



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

📅 ¡El regreso a clases ya está aquí!

Hola, padres y cuidadores:

¿Sientes la emoción en el aire? Los días soleados de verano se están acabando, y ya casi es hora de mochilas, tareas y nerviosismo por el primer día.

Pasar de la libertad veraniega a la rutina escolar puede ser un gran cambio para los niños y las familias. Pero no te preocupes: con las rutinas adecuadas, hábitos saludables y una visita rápida al médico para las revisiones necesarias, tu hijo puede empezar el año escolar con fuerza, sano y listo para aprender

**¡Les deseamos un comienzo de año escolar saludable, feliz y exitoso de parte de todos en
Healthy and Ready to Learn!**

Crear un horario para la hora de acostarse

1. Intenta mantener la misma rutina nocturna todas las noches.
2. Ayuda a tu hijo a establecer su reloj biológico.
3. Prepara una cama o un espacio acogedor donde se sienta cómodo y seguro.
4. Asegúrate de que beba una cantidad moderada de agua antes de dormir.
5. Asegúrate de que los niños reciban suficiente aire fresco, luz solar y actividad durante el día.
6. Comienza a relajarte temprano por la noche.
7. Comienza a desarrollar estas rutinas nocturnas poco a poco.

Compras de regreso a clases

1. **Uniforme escolar**
Es un buen momento para contactar con la escuela de tu hijo/a para confirmar el uniforme y averiguar si tienen ofertas o descuentos para la vuelta al cole.
2. **Útiles escolares**
Si es posible, intenta comprar los útiles al por mayor ahora para evitar gastar más dinero en artículos a precio normal durante el año.
3. **Mochilas y libros**
Considera contactar a tu escuela o a tu profesor/a y pedirles una lista de útiles para evitar comprar artículos innecesarios.

Revisión de regreso a clases

El **regreso a clases** es un excelente momento para reconectarse con el médico de su hijo. Saber qué preguntas hacer le ayudará a su crecimiento, desarrollo, salud general y a estar preparado para el éxito escolar. Ser proactivo también ayuda a prevenir futuras enfermedades y garantiza que sus vacunas estén al día.

Nuestros profesionales médicos le brindan preguntas clave para hacerle a su médico mientras se prepara para el regreso a clases.

