

## LA VUELTA AL COLE : “Consejos saludables”

El comienzo del colegio conlleva un cambio en la rutina de la vida de los niños. En septiembre comienza la vuelta a los horarios de clase, el tiempo de estudio y la realización de actividades.

La vuelta a clase es un buen momento para recordar la importancia de desarrollar los hábitos que favorecen la salud de los niños y ayudan a que puedan desempeñar sus tareas de forma adecuada.

### 1. Las mochilas

Empieza la cuenta atrás para que comience le cole y con ella empiezan los preparativos, las compras para el nuevo curso. La mochila tiene una gran importancia para la espalda de nuestros hijos, presta atención a estos consejos para comprar la mochila adecuada y utilizarla de la mejor manera para ellos:

- 1.1. Debe disponer de tirantes regulables de **un ancho mínimo de 4 cm** a la altura de los hombros
- 1.2. Deben disponer de **sujeción a la cintura** para evitar golpes por oscilación.
- 1.3. El respaldo debe ser acolchado y la mochila debe caer sobre la zona lumbar (por encima de las nalgas)
- 1.4. Debemos **evitar que las mochilas tengan un peso superior al 10% del peso corporal del niño**

**Los bolsos de colgar al hombro y las mochilas con ruedas quedan desaconsejadas ya que provocan desequilibrio en la correcta postura de la columna y hombros.**

### Los riesgos y cómo prevenirlos

Lesiones asociadas al mal uso	Recomendaciones
 <p><b>Cifosis</b> (desviación de la columna en forma de joroba en la zona dorsal). Se evita usando las cintas largas, para que el peso se cargue en la zona lumbar</p>	 <p><b>Escoliosis</b> (desviación lateral de la columna en forma de “S”). Se evita distribuyendo el peso sobre los dos hombros</p>
 <p>Las <b>cintas ajustables</b> deben ser anchas y acolchadas</p> <p>Conviene que tenga cintas a la altura de la cintura</p> <p>Se recomienda ajustarla a la <b>anatomía</b> del chico y si es posible elegir una que cuente con algún tipo de armazón</p>	
<p><b>Peso y tamaño</b></p> <p>El <b>alto</b> no debe ser mayor a los hombros del chico cuando está sentado</p> 	<p>El <b>ancho</b> no debe ser mayor a los hombros del chico</p>  <p>El <b>peso</b> de la mochila no debe exceder el 10% del peso del chico que la usa</p>

## 2. El descanso de los niños

Una parte muy importante del rendimiento escolar depende del descanso que tengan los niños, la falta de sueño provoca **falta de atención en la escuela y bajo rendimiento escolar**.

Es importante instaurar una rutina clara con respecto a la hora de acostarse y de levantarse. Los padres, y no el niño, deciden la hora de acostarse. Hay que tener en cuenta que los niños deben dormir una media de 10 horas.

## 3. Alimentación

El **aporte de energía recomendada** para cada edad debe ser repartida en 5 tomas al día, con un consumo diario de frutas y verduras, es recomendable siempre la toma agua como bebida en las comidas, evitando el consumo de otras bebidas azucaradas.



Debemos acostumbrar a los niños a realizar un buen desayuno ya desde la infancia, el aporte calórico del desayuno nos ayudará a encarar las actividades de la mañana y además nos ayuda en el reparto de nutrientes (alimentos) durante el día.

Una comida equilibrada a medio día.

La merienda es también **una comida fundamental que no debe saltarse**. Debe constar de alimentos saludables evitando en la medida de lo posible el recurso a la bollería industrial.

#### 4. Actividad física y obesidad

El ejercicio físico es algo esencial en la vida de cualquier persona pero en los niños más aún porque les estas creando un hábito saludable que les acompañara durante su vida, ayuda a evitar la obesidad y el sedentarismo tan instalado en nuestra sociedad por la tv, los videojuegos. Ayuda a desarrollar una adecuada psicomotricidad y coordinación.

