La consulta de ◆◆ Antonio Guerra García de Celis — Especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro

El especialista en Pediatría da algunos consejos para que los niños y niñas se adapten más fácilmente a la rutina del colegio tras los meses de vacaciones del verano. El regreso a clase supone un cambio brusco y rápido y, en ocasiones, es algo complicado porque requiere disciplina y cierto esfuerzo

«Hay que mentalizar al niño ante la vuelta al cole»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



C7

— ¿Es estresante la vuelta al colegio para los niños?

— Volver nuevamente a la rutina del colegio tras los meses de vacaciones del verano supone un cambio brusco y rápido. Supone retornar a los horarios y ajustarse nuevamente a la disciplina, los deberes, y en definitiva, que se produzca una adaptación familiar a este nuevo curso. En general es una situación bien aceptada pero en ocasiones es algo complicada porque supone adaptarse a nuevos profesores y disciplinas que pueden generar en algunas ocasiones estrés. No obstante es sólo cuestión de tiempo volver a la normalidad.

— ¿Y para los más pequeños que comienzan la guardería?

— Para los niños que comienzan en guardería suele resultar en principio una situación traumática ya que comienzan una nueva fase en sus vidas y no sólo para ellos sino también para los padres o tutores. La separación les crea al principio miedo e inseguridad que se irá disipando al relacionarse con otros niños.

— ¿Qué medidas pueden mitigar ese inicio?

— Para suavizar los comienzos de los niños en la guardería en primer lugar hay que mentalizar al niño un tiempo antes, indicándole qué es la guardería, que se va a encontrar con otros amiguitos, que va a jugar, a cantar y en general a divertirse. Además es importante que tengan toda la información posible sobre la escuela, lo cual será útil tanto para ellos como para sus padres ya que conocer las instalaciones, a los cuidadores y su funcionamiento les dará mayor seguridad.

— ¿Y para los más mayores?

— En primer lugar debe existir una relación de cooperación entre padres y profesores que sirva para fomentar la integración de los escolares en los diferentes grupos que se conformen. Además se debe programar el tiempo de estudio, los deportes y los juegos. Esto es fundamental para el buen desarrollo del menor y una buena adaptación al entorno social así como una buena rutina de descanso y un horario apropiado para dormir, cuestión fundamental.

— ¿Qué pautas deben seguirse ante el ejercicio físico y la alimentación?

— El aporte de una buena alimentación repartida en cinco tomas al día es muy importante, especialmente un buen desayuno. Un niño mal alimentado implica un menor rendimiento escolar y son más propensos al sueño en el colegio a presentar obesidad. Por otro lado se debe estimular el ejercicio físico, adaptado a la edad del niño. Lo ideal sería una hora al día. También es importante evitar el sedentarismo controlando los horarios de televisión o de uso del ordenador.

— ¿Qué otras recomendaciones considera importantes?

— Es importante la higiene personal, tanto la ducha diaria como el lavado de manos, sobre todo antes de cada comida, tras jugar y si se va al baño, lo que colaborará a prevenir el contagio de enfermedades durante el curso. También mantener las uñas limpias con cepillado y lavarse los dientes tras las comidas. Pueden y suelen haber epidemias de piojos. En caso de detectarlos debe usarse el tratamiento prescrito por su pediatra y nunca utilizar pediculicidas como prevención pues crean resistencia contra los parásitos. Además debemos tener un especial cuidado con la espalda, cadera y pies. Para evitar lesiones se recomiendan mochilas homologadas y no llevar cargas pesadas. También es relevante utilizar un buen calzado confortable para caminar y fácil de poner y quitar. Por último, el lugar de estudio debe estar bien ventilado y ser confortable con una mesa y silla apropiada, donde prime el apoyo de la espalda y los pies lleguen al suelo.

Inicio gradual

Cuando los niños son muy pequeños es clave que exista un periodo de adaptación y empezar gradualmente la inmersión escolar. Para evitar que sea un momento especialmente traumático y facilitar una rápida adaptación no existen varitas mágicas. Lo más importante es el sentido común, mostrarles mucho amor, apoyo y dedicarles tiempo siendo conscientes de que la adaptación es cuestión de tiempo. En cualquier caso, existen algunos consejos prácticos para los padres como no irse nunca sin despedirse del niño. «Si te marchas sin más, le vas a crear mayor inseguridad y miedo. Aunque es doloroso y a veces lloramos, tienes que indicarle que se queda ahí para jugar y que volvemos pronto. Es lógico que se altere el sueño al principio, a veces hay pequeños retrocesos con algunas pesadillas nocturnas, o que vuelvan a hacerse pipi, pero esto es pasajero», asegura el doctor Guerra. Ellos nos necesitan en esta primera fase de sus vidas donde ya empiezan a caminar solos, concluye el pediatra.

