

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](#)