

Children's Healthcare of Atlanta Consejos al regresar a la escuela

Al regresar a la escuela en este otoño, no son la lectura, la escritura y la aritmética las únicas cosas que los niños necesitan para estar preparados. También hay algunos consejos de salud y de seguridad que harán que el año escolar tenga un gran comienzo.

Seguridad en los campos de juegos

Los accidentes en estas áreas son una de las principales causas de lesiones en la escuela primaria. Anualmente en los Estados Unidos, más de 200,000 niños reciben atención médica en las salas de urgencias por lesiones ocurridas con los aparatos que hay en los campos de juegos. Aproximadamente 3 de cada 4 de estos accidentes suceden en los campos públicos, incluyendo los campos escolares, a diferencia de los que ocurren en los patios de las casas.

La causa principal de muerte relacionada con accidentes en los campos de juego y con los aparatos de estos campos, es el estrangulamiento. Unos 15 niños mueren anualmente por estrangulamiento, cuando prendas de vestir o joyas quedan atrapadas en los aparatos de juego, o la cabeza del niño se atasca entre las barras de los pasamanos (*climbing bars*).

- Para juegos al aire libre, las ropas y abrigos de los niños no deben tener cordones, y deben quedar ajustados para disminuir el riesgo de quedar agarrados en alguna pieza del equipo.
- El terreno debe tener un relleno de caucho triturado, acolchado de fibra de madera dura, o arena fina, de por lo menos de 12 pulgadas de profundidad, y debe cubrir hasta seis pies alrededor del equipo.
- Aún teniendo la superficie correcta, los maestros y personas encargadas de supervisar los campos de juegos deben poder ver a los niños y tenerlos a su alcance. Estar en el mismo lugar de los niños no necesariamente significa supervisar — los niños en la zona de juegos necesitan la total atención de un adulto.
- Para juegos al aire libre, las ropas y abrigos de los niños no deben tener cordones, y deben quedar ajustados para disminuir el riesgo de quedar agarrados en alguna pieza del equipo. No permita que los niños usen cascos, cadenas/collares, carteras ni bufandas en los campos de juego; tampoco permita que se empujen, se abran paso a empujones o se aglomeren alrededor de los aparatos del campo de juegos.
- Antes de que su niño regrese a la escuela, usted podría ir a visitar el campo de juegos de la escuela y, de ser necesario, conversar con los administradores de la escuela sobre el *Consumer Product Safety Commission* (Comisión de Seguridad de Productos de Consumo).

Vacunación

Las vacunas son importantes para ayudar a proteger a su niño contra infecciones comunes. Si un niño no se vacuna y se expone a los gérmenes de una enfermedad, el cuerpo del niño podría no ser lo suficientemente fuerte como para combatir esa enfermedad. Antes de que existieran las vacunas, muchos niños morían por enfermedades como la tos ferina, el sarampión y el polio, las cuales hoy en día se pueden prevenir con las vacunas. Esos mismos gérmenes aún existen, pero los bebés están protegidos por las vacunas, y no vemos esas enfermedades con frecuencia. En la mayoría de los estados se exige que los niños que van a guarderías o a la escuela se protejan contra ciertas enfermedades.

- Por lo tanto, asegúrese de hacer — y cumplir — esas citas durante los primeros años de vida de su niño, e incluso, durante su adolescencia.
- Compruebe en cada cita si su niño o adolescente tiene sus vacunas al día. Si esta atrasado, pídale al médico ponerlo al día.
- Lleve el registro de vacunación de su niño, y pida que lo actualicen en cada cita.

Dormir

Para muchos niños y adolescentes, las vacaciones de verano son sinónimo de acostarse tarde y dormir hasta tarde. Regresar al horario de despertarse temprano en la mañana puede ser un reto, pero es vital para la salud y el desempeño escolar exitoso de la juventud americana. La *National Sleep Foundation, NSF* (Fundación Nacional del Sueño) hace un llamado a los padres y estudiantes para que desde hoy mismo empiecen a ajustar su horario de dormir, de manera que puedan empezar el año escolar descansados y alertas.

De acuerdo con la encuesta “*Sleep in America*” del *National Sleep Foundation* en los años 2004 y 2006, los niños y adolescentes no duermen lo suficiente. Los niños en edad escolar duermen 1.5 horas menos que las 10 a 11 horas de sueño nocturno recomendado durante los días escolares. Y solamente el 20 por ciento de los adolescentes duermen las 9 horas de sueño nocturno recomendado durante los días escolares. De hecho, casi la mitad de todos los adolescentes duermen menos de ocho horas durante los días escolares.

