

# Regreso a clases

---

Cómo cuidar la salud  
y el crecimiento  
de tus hijos

# ÍNDICE

## Regreso a Clases

Cómo cuidar la salud y el crecimiento de tus hijos

Introducción

Pág.  
**03**

Inicio de  
clases

Pág.  
**04**

Preparación mental  
para el colegio **Pág. 05**

Loncheras  
saludables **Pág. 07**

Problemas de  
aprendizaje **Pág. 05**

Manejo  
del estrés **Pág. 08**

Pruebas de  
descarte **Pág. 06**

Salud  
integral

Pág.  
**09**

¿Cuánto debe  
comer tu hijo? **Pág. 09**

¿Cómo cuidar su  
salud mental? **Pág. 10**

¿Cuánto debe  
dormir? **Pág. 09**

¿Cómo cuidar su  
salud dental? **Pág. 11**

¿Cuánto debe  
pesar y medir? **Pág. 09**

Enfermedades  
más comunes

Pág.  
**12**

Resfriado común  
y gripe **Pág. 12**

Exantemáticas **Pág. 13**

Conjuntivitis **Pág. 12**

Enfermedades  
gastrointestinales **Pág. 13**

Otitis **Pág. 12**

Primeros  
auxilios **Pág. 13**

Primeros  
Auxilios

Pág.  
**14**

Traumatismos  
y caídas **Pág. 14**

Heridas **Pág. 15**

# INTRODUCCIÓN

El regreso a clases es un momento emocionante tanto para los niños como para los padres, lleno de nuevas oportunidades de aprendizaje y crecimiento, aunque también puede traernos ciertas preocupaciones sobre la salud y el bienestar de nuestros pequeños. Por eso te traemos esta guía con consejos prácticos y recomendaciones para ayudarte a preparar a tus hijos de manera integral y regalarles un lindo y tranquilo regreso a las aulas.

Sabemos que la salud física y mental de los niños es fundamental para su desempeño académico. En esta guía, encontrarás información valiosa sobre cómo preparar a tus hijos mentalmente para el regreso a clases, estableciendo rutinas que les brinden seguridad y apoyo emocional. También aprenderás a prevenir con eficacia las principales enfermedades que afectan a los niños en edad escolar.

Por último, encontrarás secciones dedicadas a promover buenos hábitos para una vida saludable, como la importancia de una alimentación balanceada y el ejercicio regular, así como algunos tips sobre cómo actuar ante pequeños accidentes y lesiones comunes. ¡Esperamos que esta guía te sea útil!

## Auna, transformando la salud

# INICIO DE CLASES

El regreso a clases es un momento divertido y que genera muchas expectativas, pero también puede ser un poco abrumador para nuestros pequeños. Como padres, nuestro apoyo y preparación son muy importantes para que su experiencia resulte bonita, agradable y enriquecedora. ¡Vamos con algunos datos y consejos!

## Preparación mental para el colegio



### ▶ Conversaciones abiertas

Habla con tus hijos sobre sus sentimientos y expectativas respecto al regreso a clases. Esto les ayudará a sentirse escuchados y respaldados.



### ▶ Establece rutinas

Organízate horarios regulares para dormir, comer y estudiar antes de que retome el colegio.



### ▶ Técnicas de relajación

Introduce a tus hijos en técnicas de respiración profunda y mindfulness para que manejen mejor el estrés y la ansiedad.



### ▶ Preparación del entorno

Crear un espacio cómodo y ordenado en casa para el estudio con todos los materiales necesarios. Invítalos a personalizar juntos este ambiente.



### ▶ Actividades previas

Inculca en tus pequeños, actividades relacionadas con el colegio como leer libros o ver programas educativos. Así los vas preparando para recibir más conocimiento.



