HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

UN REGRESO A CLASES SALUDABLE

Comienza la época escolar y es importante tomar algunas medidas de prevención para que el niño transite este período de la manera más saludable

HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

VACUNAS

INGRESO A JARDÍN DE INFANTES

Haber completado las vacunas indicadas para los primeros 2 años de vida.

- *BCG: al nacer, se aplica a todos los niños*
- *Quíntuple pentavalente (contra difteria, tétanos, tos convulsa, hepatitis B y hemophilus influenzae B)*
- *Antipoliomielítica*
- *Rotavirus (se aplica antes de los 6 meses de edad)*
- *Vacuna conjugada contra el neumococo*
- *Vacuna contra el meningococo*
- *Vacuna contra la hepatitis A*
- *Vacuna Triple Viral (rubeola, paperas y sarampión)*
- *Vacuna contra la varicela*
- *Vacuna antigripal*

NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 6 AÑOS *(INGRESO ESCOLAR)*

- *Antipoliomelitica (2° refuerzo)*
- *Triple Viral (contra rubeola, paperas y sarampión)*
- *Triple Bacteriana (contra difteria, tétanos y tos convulsa)*

CHICAS Y CHICOS DE 11 AÑOS

- *Refuerzo de Triple Bacteriana Acelular (contra difteria, tétanos y tos convulsa)*
- *Triple Viral (contra rubeola, sarampión y varicela), si no se ha completado el calendario*
- *Vacuna contra el Virus de Papiloma Humano (VPH)*
- *Meningococo (dosis única si no se dispone del calendario de lactante)*

VACUNAS OPCIONALES

Las indica el pediatra en forma individual, además de las vacunas de calendario.

- *Antigripal (obligatoria hasta los 2 años de edad, anualmente deben recibirla niños pertenecientes a grupos de riesgo (asma, diabetes y/u otras enfermedades crónicas)*
- *Vacunas contra otras cepas de mxeningococo*

MOCHILA

Tips para su mejor elección y armado

Los alumnos de nivel primario suelen sobrecargar su mochila con todo el material de estudio, con riesgo de futuras afecciones de columna vertebral

SU PESO NO DEBE SUPERAR

*el **10-15%** del peso del niño*

30kg >

3 o 3,5 kg.

PERFIL DE LA MOCHILA ADECUADA

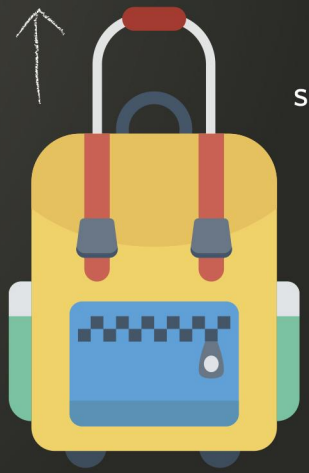
La parte de atrás de la mochila y las correas deben ser acolchadas

Mejor sin éstas son anchas y ajustadas para que se puedan cargar en ambos hombros

El tamaño debe tener relación con la estatura del niño

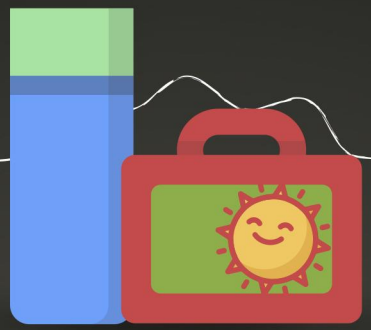
La mochila debe estar 5cm. por debajo del cuello y 5cm. por encima de la cintura, como máximo

Levantar siempre la mochila con ambas manos



En caso de subir escaleras con mochilas con rueditas, conviene poder regular la altura

HOSPITAL PRIVADO UNIVERSITARIO DE CORDOBA



ALIMENTACIÓN EN ÉPOCA ESCOLAR

ATENCIÓN

Ingerir agua es muy importante para niños y adolescentes. Es recomendable que lleven consigo una botellita de agua para hidratarse adecuadamente

HOSPITAL PRIVADO UNIVERSITARIO DE CORDOBA

DESAYUNO

Un buen desayuno debe ofrecer lácteos, cereales y frutas, ya que durante la mañana el niño debe ingerir 25% de las calorías totales del día

Ventajas del desayuno en niños y adolescentes

- Mejora la concentración y evita la sensación de fatiga y sueño de las primeras horas
- Incrementa el rendimiento físico e intelectual
- Disminuye la sensación de hambre permanente durante el día, que conduce al picoteo y a la obesidad
- Su aporte de nutrientes actúa sobre el crecimiento y desarrollo del niño
- Es buen momento para aprovechar y compartir en familia

MERIENDA

Debe aportar calorías a partir de alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales:

- Frutas frescas o disecadas
- Semillas
- Productos lácteos
- Barras de cereales con frutas y fibras, de bajo contenido en azúcar, y sin gluten en caso de niños celíacos