



# Guía de Cuidados para la Ciudadanía

## 10 Recomendaciones para una Vuelta al Colegio Saludable

### 1.- Adapta los Horarios:

Acostarse y levantarse antes, evita las siestas y ajustar las horas de las comidas los días previos al inicio de las clases.

**2.- Prepara los libros y todos los materiales con antelación para evitar los nervios de última hora.**

### 3.- Utiliza una mochila ergonómica y adecuada:

La mochila debe ser de correas anchas, acolchadas y ajustables. No debe ser más ancha que la espalda del niñ@. Su peso máximo no debe de superar el 10% del peso del niñ@ y debe de ajustarse para que pueda caminar con la espalda recta. Si la mochila es de ruedas debe de llevarse por delante, nunca arrastrando ni agachándose y con la asa extensible suficientemente larga. Lleva en la mochila lo que vayas a utilizar cada día, evita llevar más peso.

### 4.- Zapatos adecuados:

Elige calzado cómodo, flexible y de su talla, de su horma (ni ancho ni estrecho), con un poco de tacón, que sea ajustable y con los cordones o velcros bien atados.

### 5.- Evita los Piojos:

Revisa regularmente el pelo para detectarlos y tratarlos lo antes posible.





# Guía de Cuidados para la Ciudadanía

## 10

## Recomendaciones para una Vuelta al Colegio Saludable

**6.- Camina al colegio:** Ayuda a prevenir la obesidad, reduce el riesgo cardiovascular y potencia las relaciones sociales. Circula por las aceras y respeta las señales y normas de circulación.

**7.- Empatiza con las emociones del niñ@:**

Si está nervios@ en los primeros días, hay que ayudarle a sentirse entendid@ y a centrarse en los aspectos positivos de los siguientes días.

**8.- Programa el día:**

Organiza cada día las horas dedicadas al juego y para realizar las actividades escolares y extraescolares.

**9.- Uso adecuado de las pantallas:**

No deben de interferir en la vida normal de los niñ@s, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

**10.- Alimentación saludable:**

Prioriza el agua y evita el consumo de refrescos azucarados y zumos. Incluye una porción de fruta y/o verdura en las diferentes comidas. Realizar 5 comidas al día. Incluir lácteos, cereales y fruta en el desayuno. Tomar un tentempié ligero a media mañana y para merendar.

Adapta el aporte energético al gasto calórico del niñ@.

