

Tu enfermera de familia y  
comunitaria te cuida  
también en la vuelta al cole



**ASANEC**

Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria  
y Promoción de la Salud



# La vuelta al Cole Saludable



## 1.- Adapta los Horarios:

Acostarse y levantarse antes, evitad 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@ ni más gruesas que su tronco. 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.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria



# La vuelta al Cole saludable

## 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. En caso de piojos o liendres vivas, aplicar pediculicida, dejar actuar y lavar el pelo y repetir el tratamiento a los 10 días



## 6.- Camina al colegio:

Ayuda a prevenir la obesidad, reduce el riesgo cardiovascular, aumenta la autoestima, potencia las relaciones familiares y contribuye a mejorar el medioambiente. El movimiento es salud. Circula por las aceras, respeta las señales de circulación, semáforos y pasos de cebra.





# La vuelta al Cole saludable

## **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 industriales con azúcar añadido. 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. Adaptar el aporte energético al gasto calórico del niñ@.

