Dormir mal, desayunar poco y demasiadas pantallas dificultan la vuelta al cole

Datum	26.8.2026
Subjekt	Vithas
Region	Spanien
Kategorie	Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Bildung

Recuperar con antelación las rutinas de horario, alimentación y actividad física es clave para que los niños lleguen al aula con energía y buen ánimo.

- **Con el regreso a las aulas también aumentan los contagios habituales, por lo que reforzar hábitos sencillos de higiene y evitar compartir objetos personales resulta esencial para prevenirlos**

Dormir mal, desayunar poco y abusar de las pantallas son tres hábitos que dificultan la vuelta al cole. Aunque parezcan detalles menores, influyen directamente en la atención, el ánimo y la energía de los niños durante los primeros días de clase. Con el curso escolar a punto de comenzar, los especialistas del Hospital Vithas Valencia Turia recuerdan que una adaptación saludable depende de preparar con antelación las rutinas familiares.

Reintroducir la rutina escolar entre una y dos semanas antes del inicio de las clases facilita el proceso. Ajustar la hora de despertar de forma progresiva, recuperar horarios regulares de comidas y reducir las pantallas nocturnas ayuda al cuerpo a sincronizarse con el ritmo escolar. La Dra. Natalia Riera, pediatra del servicio de Urgencias, resume que *"una vuelta a clases segura se construye cada día, con hábitos simples de descanso, alimentación, movimiento y prevención"*.

Sueño, alimentación y actividad física: claves para una vuelta al cole saludable

El sueño es determinante en la adaptación escolar. Los niños en edad preescolar necesitan entre 10 y 13 horas de descanso, y los escolares de 6 a 12 años, entre 9 y 11. Una rutina tranquila antes de dormir y evitar pantallas en la hora previa favorecen un descanso reparador.

La alimentación también influye en el rendimiento. Un desayuno equilibrado mejora la concentración desde primera hora. El almuerzo escolar debe evitar azúcares simples y bebidas azucaradas, y priorizar proteína, fruta y cereal integral. Los especialistas recomiendan combinar una base energética, fruta o verdura y una fuente de proteína o lácteo, siempre con agua como bebida principal.

La actividad física diaria es esencial. Los niños necesitan al menos 60 minutos de movimiento al día para canalizar energía y mejorar la estabilidad emocional. Limitar las pantallas recreativas entre semana y priorizar el juego activo contribuye a un equilibrio saludable.

Adaptación emocional y prevención de contagios en el aula

Los primeros días de clase pueden generar nervios o resistencia. Acompañar al niño, hablar de lo

que siente y observar su evolución facilita la adaptación. Señales como llanto persistente, molestias repetidas o rechazo intenso al colegio indican que puede necesitar apoyo profesional.

Con el regreso al aula también aumentan los contagios habituales: resfriados, gripe, gastroenteritis, conjuntivitis o pediculosis. Medidas sencillas como el lavado de manos frecuente, toser en el codo, mantener la vacunación al día y evitar compartir objetos personales ayudan a reducirlos.

La Dra. Riera recuerda cuándo consultar con un profesional sanitario: congestión leve sin fiebre o tos ocasional pueden manejarse en casa, pero la fiebre persistente, el decaimiento o el dolor de oído requieren valoración en 24–48 horas. La atención inmediata se reserva para fiebre alta, dificultad respiratoria o signos de deshidratación.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

https://vithas.es/comunicacion/actualidad/vuelta-al-cole-habitos-sueno-alimentacion-pantallas