

Mantenga a su hijo sano y en la escuela

Una rutina de asistencia regular a la escuela es importante para el bienestar de su hijo/a y su aprendizaje y éxito a largo plazo. A continuación, encontrará consejos para mantener a su hijo/a saludable y evitar ausencias innecesarias en la escuela.

Nutrición, sueño y ejercicio

- Asegúrese de que su hijo/a desayune bien todas las mañanas o consulte con su escuela para aprender si ofrece desayuno gratis o a bajo costo.
- Mantengan una rutina regular a la hora de acostarse y levantarse por la mañana.
- Mantenga las pantallas y tabletas fuera del dormitorio y limite el uso antes de acostarse.
- Anime a su hijo a mantenerse activo durante al menos 60 minutos al día.



Higiene personal

- Esfuerce a su hijo/a que se lave las manos regularmente, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Recuérdele a su hijo/a que se cepille los dientes dos veces al día.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas y que no compartan tazas, utensilios, cepillos o peines para el cabello con otros.
- Cubra la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable, o tosa/estornude en el codo.



Seguridad

- Asegúrese de que su hijo/a use el cinturón de seguridad y/o los asientos de seguridad adecuados durante los viajes en automóvil y casco cuando utilice su bicicleta, patineta o scooter.
- Si su hijo/a camina a la escuela, ayúdelo a encontrar una ruta segura y que camine con al menos un amigo. Tenga un plan de respaldo en caso de mal tiempo.