## Problemas de aprendizaje comunes

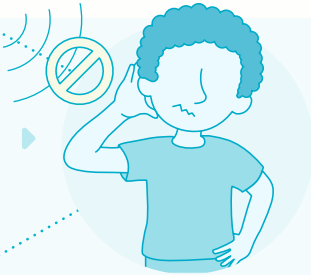


### Dislexia

◀ Dificultades para leer, escribir y deletrear; mezcla de letras o palabras.

### Problemas auditivos

No responde a su nombre, dificultad para seguir instrucciones, sube el volumen de la televisión. ▶



### Asperger

◀ Dificultades en interacciones sociales, intereses específicos, comportamientos rígidos.

### TDAH

Dificultad para concentrarse, impulsividad, hiperactividad. ▶



### ¿Qué debe hacer? ⚠

Si presenta uno o más de estos problemas en su día a día, consulta con su pediatra la necesidad de ser evaluado por especialistas en audición, oftalmología o psicología, según sea el caso, para obtener estrategias de apoyo.

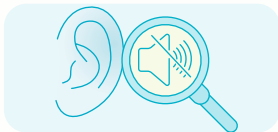


## Pruebas de descarte

Antes de que vuelva a clases, ¡asegúrate de que tu hijo mantenga una buena salud! Recuerda que puedes encontrar estas y más pruebas de descarte en nuestro **Paquete Niño Sano**



**Auditiva**



Identifica cualquier posible pérdida de audición.



Al nacer, durante la infancia y según sea necesario.



**Neurológica**



Se evalúan los reflejos y la coordinación.



Como parte de los chequeos pediátricos regulares.



**Oftalmológica**



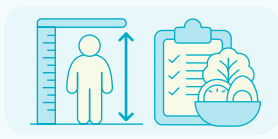
Evaluación de la salud visual para saber si tu hijo ve bien de cerca o lejos.



Desde los 3 años, cada 1-2 años.



**Física**



Se analiza el crecimiento y el desarrollo general.

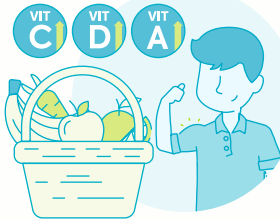


Anualmente.



## Loncheras saludables

El rendimiento académico y el bienestar de tus hijos necesitan de una buena fuente de energía. ¡Prepáralos loncheras nutritivas!

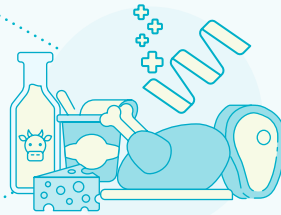


### Frutas y vegetales

Dales manzanas, zanahorias, fresas, brócoli y uvas, entre otros, para aportarles vitaminas y minerales esenciales para su crecimiento y desarrollo.

### Proteínas

Contribuyen al crecimiento y reparación de tejidos. Para esto dales pollo, queso, yogur, huevos duros o nueces.



### Granos enteros

Incluye pan integral, avena, tortillas de maíz, galletas integrales o arroz integral para que obtengan energía y fibra dietética.



### Hidratación

Mantén hidratados a tus pequeños con agua, jugos naturales, leche, batidos de frutas o agua de coco.



### Snacks saludables

Ofrecen una opción rápida y nutritiva entre comidas. Puedes darles palitos de zanahoria, rodajas de pepino con queso, frutas deshidratadas o granola.



# Manejo de estrés

Estas actividades cuidarán su salud mental en esta etapa de aprendizaje.



## Ejercicio físico:

Deporte o juegos que lo lleven a ejercitarse. Esto reduce el estrés y mejora su estado de ánimo.

## Actividades creativas:

Dibujo, pintura, música. Son muy estimulantes y alivianan la carga del estudio.



## Tiempo al aire libre:

Las actividades en exteriores ayudarán a tu hijo a despejarse y tener una mejor salud mental.





# SALUD INTEGRAL

Como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos, y cuidar su salud integral es el punto de partida para ello. Para lograrlo te compartimos datos prácticos y fáciles de seguir sobre cuánto deben comer, dormir, y cómo puedes apoyar su salud mental junto a otros hábitos saludables.

