



SE ESPERA PARA LOS PRÓXIMOS DÍAS EL MASIVO RETORNO A CLASES EN LA REGIÓN Y EL PAÍS.

Expertos brindan recomendaciones previo al inminente retorno a clases

SALUD. De la red asistencial enfatizaron en retomar progresivamente las rutinas, planificar colaciones saludables y anticipar los horarios para favorecer el bienestar físico y emocional.

Redacción
 cronica@cronicachillan.cl

A sí como en todo el territorio nacional, en Ñuble, se espera que a partir de la próxima semana, mayoritariamente, se inicie el retorno a clases. Por ello, son distintas las preocupaciones que surgen a raíz de ello, respecto de retomar la rutina de forma saludable por parte de los estudiantes. Por ello, es que desde el Servicio de Salud de Ñuble (SSÑ), hicieron un llamado a las familias a prepararse con anticipación para este proceso, promoviendo hábitos saludables que faciliten una transición ordenada desde el periodo de vacaciones hacia la rutina

académica.

De esta manera, desde la red asistencial explicaron que el retorno a clases implica cambios en horarios de sueño, alimentación y organización familiar, lo que puede generar ansiedad, cansancio o desregulación en niñas, niños y adolescentes. Por ello, desde el servicio recomendaron planificar la rutina con anticipación y programar una adecuada nutrición semanal.

En esa línea, el subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, Max Besser, explicó que “el inicio del año escolar no representa solo un desafío académico, sino también un proceso que impacta en la salud de nuestras niñas, niños y adolescentes. Como red asis-

tencial, reforzamos la importancia de anticipar los cambios de horario, alimentación y mantener controles de salud al día, ya que una buena organización familiar contribuye significativamente a un retorno más tranquilo y seguro”.

COLACIONES Y PLANIFICACIÓN

En materia de alimentación, desde la institución insistieron en la relevancia de enviar colaciones nutritivas, equilibradas y de fácil preparación, evitando productos ultraprocesados altos en azúcares, sodio y grasas saturadas.

La nutricionista y encargada de los Programas Alimentarios SAN y Sedile del SSÑ, Vanessa Ortiz, explicó

que “una colación saludable no necesita ser compleja ni costosa. Lo ideal es priorizar frutas de estación, lácteos bajos en grasa, mix de frutos secos en porciones adecuadas y preparaciones caseras simples, como sándwich, idealmente en pan integral o marraqueta, con palta, huevo o queso. Estas simples elecciones permiten mantener niveles de energía estables durante la jornada escolar y favorecer la concentración de las y los niños”.

La profesional agregó que “planificar el menú semanal con anticipación facilita la organización familiar y evita decisiones improvisadas que suelen derivar en opciones menos saludables. Además, es esencial reforzar el consu-

mo de agua y limitar las bebidas azucaradas”.

Desde el SSÑ también recordaron la importancia de revisar el estado de vacunación, mantener hábitos de higiene, como el lavado frecuente de manos, y promover espacios de diálogo en el hogar para que niñas, niños y adolescentes puedan expresar sus emociones frente al inicio del año escolar.

La prevención, la planificación y el acompañamiento familiar son herramientas clave para resguardar la salud integral de las y los estudiantes durante este periodo de adaptación. Con estas recomendaciones, desde el Servicio de Salud Ñuble explicaron que se busca contribuir a que el retorno a clases



“Reforzamos la importancia de anticipar los cambios de horario, alimentación y mantener controles de salud al día”.

Max Besser
 Gestión Asistencial SSÑ

sea una experiencia positiva, organizada y centrada en el bienestar de toda la comunidad educativa. <3