



CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

A continuación los consejos de salud y seguridad de la American Academy of Pediatrics (AAP). Resúmalos o utilícelos en su totalidad en forma impresa o para su difusión radiofónica, citando la fuente.

CÓMO HACER MÁS FÁCIL SU PRIMER DÍA

- Recuérdale a su hijo(a) que no es el(la) única(o) que está un poco preocupado(a) por el primer día de clases. Las(os) maestras(os) saben que los estudiantes están ansiosos y harán un esfuerzo adicional por asegurarse de que todos se sientan tan cómodos como sea posible.
- Señale los aspectos positivos de empezar un nuevo año escolar: Será divertido. Verá a sus antiguos amigos y conocerá nuevos. Refresque sus recuerdos positivos sobre años anteriores, cuando pudo haber vuelto a casa después del primer día de clases muy animado(a) porque se la pasó bien.
- Encuentre a otro(a) niño(a) del vecindario con el que su pequeño(a) pueda ir a pie a la escuela o ir en el transporte escolar.
- Si lo cree apropiado, lleve a pie o en automóvil a su hijo(a) y recójalo(a) en su primer día de clases.

SEGURIDAD DE LA MOCHILA

- Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, así como respaldo acojinado.
- Empaque ligero. Organice la mochila utilizando todos sus compartimentos. Coloque lo más pesado en el centro. Nunca deberá pesar más del 10 al 20% del peso del niño.
- Siempre use ambos tirantes. Colgársela en un solo hombro podría producir un esguince.
- Considere una mochila con ruedas. Este tipo de mochila puede ser una buena opción para los estudiantes que deben llevar mucho peso. Recuerde que las mochilas con ruedas también se tienen que cargar al subir escaleras y puede ser difícil que rueden sobre nieve.

TRAYECTO DE IDA Y VUELTA A LA ESCUELA

Repase las reglas básicas con su hijo(a):

Transporte escolar

- Si el autobús de su hijo(a) tiene cinturones de seguridad de regazo/hombro, asegúrese de que su hijo(a) los use mientras esté en el autobús. Si el autobús no tiene cinturones de seguridad, anime a la escuela a comprar o rentar autobuses que sí los tengan.
- Hay que esperar a que el autobús se detenga antes de aproximarse desde el borde de la acera.
- No debe andar de un lado a otro dentro del autobús.
- Hay que verificar que no vengán autos antes de cruzar.
- Hay que asegurarse de permanecer a la vista del conductor del autobús.
- Los(as) niños(as) siempre deberán abordar y salir del autobús en lugares que proporcionen un acceso seguro al autobús o a la escuela.

Auto

- Todos los pasajeros deberán usar el cinturón y/o un asiento de seguridad apropiado para la edad y el tamaño o un asiento elevador (booster).
- Su hijo(a) deberá ir en un asiento para el auto y permanecer con el cinturón puesto o con un arnés el mayor tiempo posible y luego en un asiento elevador sujetado con los cinturones. Su hijo(a) está listo para un asiento elevador cuando haya alcanzado el peso o altura máxima permitida para su asiento, sus hombros estén arriba de las ranuras del arnés superior o sus orejas hayan alcanzado la parte superior del asiento.
- Su hijo(a) deberá ir sobre un asiento elevador ajustado con cinturones hasta que el cinturón del asiento del vehículo le quede apropiadamente (normalmente cuando tenga una estatura de 4' 9" (1.45 m) que sucede entre los ocho y los 12 años de edad). Esto significa que el(la) niño(a) es lo suficientemente alto para sentarse recargado(a) en el asiento del vehículo con las piernas flexionadas a la altura de las rodillas y los pies colgando mientras que el cinturón pasa transversal sobre su pecho y hombro, no por el cuello o garganta; el cinturón del regazo es bajo y se ajusta sobre los muslos y no sobre el estómago.
- Todos los niños menores de 13 años de edad deberán ir en el asiento trasero de los vehículos. Si debe llevar a más niños de los que quepan en el asiento trasero (cuando comparte el auto, por ejemplo), haga hacia atrás el asiento del copiloto tanto como le sea posible y que el niño vaya en un asiento elevador si los cinturones no se ajustan apropiadamente sin él.
- Recuerde que muchos accidentes viales ocurren cuando los adolescentes principiantes conducen entre la casa y la escuela. Deberá exigirles que utilicen los cinturones, limite el número de pasajeros adolescentes, no les permita ir comiendo o bebiendo, conversando por celular o enviando mensajes para evitar distracciones del conductor; también limite la conducción nocturna y cuando haya clima extremoso, familiarícese con la ley de licencia de conductor gradual (graduated driver license law) de su estado y considere el uso de un acuerdo de conductor padre-adolescente para facilitar el proceso inicial de aprendizaje de conducción.