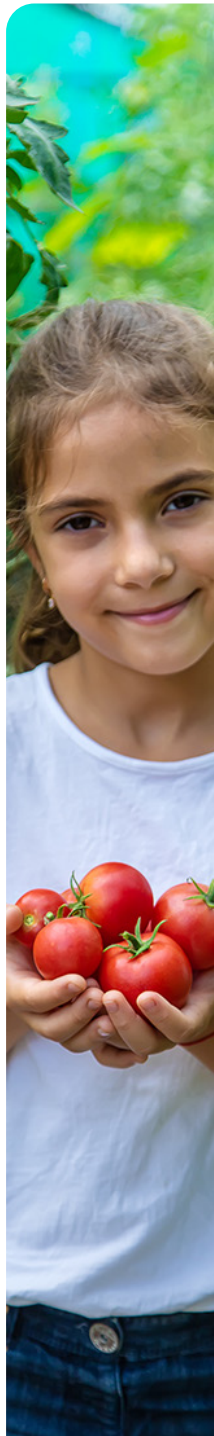
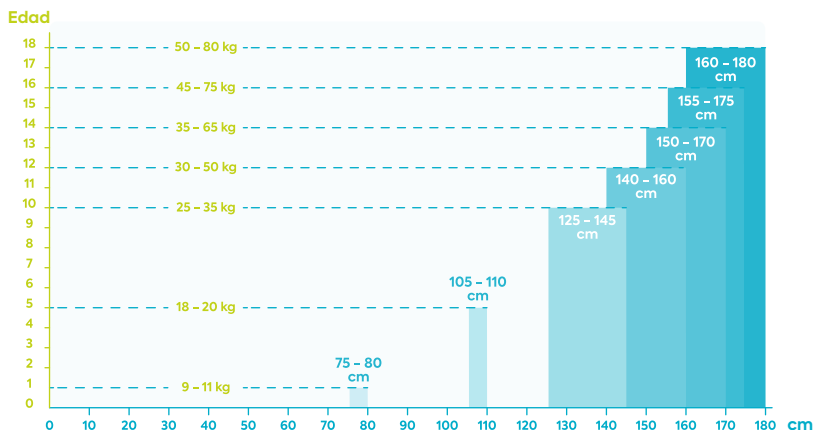
## ¿Cuánto debe comer tu hijo?



## ¿Cuánto debe dormir?



## ¿Cuánto debe pesar y medir?



## ¿Cómo cuidar la salud mental de tu hijo?



### Fomenta la Comunicación Abierta:

Crea un ambiente donde tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos y pensamientos.

Pregúntales cómo les fue en el colegio, escucha sin juzgar y valida sus emociones.

Mostrar interés genuino les ayuda a sentirse valorados y comprendidos.



### Establece Rutinas y Estabilidad:

Los niños se benefician de una rutina diaria estable.

Horarios regulares para comidas, sueño y estudio pueden reducir la ansiedad y el estrés.

Incluye tiempo para el juego y el descanso para un equilibrio emocional saludable.



### Brinda Apoyo Emocional:

Asegúrate de que tus hijos sepan que siempre pueden contar contigo.

Sé empático y ofrece apoyo cuando enfrenten dificultades.

Abrazarlos y decirles que los amas refuerza su autoestima y seguridad.



### Educación sobre Salud Mental:

Habla sobre salud mental en casa.

Enséñales técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda.

Normalizar estas conversaciones les proporciona herramientas para gestionar sus emociones.

