

CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

Los siguientes consejos de salud y seguridad son de la American Academy of Pediatrics (AAP). Por favor siéntase en libertad de resumirlos o de utilizarlos en su totalidad en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.

CÓMO HACER MÁS FÁCIL SU PRIMER DÍA

- Recuerde a su hijo que probablemente hay muchos estudiantes a quienes les estresa el primer día de clases. Los maestros saben que los estudiantes están nerviosos, 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 a otros nuevos. Refresque sus recuerdos positivos sobre años anteriores, cuando pudo haber vuelto a casa después del primer día de clases muy animado porque se la pasó bien.
- Busque a otro niño del vecindario con el que su hijo pueda ir a pie o en el transporte escolar a la escuela.
- Si lo considera apropiado, lleve a su hijo a la escuela en automóvil o a pie y recójalo después de clases el primer día.

SEGURIDAD DE LA MOCHILA

- Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, y con respaldo acojinado.
- Sólo ponga en la mochila los útiles necesarios, y distribúyalos en todos los compartimentos. Coloque los objetos más pesados más cerca de la parte correspondiente al centro de la espalda. La mochila nunca debe pesar más de 10 a 20% del peso de su hijo.
- Haga que su hijo siempre use ambos tirantes. Colgar la mochila en un solo hombro podría producir una distensión muscular.
- Si su escuela lo permite, considere el uso de 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 aún se tienen que cargar al subir escaleras, y que puede ser difícil que rueden sobre nieve.

TRAYECTO A LA ESCUELA Y DE REGRESO A CASA

Repase las reglas básicas con su hijo:

Transporte escolar

- Si el autobús de su hijo tiene cinturones de seguridad de regazo/hombro, asegúrese de que su hijo use uno en todo momento cuando esté en el autobús. Si el autobús carece de ese tipo de cinturones de seguridad, anime a las autoridades escolares a comprar o rentar autobuses que los tengan.
- Esperar a que el autobús se detenga antes de aproximarse al mismo desde la acera.
- No andar de un lado a otro dentro del autobús.
- Verificar que no vengán autos antes de cruzar la calle.
- Asegurarse de permanecer siempre claramente a la vista del conductor del autobús.
- Los niños siempre deben abordar el autobús y bajar de él en lugares que proporcionen un acceso seguro al autobús o a la escuela.

Automóvil

- Todos los pasajeros deben usar un cinturón de seguridad, o en su caso un asiento elevador (booster) que permita ajustar el cinturón de seguridad, o un asiento de seguridad, apropiado para la edad y el tamaño.

- Su hijo debe ir en un asiento de seguridad para automóvil con un arnés en tanto sea posible, y después ir en un asiento elevador que permita ajustar el cinturón de seguridad. Su hijo está listo para un asiento elevador cuando: haya alcanzado el límite de peso o estatura permitido para su asiento, sus hombros estén por arriba de las ranuras superiores del arnés, o sus orejas hayan alcanzado la parte superior del asiento.
- Su hijo debe ir en un asiento elevador que permita ajustar el cinturón de seguridad hasta que el cinturón de seguridad del asiento del vehículo le quede bien (normalmente cuando mida 1.45 m [4 pies 9 pulgadas] de estatura y tenga 8 a 12 años de edad). Esto significa que el niño es suficientemente alto como para sentarse recargado en el respaldo del asiento del vehículo, con las piernas flexionadas a la altura de las rodillas y con los pies colgando, y como para que el cinturón pase transversalmente por la parte media de su pecho y hombro, no por el cuello o la garganta; el cinturón del regazo debe estar en posición baja y ajustarse sobre los muslos y no sobre el estómago.
- Todos los menores de 13 años deben ir en el asiento trasero de los vehículos. Si debe llevar a más niños de los que quepan en el asiento trasero (por ejemplo, cuando comparte el automóvil), mueva hacia atrás el asiento del copiloto tanto como le sea posible y haga que el niño vaya en un asiento elevador si el cinturón de seguridad del asiento del automóvil no se ajusta apropiadamente sin él.
- Recuerde que muchos accidentes viales ocurren cuando los adolescentes principiantes conducen entre la casa y la escuela. Debe exigirles que utilicen el cinturón de seguridad, limitar el número de pasajeros adolescentes, y no permitirles ir comiendo o bebiendo, hablando por un teléfono celular o enviando mensajes de texto, para evitar distracciones del conductor; también limite la conducción nocturna y en clima inclemente. Familiarícese con la ley de licencia de conducir gradual (graduated driver's license law) de su estado y considere el uso de un acuerdo de padre-conductor adolescente para facilitar el proceso inicial de aprendizaje de conducción. Encontrará una muestra de un acuerdo de padre-conductor adolescente en: www.healthychildren.org/teendriver

Bicicleta

- Siempre llevar puesto un casco al andar en bicicleta, no importa cuán corto o largo sea el trayecto.
- Conducir a la derecha, en la misma dirección del tránsito vehicular.
- Usar señales con las manos que sean apropiadas.
- Respetar las luces del semáforo y los señalamientos de alto (stop).
- Vestir prendas de colores brillantes para aumentar la visibilidad.
- Conocer las "reglas del camino". <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>

