




POR LA SALUD Otoño 2024 DE ELLO

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

CONSCIENCIA

Se ha demostrado que la atención plena, la práctica de centrar la atención en el presente, mejora la capacidad de los estudiantes para aprender y regular sus emociones. Esta práctica calmante ayuda a las personas a conectarse a tierra mientras enfrentan experiencias estresantes o abrumadoras. Las prácticas de atención plena pueden ayudar a aliviar parte del impacto asociado con el estrés y la ansiedad al mismo tiempo que mejoran el rendimiento académico y la regulación emocional.

[¡El escáner corporal! Atención plena para niños](#)
(3-11 años) 

[Atención plena diaria](#)
explicado para adultos y adolescentes)

EXÁMENES DE LA VISTA

Durante los meses de Otoño, las enfermeras escolares realizan exámenes de la vista de forma rutinaria a los estudiantes de 1.º, 2.º, 4.º, 6.º y 8.º grado. Si su estudiante recibe una referencia de la enfermera de la escuela, haga que un oculista lo evalúe. Hay asistencia financiera disponible para aquellos que califiquen. Para optar por no someterse a exámenes de visión, por favor contacte a la enfermera de la escuela de su estudiante.

VACUNAS

Aunque se requieren algunas vacunas para asistir a la escuela, hay varias que no lo son. Estas series de vacunas pueden tener un impacto duradero en la salud y la inmunidad de su estudiante. En muchos casos, las vacunas están cubiertas por el seguro médico o son gratuitas para niños menores de 18 años sin seguro. ¡Llame a su pediatra o al Departamento de Salud 252-475-5003 para más información!

Algunos recomendados: [HPV](#), [Men B](#), [Hep A](#) 

TIEMPO DE CALIDAD

Los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus hijos pequeños o adolescentes a establecer prácticas saludables, físicas y mentales antes de que lleguen a la edad adulta. Los profesionales sugieren que hablar con su niño o adolescente y preguntarle cómo se siente mientras escucha atentamente su respuesta es una forma de brindarle apoyo. Pasar tiempo saludable a solas con su hijo o adolescente mientras juega, salir a caminar, compartir una comida o ser creativo son otras formas de establecer vínculos o iniciar una conversación. Aquí hay algunos días divertidos para celebrar el tiempo con su estudiante:

September

18

DÍA NACIONAL DE LA HAMBURGUESA CON QUESO
¡Parece que los planes para la cena ya están hechos! Comparte una comida de hamburguesa con queso con tu familia.

21

RESPONSABILIDAD DEL DUEÑO DE PERRO
Acoja a un perro de la SPCA por un día y salga a caminar por la playa o por NH Woods.

25

DÍA NACIONAL DE ONE HIT WONDER
Spotify tiene listas de reproducción One Hit Wonder que están listas para una fiesta de baile o para iniciar una conversación divertida.

29

DÍA NACIONAL DEL CAFÉ
Pase por una de nuestras cafeterías locales y pase unos minutos tranquilos con su estudiante.

October

1

DÍA NACIONAL DE LAS GALLETAS CASERAS
¿Prefieres chispas de chocolate o avena con pasas?

2

ACTOS CASUALES DE POESÍA
Empaque un lindo libro de poema en la lonchera de su estudiante o envíe un mensaje de texto a su adolescente con un poema cómico.

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

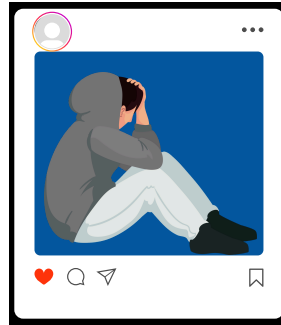
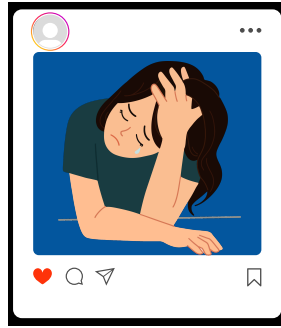
Manteo High School
252.473.5841 x1051

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



SALUD MENTAL Y LAS REDES SOCIALES

Las investigaciones muestran un ritmo de aumento de depresión, ansiedad e ideación suicida (pensar en el suicidio) entre los jóvenes de nuestra nación. Si bien se necesita más investigación, hay muchos indicadores de que las redes sociales pueden tener un profundo riesgo de dañar la salud mental y el bienestar de niños y adolescentes.

De acuerdo con la [El último aviso del Cirujano General de EE. UU.](#), hay algunas cosas que los padres pueden hacer para reducir el impacto dañino de las redes sociales en sus hijos...

1. Crea un plan de medios familiar.
2. Cree zonas libres de tecnología y anime a los niños a fomentar amistades en persona.
3. Modele un comportamiento responsable en las redes sociales.
4. Enseñe a los niños sobre la tecnología y animarlos para que sean participantes responsables en la línea adecuadas para su edad.
5. Denuncie el acoso cibernético y el abuso y la explotación en línea.
6. Trabaje con otros padres para ayudar a establecer normas y prácticas compartidas y apoyar programas y políticas en torno al uso saludable de las redes sociales.

HAY AYUDA.

SHARE

Si usted o su hijo necesitan más información sobre cómo navegar en las redes sociales, hay muchos recursos disponibles:

[Enseñar a los niños a ser inteligentes en las redes sociales](#) (español)

[¿Cuándo están preparados los niños para las redes sociales?](#) (español)

[Diez formas de enseñar a los niños a utilizar las redes sociales de forma responsable](#)

[Mantener seguros a los adolescentes en las redes sociales: lo que los padres deben saber para proteger a sus hijos](#)

El Departamento de Salud del Condado de Dare tiene en su personal una Enfermera Certificada Especializada en Pediatría. Ella ofrece cuidado de atención a pacientes con seguro privado, Medicaid o con escala de ingresos. Si su hijo no tiene un proveedor de atención médica establecido, llame al 252-475-5003.



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