Es imprescindible la práctica de actividad física diaria, al menos 1 hora diaria, tal como se recoge en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

#### 5. Calzado adecuado

Se debe utilizar **un zapato cómodo**, siendo el cuero el material más adecuado. El zapato deberá tener puntera redondeada y con un tacón de 0,6 a 0,9 cm de alto para los niños de entre 3 y 9 años, así como ser fácil de poner y quitar para fomentar su autonomía. Debe quedar distancia entre la puntera del zapato y el dedo más largo. El crecimiento nos obliga a evaluar el ajuste del calzado con frecuencia, cada 3 o 4 meses para estas edades, porque en ese tiempo puede quedar pequeño para los pies del niño.

##### LAS FUNCIONES:

UNA BUENA SUJECIÓN ASEGURARÁ UN BUEN CALCE.

##### EL MANTENIMIENTO:

EL SOSTENIMIENTO DEL TALÓN REFUERZA EL EQUILIBRIO DEL PIE.

##### EL TAMAÑO:

EL LARGO Y ANCHO DEL ZAPATO HA DE PERMITIR EL LIBRE CRECIMIENTO DEL PIE PARA CADA EDAD.

##### LA SEGURIDAD:

SUELAS FLEXIBLES Y ANTIDESLIZANTES DE ACUERDO CON LA EDAD.



##### LA COMODIDAD:

PIELES Y FORROS SUAVES DE CUEROS LEGÍTIMOS PERMITIENDO LA TRANSPIRACION.

#### EL LaRGO dEL zapato

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA LA FORMA DE LOS DEDOS DE LOS PIES PARA DEJAR UN ESPACIO SUFICIENTE QUE PERMITA EL CRECIMIENTO DEL PIE.



PIE GRIEGO



PIE EGIPCIO



PIE CUADRADO

#### EL aNcho DeL zapato

LA ANCHURA DEL ZAPATO DEBE SER LA CORRECTA, UN ZAPATO ESTRECHO NOS COMPRIMIRÁ EL PIE Y UNO ANCHO NO SUJETARÁ EL PIE, PRODUCIENDO ROCES, ETC...



ESTRECHO



CORRECTO



ANCHO

## 6. Cuidados quiroprácticos

Al igual que acudimos al pediatra a sus revisiones, les revisamos la vista y hacemos las revisiones dentales correspondientes debemos prestar atención a su Sistema Nervioso, el pilar del funcionamiento de su cuerpo debe estar libre de interferencias para que funcione con todo su potencial. Os damos 15 razones para que acudáis con vuestros hijos al quiropráctico.

Las 15 razones para traer a sus hijos a la quiropráctica:

1. El 65% del desarrollo del sistema nervioso (cerebro y nervios) se hace durante el primer año de vida.
2. Aumenta la buena salud y el bienestar.
3. Ayuda a reducir las deformaciones del cráneo (plagiocefalia) y cualquier trauma después del parto, sobre todo si se han utilizado fórceps, ventosas o cesárea durante el parto.
4. Ayuda a aumentar la inmunidad y disminuye los riesgos de resfriado, otitis, asma, alergias...
5. Ayuda a los problemas de digestión como cólicos de lactantes, reflujos...
6. Ayuda al bebé o el niño a dormir mejor y ayuda a dar el pecho.
7. Ayuda a la concentración en el colegio y a los niños con hiperactividad.
8. Aumenta la buena postura y encontrar consejos ( cargar peso, mochilas, trabajos delante del ordenador...)
9. Previene y ayuda en problemas de espalda como por ejemplo, las desviaciones de columna (escoliosis), en problemas de cuello ( tortícolis por ejemplo) y en cojeras.
10. Quita las interferencias en la columna vertebral, debidas por ejemplo a las caídas (aprendizaje a andar, actividades físicas, saltos...) o accidentes de tráfico.
11. Evita que moje la cama.
12. Previene y ayuda la mal oclusión y la ortodoncia.
13. Ayuda en manejar el estrés (de los exámenes...)
14. Ayudar en la educación saludable y positiva
15. Estabilidad emocional