



¿Estás listo para la vuelta al cole?

CONSULTA A TU FARMACÉUTICO



Los pequeños de la casa retoman sus rutinas, las clases y las actividades extraescolares. Te ayudamos a que lo hagan de la manera más saludable



ALIMENTACIÓN AFRONTAMOS EL DÍA CON FUERZA

- Realizar 5 comidas al día
- Incluir lácteos, cereales y fruta en el desayuno
- Tomar un tentempié ligero a media mañana y para merendar
- Adaptar el aporte energético al gasto calórico del niño
- Consumir frutas y verduras y realizar una ingesta adecuada de calcio



EL SUEÑO UN HÁBITO QUE SE PUEDE APRENDER

- Dormir entre 9 y 11 horas al día
- Acostarse pronto iniciando este hábito unos días antes de la vuelta a clase
- Fijar una hora para irse a dormir
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas y bajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales
- Hacer cenas ligeras y evitar tomar alimentos estimulantes antes de acostarse
- Limitar el uso de la tele, ordenador, tabletas o teléfonos móviles



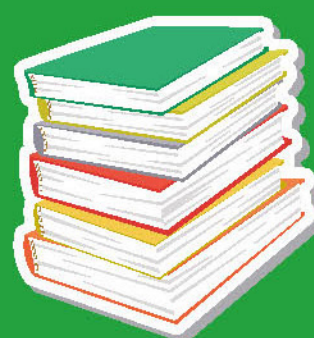
EVITA EL DOLOR DE ESPALDA LA MOCHILA ESCOLAR DEBE:

- Ser ligera y adecuada al tamaño del niño
- Tener dos cintas anchas para los hombros y la espalda acolchadas
- No superar un peso del 10 al 15% del peso del niño
- Llevar las cosas más pesadas en la parte inferior y no llevar lo que no se necesite ese día
- Llevar el peso en el centro de la espalda, a nivel de la cintura y pegado al cuerpo



EVITA INQUILINOS NO DESEADOS LOS PIOJOS

- Revisar regularmente el pelo para detectar y tratar lo antes posible
- En caso de piojos o liendres vivas, aplicar pediculicida, dejar actuar y lavar el pelo
- Repetir el tratamiento a los 10 días
- Revisar la cabeza de todos los miembros de la familia
- Lavar con agua caliente las prendas de cama o que estén en contacto con la cabeza



#saludCOFM