

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Dormir entre 8 y 10 horas, y desayunar fruta, lácteos y cereales mejoran el rendimiento escolar

Expertos sanitarios y educativos han presentado una serie de hábitos saludables para afrontar el curso escolar en óptimas condiciones

Lunes, 29 de septiembre de 2014

Hábitos saludables como dormir entre 8 y 10 horas y realizar un desayuno completo que incluya fruta, lácteos y pan, galletas o cereales favorecen el trabajo intelectual de los alumnos y, por tanto, contribuyen a mejorar su rendimiento escolar.

Aspectos alimentarios y de reposo, como estos, han sido tratados este lunes en una nueva sesión de Hablamos de Educación, en la que varios

expertos sanitarios y educativos han ofrecido una serie de recomendaciones a los padres para que sus hijos afronten en curso escolar en óptimas condiciones.

El acto ha estado presidido por el consejero de Educación, José Iribas, y ha contado con la intervención de Maite Jiménez, responsable en Navarra de la Red de Escuelas para la Salud, de la que forman parte 36 colegios navarros; María José Pérez, del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, y Raimon Pélach, presidente de la Asociación Navarra de Pediatría.

Vuelta al cole... con salud

Durante la sesión, se han presentado algunas de las recomendaciones incluidas en [la guía "Vuelta al cole... con salud"](#), editada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra en castellano, euskera, inglés, francés, árabe, búlgaro y rumano, que con motivo del inicio escolar se pone a disposición de los padres.

El documento incluye consejos sobre aspectos relacionados con la convivencia, el entorno, el descanso, la alimentación, el ejercicio físico, la higiene, la afectividad y la prevención de accidentes, y recomienda a los padres abordar la situación "con tranquilidad", permitiendo a sus hijos "un período de adaptación".



De izda a dcha, Jiménez, Pélach, Iribas y Pérez, durante la sesión de Hablamos de Educación.

En el capítulo de convivencia, destaca la importancia de “quererles, tratarles con humor y amor”, al tiempo de “ejercer la autoridad con normas y límites razonados y claros, sin autoritarismo pero con coherencia”. “Se trata de hacer que respeten las normas con firmeza y claridad, evitando siempre la violencia física o la humillación”.

En el apartado dedicado al entorno, señala que es “útil” preparar el entorno físico (espacios y horarios para comer, jugar y estudiar), emocional (clima agradable, tranquilo y acogedor) y relacional (reparto de tareas, actividades conjuntas en familia).

En este sentido, se recomienda promover un “ocio variado”, que combine el ejercicio físico con actividades con amigos y familia, y acciones creativas. En todo caso, se aconseja mantener una “vida activa sin llegar a la fatiga”, combinando la actividad con ratos de descanso. Entre otras recomendaciones, se detallan dormir entre 8 y 10 horas (más horas con menor edad) y tener ocupaciones extraescolares “equilibradas”.

En cuanto a la alimentación, se aconseja “comer de forma variada”. Para el desayuno, fruta, lácteos y pan, galletas o cereales; y para almorzar, mejor bocadillo, fruta o yogur bebido que galletas o bollería industrial.

Por otro lado, se aconseja cuidar la higiene. Con respecto al pelo, se recomienda revisarlo uno o dos veces por semana, principalmente en la nuca y detrás de las orejas, para detectar la posible presencia de piojos.

En cuanto al cuidado de la espalda, se aconseja que las mochilas sean cómodas y pesen lo menos posible, tengan los tirantes anchos y acolchados, y se coloquen correctamente sobre ambos hombros para que el peso se distribuya correctamente.

Por último, se recomienda caminar despacio, cruzar las calles por el paso de cebra y mirar antes de cruzar para prevenir accidentes en los desplazamientos al colegio. Si el trayecto se realiza en vehículo, se recuerda la obligación de usar el cinturón y otros dispositivos de seguridad.