

ELS MILLORS CONSELLS PER A LA TORNADA A L'ESCOLA

Cal tenir en compte l'adaptació al nou curs, el tipus de motxilla i fomentar els hàbits saludables

La tornada a l'escola després d'unes llargues vacances pot ser difícil, però si aprofitem els seus aspectes positius, podem aconseguir que els nens la visquin amb entusiasme i il·lusió. Per a molts nens, un nou curs també representa una nova escola, de vegades la primera, amb nous professors o nous amics. I els canvis sempre generen un cert grau d'ansietat, de manera que requereixen un temps més o menys llarg d'adaptació. Segons reconeix el Dr. Xavier Viñallonga, cap de Pediatria Ambulatoria de USP Institut Universitari Dexeus, "aquests processos seran molt diferents segons l'edat del nen, i no seran iguals per al petit que va a la guarderia que per al qual ja va a l'escola, ni per descomptat per al novell que anirà per primera vegada que per al veterà ". Fomentar hàbits saludables d'alimentació, son i estudi, escollir la motxilla adequada i, si és possible, portar el nen a les escoles bressol amb una edat superior als 18 mesos, són algunes de les principals recomanacions dels experts.

La tornada a l'escola és el millor moment per a l'establiment o la recuperació de rutines i hàbits saludables d'alimentació, son i estudi. És recomanable que l'esmorzar es faci a casa, asseguts a la taula, i que sigui complet a base de lactis, cereals (pa) i fruita (millor sencera que en suc)

. D'altra banda, cal assegurar les hores de son necessàries per a cada nen; que seran diferents segons l'edat però han de permetre que el rendiment durant el dia sigui el correcte. A més, l'legir un conte, un còmic o un llibre abans d'anar a dormir pot ajudar a fomentar l'hàbit de la lectura.

Referent a l'estudi, és fonamental que sigui un hàbit diari: s'aprèn més i millor si s'estudia una mica cada dia que si es deixa tot per al final. El lloc per fer els deures i per estudiar ha de ser tranquil, còmode i ben il·luminat. La postura correcta també és important per evitar dolors d'esquena. Per estudiar, el mòbil i l'ordinador han de romandre desconnectats. "No obstant això, mai s'ha d'oblidar que un aspecte bàsic en la vida del nen és el joc, és importantíssim que els pares juguin amb els seus fills, i que aquests també juguin amb altres nens. Així mateix, és essencial insistir en la importància de l'activitat física, que no només significa practicar un esport, sinó també caminar, córrer o ballar ", segons el Dr. Viñallonga.

L'elecció de la motxilla

El mal ús de la motxilla no provoca deformitats de la columna vertebral, però no obstant això, una motxilla mal fixada o amb un pes excessiu pot acabar produint mal d'esquena. Les més adequades són les que porten tirants adaptables, amples i encoixinats, també és bo que incorporin cinturó i que disposin de diferents compartiments per a col·locar el material escolar, els llibres més pesats han d'anar a la part interior, enganxats a l'esquena.

Com explica el Dr. Viñallonga, "la mida de la motxilla ha de ser proporcional a la mida del nen, i ha de quedar ben subjecta, amb la part més baixa a uns 5 cm per sobre de la cintura. El seu pes no ha de superar el 10% del pes del nen petit o el 15% del nen més gran". Les motxilles amb rodes poden representar una alternativa però tampoc s'ha de

sobrecarregar i per dur-les és millor anar canviant de mà.

La llar d'infants i les malalties

Durant el primer any de guarderia dóna la impressió que els nens estan sempre malalts, però, en general, les patologies que pateixen solen ser banals. La majoria de les vegades pateixen refredats comuns, gastroenteritis lleus i altres infeccions víriques de poca importància. No obstant això, no tots els nens són iguals i, encara que l'edat i la susceptibilitat individual influeixen, hi ha factors protectors que els pares poden utilitzar. Per exemple, si el nen comença la guarderia a partir dels 18-24 mesos, el seu sistema immunològic està més format que si la iniciació és durant el primer any de vida. Si la seva incorporació es fa de manera progressiva durant la primavera és menys probable que adquireixi malalties infeccioses que si comença el curs a temps complet a la tardor o a l'hivern.

D'altra banda, un nen que ha rebut lactància materna durant un temps prolongat i que fa una alimentació variada, està més protegit. "Moltes de les malalties infantils clàssiques, com la tos ferina, el xarampió, la rubèola, les galteres o la varicel·la, de vegades presenten complicacions importants, però actualment es poden prevenir amb les vacunes.

I el mateix passa amb bona part de les malalties greus que poden afectar els nens, com la meningitis, per això és important que abans de l'inici del curs els pares s'assegurin que l'estat de vacunació del seu fill sigui el correcte", afirma el Dr. Viñallonga.

Una bona adaptació a la guarderia i a l'escola

-Durant els dies anteriors a l'inici del curs i durant els primers dies d'aquest,

escolti les seves pors i problemes, parli amb el nen de l'escola i destaquï els seus aspectes positius (activitats que li puguin agradar, excursions, colònies, nous amics o trobada amb els "vells" col·legues, ...).

-Deixi que participi en les compres del material i que ajudi a folrar els llibres, a fer la motxilla, etc. Vagi establint progressivament els horaris del període escolar durant els últims dies de vacances. Si és possible, intenteu que, si no coneix el centre educatiu, el pugui veure abans de començar el curs i que entri en contacte amb els seus nous companys abans de la tornada a l'escola.

-Acompanyeu el fill a l'escola i acomiadeu-vos d'ell d'una manera natural. No és bo que vegi que els pares ho passen malament quan el deixen.

- A la guarderia, els primers dies és útil que passi una estona al costat del nen i els cuidadors, perquè es vagi adaptant de mica en mica. És millor que al principi el nen no estigui tot el dia a la guarderia. El seu ninot preferit o el xumet li poden donar seguretat. Proveu que l'inici del curs no coincideixi amb altres canvis, com la retirada del xumet o del bolquer.

- Vagi personalment a buscar el seu fill a la sortida de l'escola i dediqui un temps a anar al parc o a jugar amb ell.

- Tingueu calma i paciència. Recordeu que el període d'adaptació és inevitable i que cada nen necessita el seu temps.

- No us preocupeu si durant uns dies el nen es queda plorant, però si la seva reacció és exagerada i es prolonga durant molt de temps, consulti amb el seu pediatra.