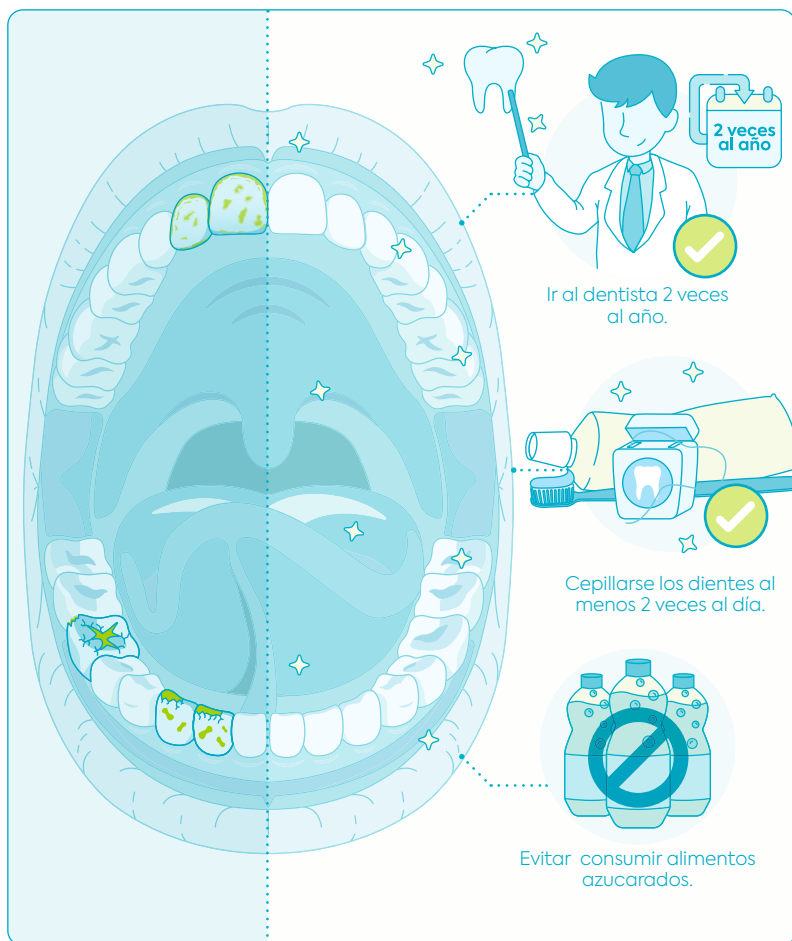


## ¿Cómo cuidar su salud dental?

¡No olvidemos sus dientes! Que tus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta con flúor y usen hilo dental diariamente.

Limita el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y llévalos al dentista cada seis meses para revisiones.

Enséñales buenos hábitos de higiene bucal desde pequeños y tendrán dientes sanos toda la vida.



# ENFERMEDADES MÁS COMUNES

Otro cuidado importante para nuestros niños en edad escolar es la prevención y el tratamiento de las enfermedades comunes que pueden contraer en esta etapa de sus vidas. Te indicamos lo más elemental que debes saber si tu pequeño contrae alguna.

## Resfrío común y gripe



### Síntomas

Estornudos, congestión nasal, dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares.



### ¿Qué hacer?

Asegurar descanso, hidratación, uso de antipiréticos para la fiebre, consultar al médico si los síntomas persisten.

## Conjuntivitis



### Síntomas

Enrojecimiento de los ojos, secreción ocular, picazón, hinchazón.



### ¿Qué hacer?

Mantener las manos limpias y la zona alrededor de los ojos limpias, evitar que el niño se toque los ojos, consultar al médico para tratamiento adecuado.

