

# Regreso a clases 2023: consejos para un buen inicio

11 febrero, 2023



**A pocas semanas de regresar a la aulas y aún transitando épocas de altas temperaturas, controlar la salud de las infancias y adolescencias se torna fundamental para asegurar un inicio escolar exitoso.**

El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes recuerda a la comunidad algunos consejos y recomendaciones para tener en cuenta a pocas semanas del comienzo del ciclo lectivo 2023.

Volver a clases conlleva a readaptar horarios y rutinas en los hogares mendocinos. Por lo tanto, generar hábitos saludables con antelación puede resultar de ayuda para disminuir la ansiedad familiar ante el retorno a la escuela.

Esta época resulta clave para realizar los controles de salud anuales correspondientes y completar el esquema de vacunación. Asimismo, se sugiere reforzar los hábitos de higiene y alimentación de las infancias y su entorno, a fin de reforzar

su calidad de vida.

Como medida complementaria, teniendo en cuenta las altas temperaturas que se registran en la provincia, se recomienda usar vestimenta clara y holgada, dentro de los parámetros solicitados por cada escuela, para amenizar el calor y contribuir a la comodidad de niñas y niños.

### **Algunos consejos útiles**

**Dormir mínimo 8 horas diarias.** Es importante establecer y respetar horarios de sueño acordes con la rutina escolar. Se recomienda para las infancias y adolescencias un descanso mínimo de 8 horas diarias, ya que esto favorece su rendimiento físico y mental.

**Cuidar la higiene personal.** Generar y mantener hábitos de higiene como el lavado de manos antes de comer o después de ir al baño, es fundamental para evitar el contagio de muchas enfermedades que se transmiten durante la época escolar.

**Controles médicos obligatorios.** Es importante realizar anualmente el control de niño/a sano/a y completar el esquema de vacunación cada vez que sea necesario. No olvidar llevar la libreta de salud infantil para ser controlada y llenada en el centro de salud.

**Vacunación.** Aplicar las vacunas obligatorias del calendario, además de las complementarias según lineamientos de las campañas vigentes para Covid, sarampión, rubéola y antigripal. Es la manera efectiva para prevenir y combatir enfermedades.

### **Deben aplicarse las siguientes dosis:**

– **Si el niño o niña ha cumplido o va a cumplir 5 años desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre de 2023 se debe aplicar:** 2º dosis Triple Viral SRP, 2º dosis de vacuna contra Varicela, Triple Bacteriana Celular DTP y el refuerzo de vacuna contra la Polio IPV.

– **Si el niño o niña ha cumplido o va a cumplir 11 años desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre de 2023 se debe aplicar:** dos dosis de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano VPH, separadas por 6 meses; una dosis de la Triple Bacteriana Acelular y vacuna meningocócica única dosis.

**Realizar chequeos oftalmológicos y odontológicos periódicos.** La frecuencia de los mismos se encuentra estipulada en la libreta de salud. En caso de necesitar tratamientos específicos, se recomienda cumplimentarlo para mejorar la salud visual y odontológica de chicas y chicos.

**Mantener una alimentación saludable y una hidratación adecuada.** Preferir enviarles meriendas saludables, como frutas o alimentos bajos en grasas y azúcares y una botella con agua segura para su correcta hidratación. En casa, reforzar la ingesta de alimentos saludables y priorizar el desayuno para garantizar que infancias y adolescencias obtengan la energía necesaria para rendir en las siguientes horas.

**Promover la actividad física de las infancias.** El ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida aportando beneficios físicos y psicológicos. Se recomienda realizar actividad física a diario, al menos durante media hora.

**Prevenir y tratar la pediculosis.** Revisar las cabezas y pasar el peine fino regularmente ayuda a evitar el contagio de piojos. En caso de pediculosis, utilizar solo productos seguros para combatirla.

**Controlar el peso de las mochilas.** Evitar recargar la espalda de niñas y niños para prevenir problemas de columna. El peso de la mochila no debe superar el 15% del peso de quien la porta y debe ser utilizada con las dos correas, para que el peso se distribuya de mejor manera.

Fuente: [Prensa Gobierno de Mendoza](#)