

Programa de Salud Escolar (MSGC)

Cada comienzo de clases implica para la familia una reorganización adecuada en relación a:

1. Horarios
2. Hábitos de higiene
3. Alimentación
4. Tiempo de estudio y recreación
5. Acompañamiento de los padres en el proceso educativo

Asegurar que los niños tengan un buen descanso nocturno, mínimo de 8 horas.

Controlar el uso y el tiempo que están con la computadora y televisión.

Despertar diariamente a los niños con el tiempo necesario para que sea más placentero.

Reforzar los hábitos de higiene:

-Frecuente lavado de manos: antes de comer, luego de concurrir al baño, luego de realizar cualquier actividad, etc.

-Hábito de cepillado dental.

-Concurrir a la escuela en lo posible con el cabello recogido o corto.

Revisar periódicamente la cabeza de los niños y en caso de pediculosis, no ocultar y avisar a docentes, padres de los compañeritos.

Darle una alimentación variada que incluya: Proteínas, Hidratos de carbono y Grasas.

Recordar la importancia de **no saltar el desayuno** y de ser posible compartirlo en familia (muchas familias no se reencuentran hasta la noche).

Asegurar un tiempo no solo para el descanso sino también el correspondiente al juego y recreación.

Fomentar la actividad física.

Es conveniente realizar una consulta a su pediatra, quien valorará el estado nutricional, controlará las vacunas y podrá descartar patologías.

Revisar diariamente el cuaderno de clases y estar atento a las comunicaciones de la escuela.