



POR LA SALUD Otoño 2025 DE ELLOS

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

El fútbol americano, en específicamente la NFL, es el deporte más visto en Estados Unidos. A medida que la temporada de fútbol Americano se acerca y se apodera de nuestro tiempo frente a las pantallas, también empezamos a oír hablar más de conmociones cerebrales o lesiones cerebrales traumáticas (LCT). ¿Qué es exactamente una conmoción cerebral? Es una lesión cerebral que interfiere con el funcionamiento normal del cerebro y no es algo visible desde fuera. Es importante saber que las conmociones cerebrales pueden ocurrir incluso con golpes y moretones aparentemente inocentes. Si nota que su hijo presenta algún signo de conmoción cerebral, busque ayuda de inmediato. El enlace del título le llevará a un folleto para padres.

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.

¿COMIDA RÁPIDA MÁS SALUDABLE?

Volver a la rutina escolar puede ser un duro golpe para los adultos que se dedican a llevar a los niños, ayudarlos con las tareas de matemáticas y decidir qué darles de comer a los niños en crecimiento. A veces, lo único que se puede hacer para mantener la calma es pasar por un autoservicio y pedir una comida rápida fácil. ¡Zona sin prejuicios! Así que, veamos cómo puedes "mejorar tu comida rápida" controlando el tamaño de las porciones y añadiendo bebidas y acompañamientos bajos en calorías. Para obtener consejos sobre cómo elegir opciones de comida rápida más saludables, sigue el enlace del título.

LECTURA Y SALUD

Se ha demostrado que leer tan solo 20 minutos al día ofrece beneficios mentales y físicos para nuestro cuerpo. La tecnología de Resonancia Magnética ha demostrado cómo la lectura estimula la actividad cerebral, lo que contribuye a mejorar la memoria y el funcionamiento cognitivo. Incluso se ha demostrado que leer reduce la presión arterial, mejora el sueño y reduce el estrés. El Condado de Dare tiene el privilegio de contar con bibliotecas en Manteo, Kill Devil Hills y Hatteras, además de recursos y libros en línea. ¡Visita tu biblioteca más cercana e insíbete para mejorar tu salud a través de la lectura! Además del enlace del título, sigue... ESTE enlace de Desarrollo de Lectura para cada grupo de edad.

TIEMPO DE UNIÓN

Pasar tiempo a solas con su hijo o adolescente mientras juega, dar un paseo, compartir una comida o ser creativo, son maneras de iniciar una conversación y pasar tiempo con él. Aquí hay algunos días divertidos para celebrar el tiempo con su estudiante:

September

12

DÍA NACIONAL DE ESTÍMULO

Deje una nota de aliento en el almuerzo o cuaderno de su hijo y enséñele a alentar a sus amigos y compañeros de equipo.

20

DÍA NACIONAL DE LA PIZZA DE PEPPERONI

Encuentra una receta de pizza de pepperoni y pasa una tarde divertida en la cocina con tu familia preparando una cena que seguro les gustará a todos.

22

DÍA NACIONAL DE LA FAMILIA

La familia es única para cada persona. Tómame un tiempo hoy para estar con tu familia y disfrutar de lo que te hace especial.

28

DÍA NACIONAL DEL BUEN VECINO

Como nos enseñó el Sr. Rogers cuando éramos niños, un buen vecino puede marcar la diferencia. ¿Cómo puedes ser un buen vecino hoy?

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

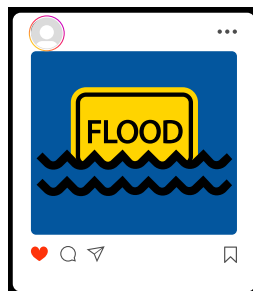
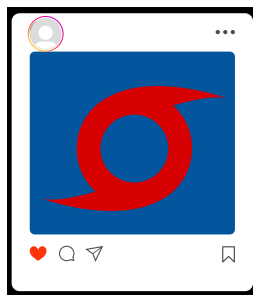
252.480.8880 x1806

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.



ANTES DE UNA EMERGENCIA

A menudo pensamos en el verano como la época de fuertes olas y banderas rojas. Pero ¿sabías que la temporada de huracanes en Carolina del Norte se extiende del 1 de Junio al 30 de Noviembre cada año, con la mayor actividad entre Agosto y Octubre?

El Departamento de Administración de Emergencias del Condado de Dare cuenta con recursos vitales para preparar su hogar, mascotas y familias antes de un desastre. Visite el sitio web con el enlace en el título para aprender cómo recibir alertas de emergencia y cómo crear un plan. ¡Podría salvarle la vida!

SEPTIEMBRE ES EL MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Lamentablemente, el suicidio es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) nos anima a "Unirnos a la Conversación" sobre la conocimiento y la prevención del suicidio. Puedes hacerlo accediendo a los recursos en su sitio web que te ayudan a conocer las señales de advertencia y los factores de riesgo del suicidio, como el aislamiento social, el abuso de sustancias y el historial de experiencias traumáticas. Puedes encontrar estos y otros recursos usando el enlace del título.

HAY AYUDA.



Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis o un problema, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org para comunicarse con la Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis 988, donde un consejero capacitado le brindará apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

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