

## Vuelta a clases: cómo retomar hábitos para un año escolar saludable y con bienestar

A solo semanas del regreso a clases, miles de familias ya comienzan a preparar útiles, uniformes y mochilas. Sin embargo, especialistas advierten que el verdadero desafío está en algo menos visible, pero igual de determinante: retomar hábitos saludables que permitan un inicio de año escolar con bienestar físico y emocional.

La planificación anticipada no solo ordena lo práctico. También reduce la ansiedad y el estrés que suelen acompañar el retorno a la rutina escolar, especialmente en niños, niñas y adolescentes que durante el verano modifican horarios de sueño, alimentación y actividad física.

### Anuncio Patrocinado

Desde la fundación Salud Circular enfatizan que reinstalar progresivamente horarios de descanso, promover una alimentación equilibrada y asegurar espacios de movimiento diario son pilares fundamentales para un desarrollo integral saludable.

Su presidenta, Sandra Lanza Sagardia, explicó que el foco no debe estar únicamente en lo material.

**WAVM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**



## Vuelta a clases: cómo retomar hábitos para un año escolar saludable y con bienestar

“Cuando hablamos del retorno a clases solemos pensar en útiles y uniformes, pero tan importante como eso es prepararnos desde los hábitos. Retomar rutinas antes del inicio del año escolar ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés en niños, niñas y adolescentes”, sostuvo.

La especialista agregó que, si bien la promoción de hábitos comienza en el entorno familiar, el contexto escolar cumple un rol clave en reforzarlos a través de la educación y el acompañamiento. En esa línea, la fundación ha puesto a disposición de los equipos educativos un programa de formación docente que entrega herramientas prácticas para fortalecer estilos de vida saludables en la comunidad escolar.

Por su parte, Carla Bonatti Paredes, vicepresidenta de la organización, destacó que los hábitos adquiridos en la infancia tienen impacto directo en la salud presente y futura.

“Educar en esta materia y acompañar el proceso más allá del espacio familiar contribuye a formar adultos que entienden la importancia de cuidarse y cuidar a los demás”, afirmó.

### Un programa basado en evidencia

El programa de formación docente contempla cinco sesiones virtuales y sincrónicas, con talleres prácticos, guías y recursos digitales. La iniciativa se basa en los seis pilares de la Medicina del Estilo de Vida, buscando generar cambios sostenibles que impacten positivamente en la salud de estudiantes desde la primera infancia.

Para más información, la fundación dispone de su sitio web [www.saludcircular.cl](http://www.saludcircular.cl), su cuenta de Instagram @salud.circular.cl y el correo [coordinacion@saludcircular.cl](mailto:coordinacion@saludcircular.cl).

y tú, ¿qué opinas?