Bicicleta

- Utiliza siempre un casco al usar la bicicleta, no importa cuán corto o largo sea el trayecto.
- Conserva tu derecha, en la misma dirección del tránsito automotriz.
- Usa las señales con las manos que sean apropiadas.
- Respeta las luces del semáforo y los señalamientos de alto (stop).
- Viste prendas de colores brillantes para aumentar la visibilidad.
- Conoce las "reglas del camino". <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>

A pie a la escuela

- Confirme que la ruta que su hijo toma para ir a la escuela a pie es segura con guardias de cruce adultos bien entrenados en cada intersección.
- Sea realista acerca de las habilidades peatonales de su hijo(a). Debido a que los niños pequeños son impulsivos y menos precavidos en el tránsito, evalúe cuidadosamente si su hijo(a) está listo(a) o no para ir a pie a la escuela sin la supervisión de un adulto.
- Si su hijo(a) es muy pequeño(a) o va a pie a una escuela nueva, vaya con él(ella) la primera semana para asegurarse de que conoce la ruta y puede hacerlo sin riesgos.
- Las prendas de colores brillantes harán más perceptible a su hijo(a) para los conductores.
- En los vecindarios más transitados, considere llevar a cabo un "transporte escolar a pie" en el que un adulto acompaña a pie a un grupo de niños del vecindario a la escuela.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA DE CLASES

- La mayoría de las escuelas envían con regularidad a las casas los menús y horarios de la cafetería. Con esta información por adelantado, puede planificar la elaboración de un almuerzo en los días en que el plato principal es tal que su hijo(a) prefiere no comerlo.
- Procure que las máquinas despachadoras de alimentos de la escuela de su hijo(a) contengan alimentos saludables como frutas frescas, productos lácteos reducidos en grasas, agua y jugos 100% de frutas.
- Cada bebida gaseosa de 12 onzas (350 ml) contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías. Beber una sola lata al día incrementa el riesgo de su hijo(a) de sufrir obesidad en un 60%. Restrinja las bebidas gaseosas que consume su hijo(a).

INTIMIDACIÓN

La intimidación es cuando un(a) niño(a) se ensaña con otro en repetidas ocasiones. La intimidación puede ser física, verbal o social. Puede suceder en la escuela, en el patio, en el transporte escolar, en el vecindario o en Internet.

Cuando intimidan a su hijo(a)

- Ayude a su hijo(a) a aprender a responder enseñándole la forma de hacerlo:
 1. Mira a los ojos a la persona que intenta intimidarte.
 2. Párate erguido y permanece tranquilo en una situación difícil.
 3. Vete.
- Enseñe a su hijo(a) cómo decir con voz firme:
 1. "No me gusta lo que estás haciendo".
 2. "NO me hables así, por favor".
 3. "¿Por qué dices eso?".
- Enseñe a su hijo(a) cuándo y cómo pedir ayuda.
- Anime a su hijo(a) a hacer amistad con otros niños.
- Apoye las actividades que le interesan a su hijo(a).
- Alerta a los funcionarios escolares sobre los problemas y colabore en su solución.
- Asegúrese de que un adulto que sepa sobre la intimidación pueda velar por la seguridad y bienestar de su hijo(a) cuando no pueda usted estar presente.

Cuando su hijo(a) es el que intimida

- Asegúrese de que su hijo(a) sepa que NUNCA ES BUENO intimidar.
- Defina límites firmes y congruentes sobre el comportamiento agresivo de su hijo(a).
- Sea un ejemplo a seguir positivo. Muestre a los niños que pueden obtener lo que quieren sin burlarse de otra persona, amenazarla o lastimarla.
- Use disciplina efectiva que no sea física, como perder privilegios.
- Desarrolle soluciones prácticas con el director, los maestros, los consejeros de la escuela y los padres del niño a los que su hijo ha intimidado.

Cuando su hijo(a) sólo observa

- Dígale a su hijo(a) que no anime u observe callado cuando se intimide a alguien.
- Anime a su hijo(a) a decirle a un adulto de confianza que se está intimidando a alguien.
- Ayúdele a su hijo(a) a apoyar a otros niños que sufran de intimidación. Anime a su hijo(a) a incluir a estos niños en actividades.
- Anime a su hijo(a) a unirse a otros que les dicen a los abusivos que se detengan.

CUIDADO DE LOS(AS) NIÑOS(AS) ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

- Durante la infancia escolar, los(as) niños(as) necesitan supervisión. Un adulto responsable deberá estar disponible para alistarlos y mandarlos a la escuela en la mañana y cuidarlos después de la escuela hasta que usted regrese del trabajo.

- Los(as) niños(as) que se aproximen a la adolescencia (de 11 a 12 años de edad) no deberán llegar a la casa cuando no haya nadie en las tardes, a menos que muestren una madurez inusual para su edad.
- Si no se dispone de una supervisión alternativa de adultos, los padres deberán hacer esfuerzos especiales para supervisar a sus hijos(as) a distancia. Los niños(as) deberán tener una hora definida a la que se espera que lleguen a casa y deberán avisar a un vecino o llamarle por teléfono a alguno de sus padres.
- Si elige inscribir a su hijo(a) en un programa privado después de clases, investigue qué preparación tiene el personal. Debe haber una proporción alta de personal en relación al número de niños(as), y las habitaciones y el patio de recreo deben ser seguros.

DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y DE TAREAS

- Cree un ambiente que sea propicio para hacer las tareas. Los(as) chicos(as) necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa que les dé privacidad.
- Reserve un período prolongado para hacer tareas.
- Establezca una regla para la casa en que el televisor estará apagado mientras se hagan las tareas.
- Supervise el uso de la computadora e Internet.
- Esté disponible para responder preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo(a).
- Actúe para aliviar el cansancio de ojos, cuello y mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, darse un descanso periódicamente cuando no se interrumpa demasiado.
- Si su hijo(a) tiene problemas con una materia en particular y no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes converse con la(el) maestra(o) de su hijo(a).