

10 MANERAS DE AYUDAR A SU HIJO A TENER UN AÑO ESCOLAR SALUDABLE

1. Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas, la atención médica preventiva y las visitas al dentista antes de que comience el año escolar; y programe chequeos regulares.



2. Conozca al enfermero de la escuela de su hijo.



3. Haga del sueño una prioridad. Dependiendo de la edad, se recomiendan de 8 a 12 horas de descanso por noche.



5. ¡No se olvide de la importancia de los anteojos/lentes de contacto apropiados y recuérdale a su hijo que los traiga todos los días!



7. Elija alimentos saludables y nutritivos para almuerzos y meriendas.



9. Incorpore algo de movimiento al día. Los estudiantes pasan mucho tiempo sentados, por lo que es importante incorporar la actividad física en la rutina de su hijo antes o después de la escuela.



4. Informe al enfermero escolar si tiene problemas de salud, como alergias potencialmente mortales, asma o trastornos convulsivos. Cualquier medicamento recetado que se necesite durante el día escolar debe ser resurtido y actualizado.



6. Alerta al maestro y a la enfermera escolar de su hijo sobre cualquier cambio que pueda afectar la capacidad de aprender, incluidas enfermedades, lesiones y cambios en la estructura familiar/hogar.



8. Limite el tiempo con la tecnología. Esto hará maravillas para la vista, la salud mental y el bienestar general de su hijo.



10. No permita que su hijo vaya a la escuela cuando esté enfermo.



Aquí le indicamos cómo comunicarse con el enfermero de la escuela de su hijo:

Escuela:

Nombre del enfermero escolar:

Número de teléfono:

Fax:

Correo electrónico:

ASOCIÁNDOSE CON SU ENFERMERO ESCOLAR PARA UN AÑO ESCOLAR EXITOSO

¡La temporada de regreso a clases está sobre nosotros! Es hora de organizarse y asegurarse de que su hijo esté listo para un año escolar exitoso. Una parte importante de la preparación para el regreso a clases es comprender el papel del enfermero escolar y el valor que aportan a la experiencia educativa. Los enfermeros escolares están comprometidos a mantener a los estudiantes sanos y seguros y, con el apoyo de los padres y cuidadores, pueden ayudar a que su hijo tenga un gran año. Aquí hay cinco cosas que debe tener en cuenta mientras se prepara para el regreso a la escuela.

Primero, recuerde que el enfermero escolar es un recurso altamente capacitado. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la salud de su hijo, comuníquese con la enfermera. Pueden ofrecer orientación y apoyo en todo, desde el manejo de condiciones crónicas hasta el tratamiento de enfermedades y lesiones menores. Los enfermeros escolares también brindan exámenes de la vista y oído en la escuela e incluso pueden derivar o conectar a los estudiantes con servicios de atención médica a largo plazo. Por favor responda a cualquier referencias/avisos a casa de manera oportuna.

En segundo lugar, manténgase al día con las vacunas, la atención médica preventiva y las visitas al dentista. El estado requiere que los niños que ingresan a ciertos grados tengan servicios de salud obligatorios, no solo vacunas, sino también exámenes médicos, exámenes dentales y exámenes de escoliosis. Los distritos también pueden tener sus propios requisitos. Asegúrese de que su hijo esté al día antes del comienzo del año escolar. Si aún no lo ha hecho, llame a su proveedor de atención médica para asegurarse de que se pueda programar una visita para su hijo en las próximas semanas. Durante su visita, obtenga las órdenes de medicamentos actualizadas de su hijo si algún medicamento de emergencia, diario o según sea necesario debe estar disponible para su hijo mientras está en la escuela. Entregue el suministro a la escuela (en el frasco original y claramente etiquetado con el nombre de su hijo, fecha de nacimiento, nombre del medicamento y dosis) puntualmente al comienzo del año para evitar cualquier interrupción en la administración de medicamentos de rutina. Este simple paso ayuda a garantizar que su hijo reciba tratamiento si es necesario. Si tiene preguntas sobre los requisitos exigidos por el estado

o las políticas específicas del distrito, como las políticas de medicamentos, las políticas de enfermedades, los estándares de atención y las órdenes estándar rutinarias junto con los requisitos físicos y los exámenes de detección exigidos por el estado, comuníquese con el enfermero de la escuela.

En tercer lugar, asegúrese de que su hijo tenga un médico regular/proveedor de atención médica y dentista que puedan ver para chequeos rutinarios y visitas por enfermedad. Las visitas regulares de atención preventiva son clave para identificar y abordar un problema de salud antes de que se convierta en una crisis. Un proveedor constante puede ayudar a comprender mejor la salud de su hijo a lo largo del tiempo y transmitir información importante al enfermero de la escuela. Si necesita ayuda para encontrar un médico, proveedor de atención médica o dentista en su comunidad, ¡consúltelo con el enfermero escolar!



En cuarto lugar, mantenga informado al enfermero escolar. Junto con los maestros, los enfermeros escolares son una parte integral del equipo de atención médica y la experiencia educativa. Si se comunica con el maestro de su hijo por correo electrónico, copie al enfermero escolar, cuando corresponda. Además de notificar al enfermero sobre cambios de salud, como ajustes de medicamentos o un diagnóstico de salud, los acontecimientos importantes también pueden afectar la salud mental general, el bienestar y las decisiones de un estudiante. Hágale saber al enfermero sobre acontecimientos importantes como un cambio en la estructura familiar (matrimonio o divorcio), la muerte de una mascota, luchas contra la presión social, etc. El enfermero puede brindar una mejor atención si conoce el panorama general de la vida de un estudiante. La salud de los estudiantes es como un rompecabezas. ¡La imagen terminada se ve completamente diferente si faltan algunas piezas! El enfermero escolar quiere saber de usted, así que considere enviarle un correo electrónico o hacerle una llamada telefónica si está sucediendo algo en la vida de su hijo, ya sea grande o pequeño.

Finalmente, no permita que su hijo vaya a la escuela cuando esté enfermo. Los últimos años han sido excepcionalmente difíciles para los padres, y los enfermeros escolares aprecian mucho los esfuerzos de todos. Mantener a un niño enfermo en casa en lugar de administrarle medicamentos para pasar el día también ayuda a que se recupere más rápidamente y previene la propagación de la enfermedad.

El comienzo del año escolar es un nuevo comienzo. También es el momento perfecto para comunicarse con el enfermero escolar, iniciar una conexión y conocer las formas en que el enfermero es un defensor activo de la salud de los estudiantes y la salud de nuestra comunidad en general.

Enlaces Útiles

Información del examen físico/médico:
<https://tinyurl.com/68s9twz8>

Formularios de exámenes físicos/médicos:
<https://tinyurl.com/ys5x8trs>

Formulario de examen dental:
<https://tinyurl.com/48h5sux5>

Información obligatoria sobre los servicios de salud escolar:
<https://tinyurl.com/k7427rp5>

Temas de salud escolar de la A-Z:
<https://tinyurl.com/56f9jmun>