

**Descubre cómo retomar la rutina ahora que terminaron las vacaciones**

Las vacaciones terminaron y con ellas se fueron los días de dormir hasta tarde, de los panoramas familiares durante la semana y de dejar que los niños se duerman un poco después de lo habitual.

Algunos tips post vacaciones...

Descubre cómo retomar la rutina ahora que terminaron las vacaciones

Conoce estos tips que te ayudarán a volver a la rutina sin sufrir del síndrome post vacaciones.

Descubre cómo retomar la rutina ahora que terminaron las vacaciones

Las vacaciones terminaron y con ellas se fueron los días de dormir hasta tarde, de los panoramas familiares durante la semana y de dejar que los niños se duerman un poco después de lo habitual.

Llegó el momento de volver a las actividades diarias tanto de trabajo como de colegio y para eso hay que estar preparados. Sin embargo, no es recomendable que el cambio se abrupto, pues podría perjudicar el desempeño y la energía.

Por eso, el doctor Pedro Barreda, asesor nutricional de Herbalife, entrega los principales tips para conseguir un exitoso fin de las vacaciones.

Jamás saltarse el desayuno: el especialista señala que es fundamental partir el día con un buen desayuno. Sin una buena nutrición en la mañana, decae abruptamente el rendimiento físico e intelectual de las personas. Y recomienda partir el día con un lácteo, ojala descremado acompañado por un cereal no dulce y una fruta. Para los que no desayunan porque dicen no tener tiempo, el doctor Barreda, recomienda los batidos proteicos que se preparan en 1 minuto, tienen pocas calorías y aportan todos los nutrientes necesarios para rendir de modo eficiente durante las primeras horas del día.

Dormir las horas necesarias: "Si no hay un buen sueño, no hay buena salud", enfatiza el Dr. Barreda y agrega que es fundamental tener un descanso reparador, ya que nos permite recargar baterías, guardar las cosas importantes del día en la memoria para enfrentar un nuevo día de modo lúcido y vital. Lo recomendable para los adultos es dormir entre 5 y 9 horas dependiendo de cada organismo.

Realizar actividades lúdicas y de carácter recreativo durante todo el año, para que la entretención u ocio no se asocie sólo a la época estival. Realizar deportes es 100 por ciento recomendable. Por otra parte, el especialista señala que si los padres no han logrado descansar, eso repercute también en los niños, ya que éstos observan sus actitudes. Es imprescindible lograr la armonía emocional, planificarse, y disfrutar del trabajo con una actitud mental positiva.

En los niños, recuperar los horarios: hacerlo de forma gradual: muchos padres enfrentan el inicio de clases de forma abrupta en relación a los horarios. Es necesario hacer una "previa" para que el niño pueda recuperar el hábito de levantarse temprano para sus actividades. Esto se logra de forma lenta y progresiva. Durante la etapa escolar, los padres deben procurar que los niños duerman entre 10 a 11 horas, ya en la pubertad y adolescencia las horas de sueños son entre 8 y 10 horas.

Protocolo al levantarse: una buena alternativa es dejar todo listo en la noche (uniforme, colación), y no practicar esta rutina en la mañana, en que todo es apurado. Dejar a los pequeños bañados en la noche también es muy recomendable.

Carolina Canales H.
marzo de 2013
Emol