Sugerencias para ajustar el horario de sueño de su niño:

- Varias semanas o un mes antes de comenzar la escuela, fije un límite para la hora más tarde de acostarse y de despertarse. Después, gradualmente, y a medida que se aproxime el año escolar, acorte estas horas (unos 15 minutos cada tercer día, si el tiempo lo permite).
- Disfrute los últimos días de verano con mañanas tempranas, en vez de trasnocharse. En la mañana, promueva la actividad y la luz del día. Salga a

caminar o a jugar con los amigos, no se quede en la casa ni se siente frente al televisor.

- Mantenga un horario regular para dormir – mantener el mismo horario, facilita dormirse en la noche y despertarse en la mañana.
- Establezca una rutina para dormir –dos horas antes de acostarse evite hacer ejercicio o hacer cosas que estimulen su mente demasiado.
- Cree un ambiente agradable para dormir – fresco, oscuro, silencioso y cómodo.
- Limite la cafeína, especialmente después del almuerzo.
- Apague el televisor. La luz parpadeante y el contenido de los programas pueden impedir el buen dormir. Los adolescentes con televisores en sus cuartos, tienen más posibilidades de dormir menos en la noche que sus compañeros, y casi el doble de posibilidad de quedarse dormidos en la escuela mientras hacen las tareas.

Gérmenes

A pesar de que son diminutos, exponerse a ellos puede ser un problema enorme cuando los niños regresan a la escuela. Los gérmenes se encuentran en todo el mundo y en todo lugar. Hay cuatro tipos principales de gérmenes: bacterias, virus, hongos y protozoos.

Tomar medidas para evitar la propagación de gérmenes en las escuelas es esencial para la salud de nuestros jóvenes, nuestras escuelas y nuestra nación. Únicamente por el resfriado común se pierden casi 22 millones de días escolares en un año.

- Dígame a sus niños que se laven las manos por el tiempo que les tome cantar la canción del abecedario, o la de “Feliz Cumpleaños”. Use jabón antibacteriano con agua tibia para mejores resultados.
- No permita que sus niños compartan las bebidas con sus amiguitos. Además de transmitir muchas enfermedades sencillas, puede llevar a una enfermedad muy seria llamada meningitis. Esta es una infección bacteriana o viral que produce dolores de cabeza, fiebre alta, vómito y rigidez en el cuello. En algunos casos, la meningitis puede ser fatal. Igualmente, absténgase de compartir productos de higiene personal, como cepillos para el cabello.
- Estornudar es una de las formas más importantes para la transmisión de gérmenes. Si su niño estornuda, se recomienda que lo haga en un pañuelo u otro artículo desechable. Si no tiene un pañuelo desechable, debe darse vuelta y estornudar en el pliegue del codo. Nunca permita que estornude en las manos porque así puede contraer y propagar gran cantidad de gérmenes.

- Si cree que su niño está enfermo, lo mejor es dejarlo en la casa y no enviarlo a la escuela. Por supuesto, mientras más grande sea el niño, más entenderá cómo disminuir el riesgo de pasar los gérmenes a otros, y podría enviarlo.

¿Quién le da estos consejos?

Children's Healthcare of Atlanta, uno de los líderes en el sistema de salud pediátrica en el país, ofrece con mucho gusto estos consejos de verano a los padres y sus niños. Para más información, haga clic en los enlaces. Los expertos de Children's también están disponibles para entrevistas relacionadas con estos temas, lo mismo que sobre otros asuntos de atención médica pediátrica. Para comunicarse inmediatamente con un representante de relaciones públicas, llame al buscapersonas (*pager*) de medios de comunicación de Children's, 404-570-9717, que está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Children's es una organización sin fines de lucro que se beneficia del generoso apoyo filantrópico y voluntario de nuestra comunidad. Con tres hospitales que atienden más de medio millón de niños anualmente, Children's es reconocido por sus servicios de excelencia en cáncer, cardiología, neonatología, ortopedia y trasplantes, así como también en otras especialidades pediátricas. Para conocer más acerca de Children's Healthcare of Atlanta, visite nuestra página de Internet www.choa.org o llame al 404-250-KIDS