

'PILAS' Y LISTOS

Los niños del régimen escolar costa están volviendo a los salones de clases en el periodo 2024 - 2025. Descubre en este especial cómo hacer de su regreso a su vida estudiantil algo sencillo, práctico y nutritivo.





Especial

Regreso a clases



Con el fin de las vacaciones y el comienzo del nuevo año escolar, muchos niños se enfrentan a la transición del hogar a las aulas. Sin embargo, después de un prolongado período fuera de la escuela este regreso puede generar ansiedad y estrés en los niños. Es fundamental que los padres estén atentos a las señales que indican que sus hijos podrían estar experimentando dificultades para adaptarse.

Para la psicóloga clínica, Paola Cercado, una de las señales más comunes de ansiedad ante el regreso a clases es un cambio en el comportamiento. "Los menores pueden volverse irritables, retraídos o preocupados". Ante esto, explica, es importante que los padres estén atentos a estos cambios y se comuniquen abiertamente con sus hijos para comprender sus sentimientos y preocupaciones.

Según Cercado, para ayudar a los niños a manejar sus emociones relacionadas con el regreso a clases, los padres pueden enseñarles habilidades de afrontamiento.

Esto incluye técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular, que pueden ayudar a los niños a calmarse cuando se sienten abrumados por la ansiedad. Además, establecer una rutina pre-escolar unas semanas antes del inicio de clases puede ayudar a los niños a acostumbrarse a los horarios y actividades escolares, reduciendo así su ansiedad.

Que volver a clases no sea un lío

A veces, el regreso a clases puede ser tormentoso para los niños. Una psicóloga asegura que se debe prestar atención a las señales.

“Es importante guiar a los pequeños y prepararlos para distintas situaciones que pueden pasar en el colegio o escuela. Es importante hablarles”.



PAOLA CERCADO
Psicóloga Clínica

CONSEJOS RÁPIDOS:

- **Establece una rutina:** Ayuda a tus hijos a adaptarse a horarios regulares de sueño, alimentación y estudio para crear una rutina que les brinde estructura y estabilidad.
- **Prepara el ambiente:** Crea un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones en casa, con todos los materiales necesarios a mano, para que tus hijos puedan concentrarse en sus tareas escolares.
- **Fomenta la responsabilidad:** Enseña a tus hijos la importancia de ser responsables con sus tareas escolares, cómo completar la tarea a tiempo y llevar los materiales necesarios a clase.
- **Promueve la salud y el bienestar:** Asegúrate de que tus hijos mantengan una dieta equilibrada, realicen actividad física regularmente y practiquen hábitos saludables para promover su bienestar físico y emocional.

Otro de los consejos de la experta además, es programar visitas a la escuela antes del primer día de clases. Esto puede ayudar a los niños a familiarizarse con el entorno escolar y a sentirse más cómodos el día del regreso. También detalla que es importante que los niños participen en actividades divertidas y relajantes durante las vacaciones. El ejercicio físico, el juego al aire libre y la expresión creativa pueden ayudar a los pequeños de la casa a liberar tensiones y a sentirse más seguros y felices.

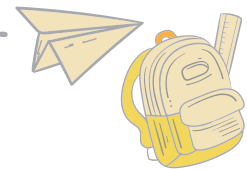
Los padres también juegan un rol importante en este retorno a clases. La psicóloga promueve que los padres puedan fomentar una actitud positiva hacia la escuela al hablar sobre las cosas emocionantes que los niños aprenderán y las amistades que harán.





Especial

Regreso a clases



3

Con el regreso a clases, surge la necesidad de elegir la mochila adecuada para nuestros hijos, una decisión crucial que puede afectar su salud y bienestar.

Según explica el doctor Fernando Ojeda, traumatólogo ortopeda, el peso máximo recomendado para una mochila no debe exceder el 15% del peso corporal del niño. "Si el menor de edad se inclina hacia adelante para soportar el peso, significa que la mochila es demasiado pesada y debe reducirse", detalla.

Un peso excesivo, señala Ojeda, puede causar problemas en la postura y la salud de la columna vertebral, y crear condiciones como "escoliosis lumbar, dolor en cuello, espalda, caderas y rodillas, y retraso en el crecimiento".

El experto también detalla que las mochilas mal utilizadas pueden causar problemas en la espalda e incluso lesiones. "El uso incorrecto puede resultar en dolor en los hombros, cuello y espalda. Llevar la mochila sobre un solo hombro puede provocar

iCuidado con la espalda!

En el regreso a clases, los colores de la mochila que usarán los pequeños es lo menos importante. La maleta incorrecta puede causar lesiones.



Las mochilas no deben pesar más del 15 % del peso corporal de su hijo.

