



# POR LA SALUD DE ELLO

Primavera 2023  
escuela secundario

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

## VENCER EL CALOR

El clima más cálido significa más tiempo al aire libre y es importante protegerse de los poderosos rayos UV. Asegúrese de siempre usar protector solar con un SPF de 15 o más, cúbrase cuando sea posible, incluso el uso de un sombrero, y evite estar afuera cuando el sol esté en su punto más fuerte (10am-4pm).

También recuerde que en días nublados, los rayos UV todavía pueden llegar a la tierra y aún debe tomar todas las precauciones. También debe asegurarse de beber mucha agua para evitar la deshidratación.



## ENTRAR EN ACCIÓN

El CDC recomienda que todos los niños de 6 a 17 años participen en al menos 60 minutos de actividad física cada día. Aproveche el clima más cálido para salir y hacer ejercicio. Salga a dar un paseo en bicicleta o trotar, unase a un equipo o club, o simplemente salga a caminar bajo el sol. Para aprender las ventajas del ejercicio, escanee este código:



## ¿SON SEGUROS LOS SUPLEMENTOS?

El uso de creatina y otros suplementos deportivos están en aumento entre los adolescentes. Los padres deben recordar que estos tipos de suplementos no están regulados por la FDA y no se recomiendan para personas menores de 18 años. Además, los estudios no han demostrado que estos suplementos ayudan a mejorar el rendimiento deportivo en atletas más jóvenes. Hable con el pediatra de su estudiante antes de permitirles tomar cualquier sustancia para mejorar el rendimiento.

Para más información, escanee aquí:



## INMUNIZACIONES

Los estudiantes que ingresan al grado 7 y el grado 12 en agosto de 2023 están obligados por la ley de NC a recibir sus refuerzos de vacuna TDAP y/o meningocócica antes del comienzo del año escolar.

Estos se pueden completar en cualquier momento entre ahora y el comienzo del año escolar del grado 7 / 12. Para programar una cita en el Departamento de Salud Pública del Condado de Dare, llame al 252.475.5003.



# Las Enfermeras Escolares del Condado de Dare

Cape Hatteras Elementary

252.995.6196 x3606

Cape Hatteras Secondary

252.995.5730 x3006

First Flight Elem School

252.441.1111 x2062

First Flight Middle School

252.441.8888 x2206

First Flight High School

252.449.7000 x2495

Kitty Hawk Elem School

252.261.2313 x1625

Manteo Elem School

252.473.2742 x1406

Manteo Middle School

252.473.5549 x1207

Manteo High School

252.473.5841 x1051

Nags Head Elem School

252.480.8880 x1806

School Health Supervisor

252.475.5071

## ¿Sabías que los niños sanos aprenden mejor?

El Condado de Dare ofrece un programa de salud escolar coordinado a sus estudiantes a través de una asociación entre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Dare y las escuelas del Condado de Dare. Como parte de este programa, las enfermeras escolares están ubicadas en cada escuela del Condado de Dare.

## MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL



Según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años experimenta un trastorno mental. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento son las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Los problemas de salud mental pueden conducir a calificaciones más bajas, habilidades deficientes para tomar decisiones, un aumento en la conducta de tomar riesgos, así como afectar la salud física del niño.

### ¿Quién está en riesgo?

Muchos factores pueden afectar la salud mental de un adolescente. Los factores de riesgo pueden incluir la influencia de los medios de comunicación, la relación con sus compañeros, la violencia (incluida la violencia sexual y la intimidación), los problemas socioeconómicos y la falta de acceso a un apoyo positivo.



### ¿Que puede hacer usted para ayudar?



Uno de los factores más protectores para los adolescentes es tener relaciones sólidas con sus compañeros y los adultos en sus vidas. Estos vínculos pueden ayudar a su estudiante a sentirse involucrado y conectado y, del mismo modo, evitar que participen en experiencias negativas.

## Las señales de advertencia de un problema de salud mental en niños mayores pueden incluir:

- Pérdida de interés en cosas que solían disfrutar
- Participar en conductas de autolesión
- Baja energía
- Durmiendo demasiado o muy poco, o parecer somnoliento durante todo el día
- Fumando, bebiendo alcohol o usando drogas
- Pasando cada vez más tiempo solo y evitando las actividades sociales con amigos o familiares
- Participando en comportamientos riesgosos o destructivos, solo o con amigos
- Haciendo dieta o ejercicio excesivo, o teniendo miedo a aumentar de peso
- Teniendo periodos de energía y actividad muy elevadas

## LA AYUDA ESTÁ DISPONIBLE.

Si sospecha que su hijo adolescente puede estar experimentando problemas de salud mental y está pensando en buscar ayuda profesional, hay recursos locales que pueden estar disponibles. Comuníquese con la enfermera de su escuela o consejero de orientación para obtener una lista de terapeutas y consejeros locales en nuestra área.



### Condado de Dare

Departamento de Salud y Servicios Humanos

PO Box 669 | Manteo, NC 27954

Salud 252.475.5003 | Servicios Sociales 252.475.5500

Servicios de Veteranos 252.475.5604 | DareNC.gov/HHS

