

Fecha: 27-02-2026
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Horas de sueño y colaciones saludables: Recomiendan anticiparse al inicio del año escolar

Pág.: 5
Cm2: 558,8

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

3.500
Sin Datos
☐ No Definida

SERVICIO DE SALUD ÑUBLE LLAMÓ A PREPARARSE PARA EL RETORNO A CLASES

Horas de sueño y colaciones saludables: Recomiendan anticiparse al inicio del año escolar

Expertos advirtieron que los cambios de rutina pueden generar ansiedad y cansancio en niñas, niños y adolescentes.
La prevención y la organización familiar son claves para un inicio de año escolar más seguro y equilibrado.

LA DISCUSIÓN
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: LA DISCUSIÓN

A pocos días del inicio del año escolar, el Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) reforzó el 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.

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 la red asistencial recomendaron planificar la rutina con anticipación y programar una adecuada nutrición semanal.

En esa línea, el Subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, Dr.

Max Besser, señaló 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 asistencial, 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 saludables y planificación familiar

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 programas alimentarios, 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 quesoillo. 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 consumo de agua y limitar las bebidas azucaradas".

Se recomienda ajustar horarios de sueño, planificar colaciones saludables y mantener controles de salud al día.



Estado de vacunación e higiene

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.