DR. FERNANDO OJEDA
Traumatólogo Ortopedista



desequilibrios y molestias en la espalda".

Además, las correas estrechas pueden causar hormigueo y debilidad en los brazos, mientras que el exceso de peso puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones.

Entre las recomendaciones de Ojeda para evitar daños, explica que es importante primero, doblar las rodillas al levantar la mochila para evitar tensión en la espalda. Por otro lado, se deben usar ambas correas para los hombros y ajustarlas adecuadamente, asegurándose de que la maleta descansa en la curva de la espalda baja. Además, es recomendable asegurar la correa de la cintura o pecho para mantener la mochila cerca del cuerpo.

Hasta el 15 de mayo de 2024

AKI
TE PROMETEMOS
EL MEJOR REGRESO A CLASES
AL PRECIO MÁS BAJO

Encuentra todo en
ZAPATOS, MEDIAS
Y ROPA

UTILIZA TU:

Crédito
FAVORITO



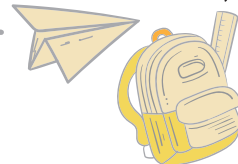
AKI
SUPERMERCADOS



www.aki.com.ec

¡Ahorras más
y vives mejor!

Promoción válida hasta el 15 de mayo de 2024 o hasta agotar stock. No aplica promoción sobre promoción. Productos bajo sistema de promoción. Promoción válida para compras de consumo familiar. Máximo 4 productos por cuenta. Aplica únicamente para productos seleccionados. Revisa el listado completo de los productos participantes en atención al cliente o en www.aki.com.ec



Con el regreso a clases surge la necesidad de preparar loncheras escolares que proporcionen a los niños los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Es por eso, que los padres de familia deben tener en cuenta cómo debe estar compuesta, en lo que a nutrientes se refiere, para asegurar el bienestar de sus hijos.

La doctora Goretty Argudo, especialista en Nutrición Clínica y dietética, resalta en la importancia de incluir una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios en las loncheras escolares. Estos son: "frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas y lácteos, junto con agua para mantener una correcta hidratación".

La experta también aconseja en priorizar alimentos frescos y naturales, evitando los procesados, dulces, bebidas azucaradas y aperitivos con alto contenido de sal y grasa.

Argudo, para incentivar el interés de los niños por su lonchera, sugiere variar los alimentos. Además, utilizar cortadores para dar formas divertidas y emplear recipientes coloridos. "Involucrar a los niños en la preparación puede aumentar su entusiasmo por la comida", destaca.

Respecto a la cantidad, explica que cada tipo de alimento debe adaptarse a la edad, tamaño, nivel de actividad y necesidades nutricionales del niño. Como guía general, se puede utilizar el método del plato, asignando la mitad del plato a frutas y verduras, un cuarto a cereales y un cuarto a proteínas.

Otro aspecto a considerar es la calidad de los alimentos que ingerirán los pequeños. La especialista detalla que es fundamental usar loncheras aislantes y paquetes de hielo para mantener los alimentos fríos, y termos para mantener calientes aquellos que lo requieran. Además, recomienda lavar bien las frutas y verduras, así como mantener limpios los utensilios y la lonchera.

A la escuela, *¡bien nutridos!*

Diseñar una lonchera escolar nutritiva es primordial para fomentar el crecimiento adecuado y el bienestar de los 'peques'.



Cada niño es único, así que adapta su lonchera a sus necesidades y preferencias individuales.

DRA. GORETTY ARGUDO
Nutricionista



¿Y LOS NIÑOS EXIGENTES?

Para niños selectivos con la comida, la Dra. Goretty sugiere ofrecer versiones más saludables de sus alimentos preferidos. Por ejemplo, reemplazar papas fritas por papas al horno o agregar verduras a salsas y batidos. Con estas recomendaciones los padres pueden preparar loncheras escolares nutritivas y atractivas que contribuyan al bienestar y rendimiento académico de sus hijos en el regreso a clases.



Arroz con pollo: Prepara una porción pequeña de arroz con pollo, añadiendo vegetales como guisantes y zanahorias.

Maduro al horno: Una alternativa más saludable al maduro frito y que a los niños les encanta.

Agua: Mantenerse hidratado es esencial



Wrap de vegetales:

Rellena una tortilla integral con espinaca, tomate, pepino y aguacate.

Hummus: Perfecto para untar en el wrap

o como dip para los vegetales.

Agua infusionada con frutas: Añade rodajas de limón, naranja o fresas para darle sabor al agua.

Sándwich de pollo:

Usa pan integral, pollo a la plancha, lechuga, tomate y un poco de mayonesa baja en grasa.

Frutas tropicales:

Piña, mango y banano hacen una excelente mezcla.

Agua de coco:

Ideal para mantener a tu hijo hidratado.