## Otitis



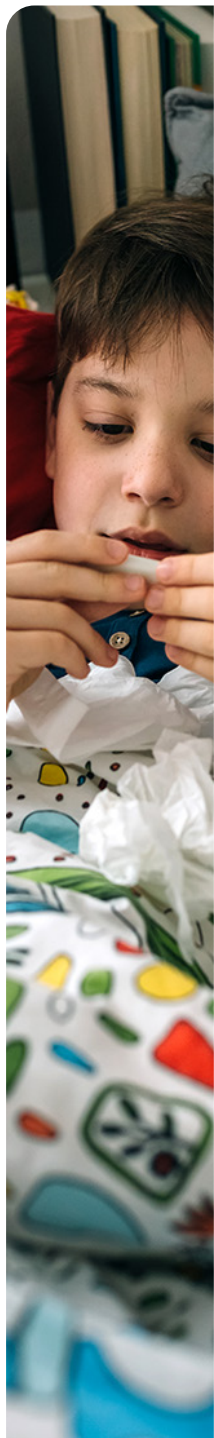
### Síntomas

Dolor de oído, fiebre, irritabilidad, secreción del oído.



### ¿Qué hacer?

Mantener al niño cómodo, evitar la entrada de agua en el oído afectado, consultar al médico para tratamiento.



## Enfermedades exantemáticas



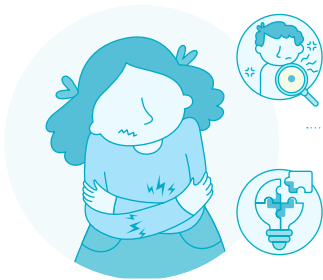
### Síntomas

Erupciones en la piel, fiebre, malestar general.

### ¿Qué hacer?

Consultar al médico para diagnóstico y tratamiento, mantener al niño en reposo.

## Enfermedades gastrointestinales



### Síntomas

Dolor abdominal, diarrea, vómitos, fiebre.

### ¿Qué hacer?

Mantener hidratado al pequeño, ofrecer alimentos suaves, consultar al médico si los síntomas persisten, si existe fiebre, debilidad o algún signo de alarma.

## Escabiosis



### Síntomas

Picazón intensa, erupciones cutáneas, costras en la piel.

### ¿Qué hacer?

Mantener la higiene personal, lavar la ropa y ropa de cama, consultar al médico para tratamiento.

## ¡Recuerda! ⚠

Cuando nuestros pequeños están pasando por los malestares de alguna enfermedad, no solo necesitan tratamientos médicos, sino también una atención emocional y un trato especial que les haga sentir amados y seguros. Debemos darles comprensión, paciencia, consuelo y un ambiente cómodo.



# PRIMEROS AUXILIOS

Nunca podemos descartar que nuestros pequeños queden expuestos a una situación de emergencia.

Aunque las lesiones por cualquier accidente de gravedad deben ser atendidas por un médico, algunas situaciones menores pueden ser contenidas y resueltas por los padres de familia por completo, o al menos de manera provisional, hasta que nuestro hijo pueda ser visto por un especialista.

Te compartimos algunas recomendaciones para estos escenarios:

## Primeros datos inmediatos y cuidados en casa

### ¿Qué hacer?

### Ten en cuenta esto

#### Mantén la calma

Los niños pueden asustarse más si ven a sus padres alterados. Mantén la calma y evalúa la situación.

#### Revisa a tu hijo

Busca heridas visibles, hinchazón, o signos de dolor intenso. Si la caída fue fuerte o hay síntomas preocupantes como vómitos, pérdida de consciencia, o dificultad para moverse, busca atención médica inmediata.

#### Aplica primeros auxilios básicos

Lava la zona con agua y jabón, y aplica una venda limpia para heridas leves. Usa hielo envuelto en un paño para reducir la hinchazón.

#### Observación continua

Observa a tu hijo de cerca por al menos 24 horas. Presta atención a cambios en el comportamiento, somnolencia excesiva, o vómitos.

#### Proporciona comodidad y apoyo

Mantén rutinas normales tanto como sea posible. Actividades familiares como leer juntos o jugar pueden ayudar a calmar a tu hijo y darle una sensación de normalidad.



### ¿Qué hacer?

### Ten en cuenta esto

#### Habla sobre el evento

Permite que tu hijo exprese sus sentimientos y temores. Pregúntale cómo se siente y escucha con paciencia.