Cuando el niño vaya a pie a la escuela

- Asegúrese de que la ruta que su hijo toma para ir a la escuela a pie sea segura, con guardias de cruce adultos bien capacitados en cada intersección.
- Sea realista acerca de las habilidades peatonales de su hijo. Debido a que los niños pequeños son impulsivos y menos precavidos en el tránsito, evalúe cuidadosamente si su hijo está listo o no para ir a pie a la escuela sin la supervisión de un adulto.
- Si sus hijos son de corta edad o van a pie a una escuela nueva, acompañelos la primera semana o hasta que esté seguro de que conocen la ruta y pueden recorrerla sin riesgos.
- Las prendas de colores brillantes harán más visible a su hijo para los conductores.
- En los vecindarios con más tránsito vehicular, considere organizar un "transporte escolar a pie" en el cual un adulto acompaña a un grupo de niños del vecindario que van a pie a la escuela.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA ESCOLAR

- Casi todas las escuelas envían con regularidad a los hogares los menús programados de la cafetería. Con esta información anticipada, puede planear colocar un almuerzo en una lonchera los días en que el plato principal no sea de la preferencia de su hijo.

- Procure hacer que la escuela de su hijo ofrezca opciones saludables, como frutas frescas, productos lácteos bajos en grasa, agua y jugos 100% de frutas, en las máquinas expendedoras de alimentos.
- Cada refresco de 350 ml (12 onzas) contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar, que equivalen a 150 calorías; beber una sola lata al día incrementa 60% el riesgo de que un niño sufra obesidad. Restrinja el consumo de refresco de su hijo.

ACOSO ESCOLAR

Hay acoso escolar (bullying) cuando un niño molesta a otro en repetidas ocasiones. El acoso escolar puede ser físico, verbal o social. Puede suceder en la escuela, en el patio de recreo, en el transporte escolar, en el vecindario o por Internet.

Quando su hijo es víctima de acoso escolar

- Ayude a su hijo a aprender a responder al enseñarle cómo hacerlo:
 1. Mira a los ojos al acosador.
 2. Párate erguido y permanece tranquilo en una situación difícil.
 3. Vete.
- Enseñe a su hijo cómo decir con voz firme:
 1. "No me gusta lo que estás haciendo".
 2. "NO me hables así, por favor".
 3. "¿Por qué dirías eso?".
- Enseñe a su hijo cuándo y cómo pedir ayuda.
- Anime a su hijo a hacer amistad con otros niños.
- Apoye las actividades que le interesen a su hijo.
- Alerta a los funcionarios escolares sobre los problemas, y trabaje con ellos en su solución.
- Asegúrese de que un adulto que esté enterado del acoso pueda velar por la seguridad y bienestar de su hijo cuando usted no pueda estar presente.

Quando su hijo es el que ejerce acoso escolar

- Asegúrese de que su hijo sepa que NUNCA ES BUENO acosar.
- Establezca límites firmes y coherentes sobre la conducta agresiva de su hijo.
- 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 castigos eficaces que no sean físicos, como la pérdida de privilegios.
- Desarrolle soluciones prácticas con el director, los maestros, los consejeros de la escuela y los padres de los niños a los que su hijo ha acosado.

Quando su hijo sólo observa

- Diga a su hijo que no anime el acoso o que ni siquiera lo observe callado.
- Anime a su hijo a decirle a un adulto de confianza que se está acosando a alguien.
- Ayude a su hijo a apoyar a otros niños que puedan estar sufriendo acoso. Anime a su hijo a incluir a estos niños en actividades.
- Anime a su hijo a unirse a otros para decir a los acosadores que dejen de hacerlo.

CUIDADO DE LOS NIÑOS ANTES Y DESPUÉS DE CLASES

- Los niños necesitan supervisión durante su infancia y entre los 7 y 12 años de edad (*early and middle childhood*). Un adulto responsable debe estar disponible para alistarlos y mandarlos a la escuela por la mañana, y cuidarlos en casa después de clases hasta que usted regrese del trabajo.
- Si tiene hijos que se estén aproximando a la adolescencia (de 11 a 12 años de edad), procure que siempre haya un adulto en casa por la tarde cuando regresen de clases, a menos que muestren una madurez poco común para su edad.

- Si no se dispone de una supervisión alternativa de adultos, los padres deben hacer esfuerzos especiales por supervisar a sus hijos a distancia. Los niños deben tener una hora definida a la que se espera que lleguen a casa y deben avisar de su llegada a un vecino, o por teléfono a su madre o padre.
- Si elige inscribir a su hijo 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, y los salones 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 jóvenes necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa, que sea tranquila, sin distracciones y que promueva el estudio.
- Programe suficiente tiempo para la tarea.
- Establezca una regla familiar de que el televisor permanezca apagado mientras se hagan las tareas.
- Supervise el uso de la computadora y de Internet.
- Esté disponible para responder preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo.
- Ponga en práctica medidas para aliviar la fatiga de los ojos, el cuello y la mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, y hacer un receso periódicamente cuando no sea demasiado perturbador.
- Si a su hijo le resulta difícil una materia en particular y usted no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes hable al respecto con el maestro de su hijo.