

Steps to School

Your Source for Kindergarten Readiness in Durham County

Pasos a la escuela — Bienestar y salud

¡Bienvenidos! Esta es la segunda edición de Pasos a la escuela, un boletín que está preparado para ayudarlos a preparar a sus niños para el kindergarden. Cada edición, se concentrara en un tema clave para preparar a los niños para la escuela. Esta edición se concentra en el tema de bienestar y salud.



Viva una vida sana, mantenga la buena salud.

Primero que todo, las escuelas requieren que los niños tengan todas sus vacunas y que sean examinados por el médico antes de empezar la escuela. Como usted ya sabe, también es fundamental enseñarles buenos hábitos de higiene. Asegúrese que su hijo/a sabe lavarse las manos sin su ayuda. Usted puede ayudar a prepararlos dejándolos que se bañen, se cepillen los dientes, y coman por sí mismos.

Requisitos del departamento de salud.

1. La escuela o el centro de registro, le entregará un formulario (Kindergarten Health Assessment (KHA) form) que debe ser completado por el pediatra del niño/a. Usted tiene un máximo de 30 días desde el primer día de clases para entregar el formulario completo. Le recomendamos que haga la cita con el médico lo más pronto posible pues a principios del año escolar es más difícil encontrar citas disponibles con el médico. Si no entrega el formulario su niño/a no podrá asistir a la escuela hasta que lo entregue.

2. Asegúrese de que su niño/a tiene todas sus vacunas al día. Este es un requisito para empezar la escuela. Si necesita más información acerca de los requisitos de vacunación visite el portal de internet www.immunizenc.com o vaya la página de la sección de kindergarden del portal de las escuelas públicas de Durham.

3. Informe al personal escolar si su hijo/a toma algún medicamento, especialmente si lo tiene que tomar durante la jornada escolar. En cada escuela, hay personal entrenado para dar medicamento a los niños cuando es necesario. Es necesario que el médico complete un formulario con la dosis y la frecuencia en que se debe administrar el medicamento.

4. Finalmente, recuerde que el estado de Carolina del Norte requiere que todos los niños de 5 años utilicen sillas de seguridad cuando están viajando en cualquier vehículo. También cerciórese de: revisar los detectores de humo en su hogar para asegurarse que están funcionando, mantenga los números telefónicos para emergencias en un lugar accesible y finalmente recuerde que el uso de cascos previene heridas graves cuando ocurre un accidente en una bicicleta, patines o patineta.

La alimentación y la buena nutrición

Se ha establecido que hay una conexión entre la buena nutrición y la buena salud en los niños. El ser saludables les da muchas ventajas en la escuela. Se recomienda mantener rutinas para la hora de comer, es bueno empezar el día comiendo algo nutritivo, como huevos, yogurt, leche, cereales sin mucha azúcar, fruta, etc. Trate de averiguar el horario de la jornada escolar de los estudiantes de kindergarden para que pueda empezar a establecer una rutina de comidas un poco similar en su casa durante el verano.

Descanso

Algo muy importante para preparar a los niños para el kindergarden son los horarios en que se acuestan y cuando se levantan. Generalmente los niños deben acostarse entre las 7 y las 8 de la noche. Si el niño o niña no se quiere levantar acuéstelo un poco más temprano. Establecer una rutina para la hora de acostarse es importante y acostumbra a los niños a dormirse a la misma hora todos los días. Hay actividades como juegos de video, televisión o juegos físicos entre los niños que no les permiten calmarse y poderse dormir. Trate de no tener ese tipo de actividades por lo menos una hora antes de que quiere que los niños se duerman.

H1N1 y la influenza

Aquí le damos algunas recomendaciones para mantener el bienestar de su familia:

- *Lávese bien las manos varias veces al día.*
- *Cúbrase la boca con un pañuelo o con el brazo si tiene que estornudar o toser. No olvide de tirar el pañuelo usado en la basura.*
- *Si se siente enfermo, quédese en su casa. Si su hijo esta enfermo, con fiebre de mas de 100 ° F, tos y/o dolor de garganta; no lo envíe a la escuela. Manténgalo en su casa hasta que no haya tenido fiebre por 24 horas sin haberle dado algún medicamento.*
- *Si la fiebre persiste y su hijo tiene algún problema medico crónico, le aconsejamos que se comuniqué inmediatamente con su medico.*

Para más información sobre el virus de la influenza H1N1, por favor comuníquese con el departamento de salud del condado de Durham 919-560-7882.

Lectura beneficiosa

Vaya a la biblioteca y busque estos libros.

- Say Ahh! – by Sonja Fiedler*
- Germs are Not for Sharing*
by Elizabeth Verdick
- The Tooth Book*
by Doctor Seuss
- Does a Tiger Open Wide?*
by Fred Ehrlich

Febrero es el mes nacional de la salud dental

Preparen un bocadillo saludable para celebrar el mes nacional de salud dental. Quítele la parte del centro de la manzana, y corte la manzana en rebanadas, tome 2 pedazos de manzana y ponga la mantequilla de cacahuete en la mitad, coloque los bombones sobre la mantequilla. Al final el bocadillo va a parecer una boca. Cuando está preparando el bocadillo hable con los niños de la importancia de cepillarse los dientes.



Prepárese para el Kindergarden

Listos para el kínder – próximos eventos:

Sección de información acerca del Kindergarden

9 de marzo, 6:30-8 de la noche
Centro de capacitación de DPS, 2107 Hillandale Rd.

Pasos a la escuela: Taller para padres

25 de febrero, 6:00-7:45
Centro de capacitación de DPS, 2107 Hillandale Rd

Para mayor información por favor comuníquese con Kate MacDonell llamando al 919-560-9403 o visite el portal del internet: <http://kindergarden.dpscalendar.net/>.

Inscripciones para Kindergarden

Las inscripciones para Kindergarden empezaran el 15 de marzo. Llame a la oficina de registros al 560-2137 o 560-2510 para hacer su cita. Ellos le darán la lista de documentos que necesita.



Editors

The Steps to School Newsletter is a joint publication of Durham's Partnership for Children 919-403-6960 (www.dpfc.net) and Durham Public Schools 919-560-2000 (www.dpsnc.net/kindergarten), part of a collaborative Transition to Kindergarten Initiative.