaugurar, renovar, recibir, sostener, y el rol de los padres y cuidadores es también acompañar a sus hijos en este tan lindo y desafiante proceso.

Dra. Lucía Maurente
Profesora Adjunta de Pediatría
Integrante Comisión Directiva SUP
Febrero, 2020