



Volumen 1 No.1

Proyecto Hábitos y Estilos de Vida Saludable



Septiembre-Octubre 2017

EL REGRESO A CLASES GENERA ESTRES

Después de unas largas y merecidas vacaciones, ¡ahora es momento de regresar a clases! A muchos niños les emociona reencontrarse con sus amigos, mientras que a otros experimentan estrés por el regreso al Colegio. Es por eso que te brindaremos algunos consejos de cómo detectarlo y actuar ante ello.

El estrés por el regreso a clases es algo normal en todos los niños y existen síntomas más comunes como dificultad para dormir, pérdida de apetito, irritabilidad, retraimiento, dolores de cabeza/estómago, llantos y rabietas.

El papel de los padres es muy importante al regreso a clases. Para detectar si un niño está estresado por esto es vital ponerle atención, observarlo y escucharlo, ya que la ansiedad tiene manifestaciones a nivel físico, del pensamiento y de la conducta. ¡Procura ser empático y remarcar los aspectos positivos de la escuela!



- Ayúdalos a visualizar y focalizarse en los aspectos positivos del colegio: Al identificar en conjunto los beneficios que tiene asistir a clases, por ejemplo aprender cosas nuevas, jugar con los amigos en los recreos, etc.
- Restablece los horarios utilizados durante el año escolar: Para la alimentación, dormir, estudio. Esto les ayudará a hacer más fácil la reincorporación a sus actividades habituales.
- Después de las vacaciones, el recuperar el horario escolar suele ser pesado y tardado: Para ayudarlos a dormir, es fundamental que el ruido y la luminosidad del ambiente disminuyan a una hora establecida y se realice una rutina que los prepare para dormir, como ponerse pijama.
- Para ti como padre es importante mantener la calma: Considera que si estás estresado es posible que tus hijos lo resientan y se convierta en un círculo de interacción problemático. Marcar la disciplina de transición vacaciones-escuela con anticipación para lograr que esta etapa sea lo más agradable posible.
- Realiza los preparativos de forma divertida ayuda a disminuir este estrés: Es recomendable disfrutarlos junto con ellos. Si ellos ven que a ti te divierte o entretiene, a ellos también los divertirá.





VAMOS A PREVENIR LA PEDICULOSIS



- Si no hay piojos: no debe realizarse ningún tratamiento **SOLO OBSERVACION**
- Si hay piojos en el Cole debemos revisar la cabeza de los niños y niñas con un peine fino “Sobre todo en la nuca, flequillo y detrás de las orejas”.

- Si se encuentran piojos en los niños: se debe avisar al colegio para realizar de manera atenta un seguimiento y así evitar su proliferación.

TAMIZAJE DE PESO Y TALLA

Durante las primeras semanas del mes de Septiembre estaremos realizando el primer tamizaje de peso y talla para los estudiantes de nuestra comunidad educativa. Este procedimiento se realiza con el fin de evaluar el estado nutricional de los niños y niñas, permitiéndonos realizar seguimiento, acompañamiento y mostrar la importancia de que nuestros estudiantes tengan buenos hábitos de alimentación, para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.



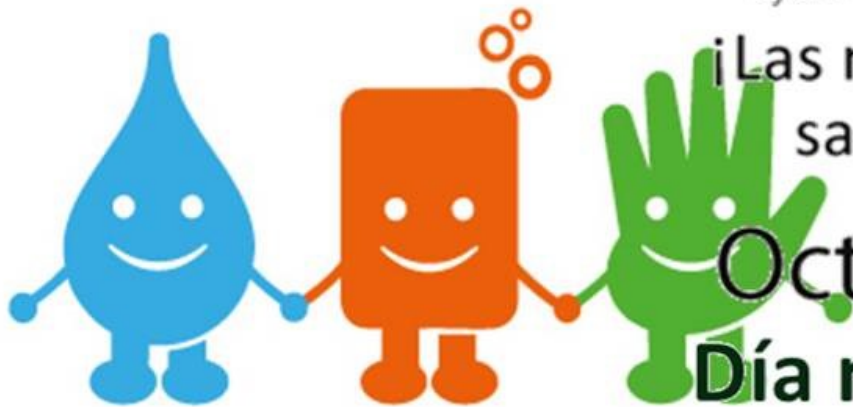
CUIDEMOS NUESTRA SALUD ORAL CON EL DR. MUELITAS Y LOS DEFENSORES DE LOS DIENTES (septiembre 27)



La sonrisa -junto con los ojos- constituyen, en cierta medida, nuestra carta de presentación al mundo. A través de ellos, dejamos ver nuestro estado de salud, nuestro estado de ánimo, y nos comunicamos con los demás gracias al uso del lenguaje.

Si cuidamos todo el cuerpo con mimo y esmero, debemos extender esos cuidados a la boca también, cepillándonos de manera adecuada tres veces al día (o más, según nos indique el odontólogo), llevando una dieta balanceada, utilizando seda dental, y acudiendo a una revisión con el odontólogo periódicamente para detectar de manera precoz cualquier problema que pudiera surgir.

Promocionar el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades



¡Las manos limpias
salvan Vidas!

Octubre 15
Día mundial del
Lavado de Manos



ERES LO QUE COMES

ALIMENTACION ADECUADA EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA



Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños. Sus hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la talla de los niños según su edad, también influyen de manera directa en su estado de salud a través de su recuento de colesterol o triglicéridos y azúcares.

Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

En las diferentes etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes

APRENDIENDO A COMER BIEN

Gran cantidad de los problemas de aprendizaje y de falta de atención provienen de una mala alimentación. Así como los trastornos alimentarios que afectan a la comunidad educativa como sobrepeso, bulimia y la anorexia.

La alimentación es la base fundamental del equilibrio entre la salud y la educación. Un estudiante bien alimentado, tiene menos riesgos de contraer enfermedades y desarrolla mejores habilidades para afrontar la escolaridad.

