Weill Cornell Medicine

Esto es lo que sabemos:
Lista de verificación de salud y bienestar para el regreso a la escuela

Un comienzo saludable sienta las bases para un futuro brillante. Prepare a su hijo para un año escolar exitoso con esta guía esencial.

Visitas Vitales

- Vea al pediatra para una visita de bienestar del niño y, si es necesario, un examen físico deportivo.
- Programe un chequeo de la vista.
- Asegúrese de que todas las vacunas estén al día.
- Realice una limpieza dental.

Momentos de Concientización

- **Tenga conversaciones abiertas.** Pregúntele a su hijo cómo se siente y escuche atentamente sus respuestas.
- **Ofrézcale ánimo y apoyo.** Felicite a su hijo con frecuencia y responda cualquier inquietud que tenga.
- **Fomente conexiones positivas.** Los vínculos sociales sólidos con sus compañeros y las relaciones de apoyo con sus maestros son vitales para el sentido de pertenencia y el éxito académico de un niño.
- **Reconozca cuándo buscar ayuda.** El aislamiento, la preocupación excesiva, el comportamiento peligroso y los cambios en el apetito son señales de que su hijo podría necesitar ayuda profesional.

Elementos Esenciales para el Día a Día

- **Cree rutinas de sueño saludables.** Un horario de sueño regular, sin pasar tiempo frente a pantallas, pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la concentración.
- **Solicite reabastecimientos de recetas.** Tenga a mano inhaladores, insulina y cualquier otro medicamento que su hijo pueda necesitar en la escuela.
- **Establezca buenos hábitos de higiene.** Practique el lavado de manos con frecuencia y cúbrase al toser y estornudar.
- **Priorice la nutrición.** Planifique comidas y refrigerios saludables y anímelos a tomar suficiente agua durante el día.

Obtenga más sugerencias para un año escolar saludable. Visite weillcornell.org/doctors para encontrar un profesional de la salud de Weill Cornell Medicine hoy mismo.

Esto es lo que sabemos