

Hold On to Dear Life

Agosto 2019



¡Ayude a su hijo a comenzar la escuela saludable y listo para el éxito!

Por Heather Alden, MD – Clínica Alta View



Hay algo emocionante al preparar a todos con nuevos suministros, libros, ropa, y sus chequeos anuales y exámenes físicos para la escuela.

Hay varias vacunas y formularios que las escuelas requieren ahora junto con otros controles. Aquí hay unas recomendaciones para el regreso a la escuela:

Exámenes físicos:

- ❑ Los niños en edad escolar deben hacerse un examen físico anualmente. Hay hitos importantes que el médico hablará con usted, y se pueden hacer las pruebas de detección necesarias.
- ❑ La mayoría de los deportes de la escuela secundaria requieren un examen físico anual antes de que se permita la participación. Puede encontrar un formulario en www.uhsaa.org/forms o en la escuela de su hijo. Lleve este formulario a la visita con el proveedor de atención primaria del niño.

Vacunas:

- ❑ Antes de que un niño comience el kínder, necesita un comprobante de vacunación o inmunidad para DTP/DTaP/DT, Polio, MMR, Hepatitis B, Hepatitis A, y Varicela.
- ❑ Antes del séptimo grado, los niños necesitan comprobantes de vacunación contra 'Tdap', Hepatitis B, Varicela y meningitis. Para obtener más información, visite immunize-utah.org.

Medicamentos:

- ❑ Si su hijo necesita medicamentos durante el horario escolar, deberá completar un formulario de autorización de administración de medicamentos. Esto permitirá que una enfermera de la escuela le dé medicamentos a su hijo o que su hijo los administre por su cuenta. Ejemplos comunes incluyen inhaladores para el asma, insulina para diabetes, e inyecciones de epinefrina (EpiPen) para alergias severas.

Cuidado de la vista:

- ❑ El 80% de lo que los niños aprenden en las escuelas se presenta visualmente y el 25% de todos los niños tienen problemas de visión que afectan su rendimiento escolar. Por lo tanto, es muy importante hacerse exámenes oculares regulares, preferiblemente antes de que comience la escuela. Estos se realizan de manera rutinaria en los exámenes físicos anuales, o se pueden organizar a través de la oficina de la enfermera de la escuela o con una oficina de optometría.
- ❑ Si las finanzas son limitadas, las familias pueden contactar a Friends for Sight, un grupo sin fines de lucro dedicado a ayudar a familias con necesidades visuales de adultos y niños.

Cuidado dental:

- ❑ Obtenga limpiezas dentales y encuentre caries ANTES de que comience la escuela. Esto evitará que su hijo pierda días escolares y establezca un hábito de buena higiene bucal durante el año.
- ❑ Evite el uso excesivo de azúcar, especialmente los alimentos pegajosos como los dulces, y aconseje cepillarse al menos dos veces al día.

Aquí hay algunos otros temas que me gustaría recordarles a los padres sobre un año escolar saludable:

Almuerzos escolares y alimentación saludable:

- ❑ Prepare frutas y verduras para empacar fácilmente y haga que su hijo le ayude a elegir sus favoritos, para que participen.
- ❑ Empaque botellas de agua y evite jugos o refrescos.
- ❑ Sustituya el pan blanco con pan de trigo integral.
- ❑ Proponga como familia comer al menos 1 o 2 verduras al día ¡Cuanto más, mejor!
- ❑ Muchas escuelas ofrecen desayuno gratis o de bajo costo. Para obtener más información, visite www.uah.org/get-help/school-meals.

Mochilas:

- ❑ Compre una mochila con tirantes acolchados, ajustables y espalda acolchada.
- ❑ La mochila no debe ser más ancha que el torso del niño o colgar 4 pulgadas o más debajo de la cintura.
- ❑ El peso de la mochila debe distribuirse de manera uniforme, y debe pesar menos del 10 o 20% del peso del niño.
- ❑ Siempre use ambas correas para los hombros cuando use una mochila.



Sea consciente de los problemas de seguridad. Las mochilas se pueden quedar atrapadas mientras el niño se sube o baja de un autobús, o accidentalmente golpear a otros estudiantes en áreas llenas de gente. En un coche, coloque las mochilas en la cajuela de modo que no se conviertan en proyectiles en caso de un choque.

Bullying

- Comuníquese con su hijo y hágale preguntas como: "¿cómo van las cosas en la escuela?" o "¿Alguien está siendo molestado o intimidado?"
- Enseñe a su hijo a no reaccionar a los agresores y no ceder a las demandas. Los acosadores a menudo se dirigen a los niños que lloran, se enojan o se rinden fácilmente.
- Enséñele a su hijo a mirar al acosador a los ojos, ponerse de pie y alejarse con calma.
- Practiquen juntos diciendo declaraciones como "No me gusta lo que están haciendo" o "por favor no me hablen así" con voz firme.
- Hágale saber a su hijo que está bien pedir ayuda y que no es su culpa.



Tiempo de Pantalla

- El tiempo excesivo frente a una pantalla está relacionado con la obesidad, los problemas de dormir, el bajo rendimiento escolar, el comportamiento arriesgado y el acoso cibernético.
- Cada día, priorice el sueño (al menos 12 horas), la actividad física (1 hora) y el trabajo escolar. El tiempo de pantalla debe ser el último en la lista de prioridades.
- Trate de evitar tener televisores o pantallas en las habitaciones.
- Encuentre momentos para participar en el tiempo de pantalla juntos para que sea una actividad más social.
- Sea un buen ejemplo y tenga tiempo de calidad sin tecnología con su hijo.
- Enseñe a los niños sobre la seguridad en internet. [KidsHealth](#) tiene excelentes consejos para las familias.



Hold On To Dear Life



Intermountain
Primary Children's Hospital

Y, por supuesto, si hay preguntas o preocupaciones específicas, comuníquese con el médico de su hijo. Otro gran recurso que uso personalmente, como padre y como médico, es healthychildren.org para obtener muchos artículos increíbles.



Cómo llegar con seguridad

A menudo, parte del estrés del regreso a la escuela es el traslado de los niños. Estos consejos pueden ayudar:

- Organice los viajes compartidos con anticipación. Asegúrese de que todos los conductores en el viaje compartido utilicen asientos elevados para aquellos niños que los necesitan.
- Si sus hijos van a caminar o andar en bicicleta a la escuela, asegúrese de que se vistan apropiadamente para el clima. Siempre se debe usar un casco si su hijo va en bicicleta, patineta o scooter.
- Visite [Safe Routes Utah](http://SafeRoutesUtah.org) para encontrar una ruta segura a la escuela de su hijo. Practique caminar o ir en bicicleta por la ruta antes del primer día de clase.
- Cree un plan para que los niños puedan viajar a la escuela junto con la supervisión de un adulto. Para más información, visite walkingschoolbus.org.

Si tiene un hijo con necesidades especiales, volver a la escuela puede ser más difícil. Para que el año sea menos estresante para usted y su hijo, consulte estos consejos de regreso a la escuela en: reading.rockets.org.