

## CONSEJOS DE ENFERMERIA PARA EL REGRESO AL COLEGIO.



Luego de semanas de tiempo de ocio, disfrutando de días en la casa sin responsabilidades, compartiendo con familiares en reuniones festivas hasta tarde y jugando más tiempo del permitido, hay que ayudar a los pequeños a caer en rutina para que el regreso al colegio sea motivo de alegría.

### 1. Mantener una actitud positiva

Los padres son el espejo en el que los hijos se miran. Por lo que la actitud que demuestren ante la vuelta a la rutina será vital para el estado de ánimo de sus hijos. Si lo ven alegre y optimista ante el regreso al trabajo y ver a los amigos es muy probable que ellos se sientan igual.

### 2. Hora de dormir

Es recomendable que varios días antes del inicio de las clases los chicos retomen su horario regular a la hora de acostarse. De esta manera, la noche antes del primer día irán a la cama sin problemas y disfrutarán de las horas de sueño necesarias para enfrentar el día.

### 3. Agregar actividades



Tomando en consideración que una vez comiencen las clases los niños tendrán tareas y responsabilidades, una buena manera para prepararlos es incluir actividades a su rutina diaria en los días previos; así se preparan para lo que viene. Además, con la carga de actividades los ayudarán a estar temprano listos para la cama.

### 4. Buena alimentación

Es normal que durante las fiestas los hábitos alimenticios se deterioren un poco al tener la tentación de dulces, refrescos y comida chatarra que por lo general suele llegar con el tiempo de vacaciones. Unos días antes del comienzo de clases es ideal volver al camino de la buena alimentación. Eliminar completamente la comida chatarra de la dieta y agregar frutas y vegetales es una manera ideal de hacerlo.



**Luz Dary Vera Suarez.**  
Enfermera  
Gimnasio Superior Empresarial