

Guía de regreso a clases

¡Prepárense para las filas de entrega de estudiantes y las zonas escolares! Desde la salud física hasta el bienestar mental, los expertos de Cook Children's comparten consejos para mantener a sus pequeños saludables y exitosos este año escolar.

Salud

- **Programa su consulta de niño sano:** La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda un chequeo anual desde los 3 años hasta los 18 años.
- **Salud mental:** Ten conversaciones abiertas y honestas con tus hijos sobre sus preocupaciones. Habla con el pediatra sobre herramientas que puedan ayudar con la ansiedad.
- **Salud bucal:** Los niños deben visitar al dentista cada seis meses. Asegúrate de que se cepillen los dientes dos veces al día durante dos minutos y usen hilo dental a diario.
- **El calendario de vacunación:** Navigating vaccines can feel overwhelming. Your pediatrician is there to help.
- **Exámenes físicos deportivos:** Los exámenes físicos para deportes les dan a los médicos la oportunidad de detectar diversas inquietudes, desde problemas de visión y asma o incluso una afección cardíaca grave.

Prepara un plan

- **Atención virtual:** Si tu distrito escolar lo ofrece, inscríbete en el Cook Children's School-Based Virtual Health Program.
- **Plan de acción para alergias:** Proporciona a la enfermera escolar los planes de emergencia para alergias y los medicamentos actualizados.
- **Plan de manejo de medicamentos:** Presenta los formularios de autorización médica requeridos para cualquier medicamento diario o de emergencia que se necesite durante el horario escolar.

La salud es un objetivo que todos apoyamos.

¡Empieza a completar tu lista!

Rutinas saludables

- **Sueño y descanso:** El sueño alimenta la memoria y la concentración del niño. Sin un descanso constante, a los niños les resulta difícil concentrarse en clase y retener lo que aprenden, lo cual afecta su rendimiento académico. Establece una rutina para dormir.
- **Seguridad en el transporte:** Usa siempre un casco. Maneja despacio por las zonas escolares y presta atención a los peatones. Asegúrate de que tu hijo vaya en el asiento de seguridad o booster adecuado para su edad y tamaño.
- **Comidas nutritivas:** Planifica desayunos y almuerzos balanceados para mantener estables los niveles de energía durante todo el día.
- **Tiempo frente a pantallas:** Según la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente, los niños de 8 a 18 años en los Estados Unidos pasaron un promedio de 7.5 horas al día usando pantallas en el 2025. Establece límites diarios claros para el uso de pantallas con fines no académicos.