#### Dibujo y juego

Los niños pequeños pueden expresar mejor sus emociones a través del dibujo o el juego, lo cual puede ayudarles a procesar lo ocurrido.

#### Reasegura a tu hijo

Hazle saber que está seguro y que los adultos están allí para protegerlo.

#### Mantén la comunicación abierta

A medida que tu hijo procesa el trauma, anímalo a hablar sobre sus sentimientos y proporciona respuestas honestas y apropiadas para su edad.

#### Limita la exposición a noticias

Evita que tu hijo vea imágenes o noticias sobre el evento traumático para reducir la ansiedad.

#### Considera la terapia

La terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma (TF-CBT) puede ser muy útil. Consulta con el médico de tu hijo sobre referirlo a un terapeuta especializado.

#### Limita la exposición a noticias

Evita que tu hijo vea imágenes o noticias sobre el evento traumático para reducir la ansiedad.



# REFERENCIAS

1

## ¿Cómo reconocer si mi hijo tiene problemas auditivos?

<https://blog.auna.pe/como-reconocer-si-mi-hijo-tiene-problemas-auditivos>

2

## Tips para mejorar la alimentación de tus hijos en edad escolar

<https://blog.auna.pe/tips-para-mejorar-la-alimentacion-de-tus-hijos-en-edad-escolar>

3

## ¿Qué hago si mi hijo tiene piojos?

<https://blog.auna.pe/que-hago-si-mi-hijo-tiene-piojos>

4

## Consejos para prevenir la deshidratación en los niños

<https://blog.auna.pe/consejos-para-prevenir-la-deshidratacion-en-los-ninos>

5

## Dislexia en niños: Qué es y cómo puedes reconocerla

<https://blog.auna.pe/dislexia-en-ninos-que-es-y-como-puedes-reconocerla>

6

## Crecimiento en niños: ¿Qué es y cómo se desarrolla?

<https://blog.auna.pe/crecimiento-en-los-ninos>

7

## Problemas de aprendizaje más comunes en los niños

<https://blog.auna.pe/problemas-de-aprendizaje-mas-comunes-en-los-ninos>

8

## Cómo identificar Asperger en tu hijo y cómo ayudarlo

<https://blog.auna.pe/como-identificar-asperger-en-tu-hijo-y-como-ayudarlo>

9

## ¿Cuál es la estatura promedio que mis hijos deberían tener?

<https://blog.auna.pe/cual-es-la-estatura-promedio-que-mis-hijos-deberian-tener>

10

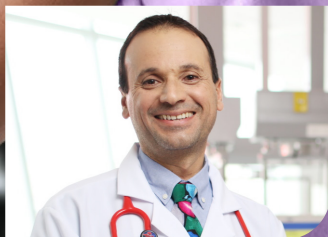
## Helping Children Cope After a Traumatic Event

<https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/>





# Test de vacunación pediátrico Auna



**De acuerdo a los resultados**, te enviaremos por correo electrónico las vacunas recomendadas según el calendario de vacunación del MINSA para ayudarte a mantenerlo protegido.

**Responde el test**

Tus respuestas y resultados son confidenciales.

Protegerse con  
**AUNA  
SALUD**  
es saber que  
decidiste lo mejor

Protégete en:

[afiliate.auna.pe](https://afiliate.auna.pe)



**Auna Salud** es el portafolio de productos de salud de Oncosalud S.A.C. RUC: 201010399110.

Auna Salud (Plan Premium, Pro y Classic) es un plan de Oncosalud S.A.C. (1) Tarifa de S/ 50 aplicable al plan Auna Salud Classic y Premium en clínica Auna Guardia Civil, clínica Auna Bellavista, clínica Auna Arequipa, clínica Auna Piura y Centro Médico Auna Chiclayo (Servimedicos) del 01/05/2024 al 31/12/2024. Consultar periodo de carencia aplicable a cada plan. (2) Aplica periodo de espera de 90 días.