

Mantenga a su hijo sano y en la escuela

Una rutina de asistencia regular a la escuela es importante para el bienestar de su hijo/a y su aprendizaje y éxito a largo plazo. A continuación, encontrará consejos para mantener a su hijo/a saludable y evitar ausencias innecesarias en la escuela.

Nutrición, sueño y ejercicio

- Asegúrese de que su hijo/a desayune bien todas las mañanas o consulte con su escuela para aprender si ofrece desayuno gratis o a bajo costo.
- Mantengan una rutina regular a la hora de acostarse y levantarse por la mañana.
- Mantenga las pantallas y tabletas fuera del dormitorio y limite el uso antes de acostarse.
- Anime a su hijo a mantenerse activo durante al menos 60 minutos al día.



Higiene personal

- Esfuerce a su hijo/a que se lave las manos regularmente, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Recuérdele a su hijo/a que se cepille los dientes dos veces al día.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas y que no compartan tazas, utensilios, cepillos o peines para el cabello con otros.
- Cubra la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable, o tosa/estornude en el codo.



Seguridad

- Asegúrese de que su hijo/a use el cinturón de seguridad y/o los asientos de seguridad adecuados durante los viajes en automóvil y casco cuando utilice su bicicleta, patineta o scooter.
- Si su hijo/a camina a la escuela, ayúdelo a encontrar una ruta segura y que camine con al menos un amigo. Tenga un plan de respaldo en caso de mal tiempo.



Mantenga a su hijo sano y en la escuela

Bienestar

- Asegúrese de que su hijo/a visite a su proveedor de atención médica para:
 - Un examen físico una vez al año.
 - Obtener todas las vacunas recomendadas, incluidas la gripe y el COVID-19.
 - Problemas de salud crónicos como asma o diabetes.
- Visita al dentista dos veces al año.
- Trate de hacer citas médicas que no sean urgentes fuera del horario escolar.
- Si su hijo/a no tiene seguro médico o dental, comuníquese con la enfermera de su escuela o la trabajadora social u otro miembro del personal escolar para ayudarlo a conectarse con recursos.
- Complete el formulario de salud anual de su escuela.
- Permita que su hijo/a participe en los exámenes de salud y visión que se ofrecen en la escuela.
- Si su hijo/a tiene un problema de salud crónico como asma, asegúrese de que su proveedor de atención médica llene los formularios escolares apropiados que le permitan a su hijo/a tener los medicamentos necesarios en la escuela.
- Si su hijo/a tiene una discapacidad, trabaje con la escuela y el proveedor de atención médica de su hijo/a para garantizar apoyos y servicios adecuados.
- Si le preocupa que su hijo/a pueda tener una enfermedad contagiosa (incluido el COVID-19), llame a su proveedor de atención médica o a la enfermera escolar para obtener apoyo.
- Si su hijo necesita quedarse en casa por un período prolongado debido a una enfermedad, hable con el maestro de su hijo/a para conocer los recursos que pueden utilizar en casa para seguir aprendiendo una vez que se sientan lo suficientemente bien.



Compromiso

- Asegúrese de que su hijo/a se sienta seguro y conectado en la escuela. Involúcrese en actividades y programas después de la escuela.
- Si le preocupa que su hijo/a pueda estar sufriendo de ansiedad, hable con su maestro, la enfermera escolar, la trabajadora social u otro personal de la escuela para identificar formas de ayudar a su hijo/a. Si su hijo/a falta a clases debido a problemas de conducta, comuníquese con la escuela y/o el proveedor de atención médica de su hijo para obtener apoyo y recursos.
- Pregunte a la escuela sobre las reglas de asistencia escolar relacionadas con la salud, incluido el COVID-19.
- Supervise la asistencia a la escuela y el progreso académico de su hijo/a y busque apoyo cuando sea necesario.

