



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

¡Termine el año escolar con buen pie y comience el verano con salud!

¡Hola familias!

¡El año escolar está por terminar! Estamos orgullosos de todo el esfuerzo que los estudiantes y las familias han dedicado este año. El verano es una época excelente para relajarse, divertirse y cuidar la salud de su hijo/a antes de que comience el nuevo año escolar.

¡Termine el año escolar con buen pie!

El verano es el momento perfecto para revisar la salud de su hijo/a:

- Programe las citas anuales de su hijo/a con el médico, el dentista y el oculista.
- Solicite al médico de su hijo/a el formulario de examen físico escolar, si la escuela lo requiere.
- Asegúrese de que su hijo/a tenga sus vacunas al día y solicite una copia de su registro de vacunación.
- Si su hijo/a padece asma, diabetes, alergias graves, convulsiones u otra afección médica, pregunte al médico si es necesario contar con un plan de acción para la escuela. Estos planes ayudan a la escuela a saber cómo actuar si su hijo/a necesita atención médica durante la jornada escolar.
- Anime a su hijo/a a leer un poco cada día.
- Mantenga a los niños activos jugando al aire libre, andando en bicicleta, nadando o saliendo a caminar.
- Trate de mantener un horario regular para ir a dormir, incluso durante las vacaciones de verano.
- Ofrezca abundante agua, frutas y verduras para ayudar a que los niños se mantengan sanos y fuertes.

¿Sabía que...?

¡El verano es una de las mejores épocas para programar citas médicas, ya que no hay que preocuparse por las ausencias escolares!

Cuidar la salud de su hijo/a ahora puede ayudarle a comenzar el próximo año escolar sano, seguro de sí mismo y listo para aprender.



Preescolar HRL

Aprender jugando

Los niños pequeños aprenden a través de las actividades cotidianas.

✂️ Dibujar, colorear y hacer manualidades sencillas.

🎵 Cantar canciones y practicar a contar.

🧩 Jugar con rompecabezas, bloques y juegos de emparejar.

🌳 Visitar un parque y explorar la naturaleza juntos.

📖 Intentar leer un libro juntos cada día, como: «Oso pardo, ¿qué ves?» de Bill Martin Jr. o «La oruga muy hambrienta» de Eric Carle.

Incluso unos minutos de juego y aprendizaje cada día pueden ayudar a los niños a crecer.



Rincón de Recursos Familiares

Lista de verificación de salud para el verano:

- ☐ Programe citas médicas, dentales y oftalmológicas.
- ☐ Obtenga copias de los formularios de salud escolar y de los registros de vacunación.
- ☐ Renueve las recetas de los medicamentos necesarios.
- ☐ Actualice la información de contacto para emergencias.
- ☐ Use protector solar y beba mucha agua.
- ☐ Infórmese sobre las comidas gratuitas de verano y los programas familiares locales.

¿Necesita ayuda para encontrar servicios de salud o recursos comunitarios? Comuníquese con el equipo de *Healthy & Ready to Learn*. Estamos aquí para apoyar a su familia.

