

## De regreso a la escuela

A medida que se aproxima el final del verano, llega el momento de preparar a los niños para un nuevo año escolar. Esta transición puede ser compleja para muchas familias. Hay una gran variedad de cosas que puede hacer para ayudar a su hijo/a a adaptarse y a mantenerse sano y salvo en cualquier fase del desarrollo. Asegúrese de que su hijo/a tenga hábitos de alimentación y de vida saludables, que se mantenga activo y que duerma lo suficiente. Realice visitas regulares a sus proveedores de asistencia sanitaria y asegúrese de que sus vacunas estén al día. Esté pendiente de la salud mental de su hijo/a y ayúdele a manejar el estrés que las nuevas rutinas y situaciones sociales pueden traer.

Este año escolar, conozca más sobre cómo puede ayudar a su hijo/a a mantenerse a salvo y averigüe qué hábitos de vida son saludables.

### Temas destacados

#### Acoso escolar

El acoso puede producirse en todo tipo de situaciones. Puede ser físico, verbal, social o puede incluso ocurrir en línea. Conozca más sobre el acoso, incluyendo cómo reconocer si su hijo/a está sufriendo acoso o si está acosando a otros.

- [Acoso](#)
- [Acoso: Fomentar la autoestima del niño](#)
- [Acoso: Cómo ayudar a su hijo/a si acosa a otros](#)
- [Acoso: Señales de que un niño sufre acoso](#)

#### Inmunizaciones (vacunas) infantiles

Vacunar a su hijo puede ayudar a salvar vidas. Las vacunas ayudan al sistema inmunitario a reconocer y a eliminar rápidamente las bacterias y los virus que pueden causar enfermedades graves e incluso la muerte. Conozca más sobre las inmunizaciones rutinarias ofrecidas en B.C.

- [Inmunizaciones \(vacunas\)](#)
- [Las vacunas infantiles son seguras \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [Las ventajas de inmunizar a su hijo/a \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [Inmunizaciones en 6º grado en B.C. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [Inmunizaciones en 9º grado en B.C. \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

### Informe del estado de vacunación

El gobierno de B.C. ha aprobado el Reglamento sobre el Informe del estado de vacunación (Vaccination Status Reporting Regulation), con efecto a partir del 1 de julio de 2019, que obliga a los padres o a los tutores

a informar sobre el estado de vacunación de los niños en edad escolar. Las unidades de salud pública empezarán a aplicar este reglamento en septiembre.

Los brotes recientes de enfermedades evitables mediante la vacunación en B.C. subrayan la importancia de la vacunación. El Reglamento forma parte del plan del Gobierno de aumentar las tasas de vacunación en B.C. Conozca más sobre el Reglamento.

- [Reglamento sobre el Informe del estado de vacunación](#)

## Alimentación saludable

Crear hábitos de alimentación saludable desde una edad temprana es una parte importante del crecimiento y desarrollo de su hijo/a. Conozca más sobre la alimentación saludable, incluyendo ideas para tentempiés y comidas.

- [Alimentación saludable](#)
- [Bebidas energéticas \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [Alimentación saludable: Ayudar a su hijo/a aprender hábitos alimenticios sanos](#)
- [Alimentación saludable para los niños](#)
- [Sugerencias rápidas: Hacer tentempiés saludables](#)

Para obtener información o consejos adicionales sobre la alimentación saludable también puede llamar al **8-1-1** para hablar con un nutricionista o [enviar un correo electrónico a un nutricionista de HealthLinkBC](#).

## Dormir lo suficiente

Es muy importante que los niños de todas las edades duerman lo suficiente. Obtenga consejos sobre cómo crear una rutina a la hora de dormir, por qué su hijo/a puede no estar durmiendo bien y por qué es importante dormir lo suficiente.

- [Pesadillas y otros problemas del sueño en los niños](#)
- [Problemas del sueño en niños de 12 años de edad y mayores](#)
- [Hora de acostarse \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

## Manejar los problemas de salud en la escuela

Si su hijo/a tiene problemas de salud como el asma, alergias o diabetes, es importante que usted cree un plan para el tiempo que su hijo/a pase en la escuela.

- [Centros de cuidado infantil seguros para niños con alergias \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [Asma: Autoeducarse y educar a su hijo/a](#)
- [Diabetes en niños: Plan de cuidados para la escuela y la guardería](#)
- [Reacción alérgica grave \(Anafilaxia\)](#)

## Salud mental

Cualquier persona, independientemente de su edad, género u origen étnico, puede tener problemas de salud mental. Conozca más sobre los problemas de salud mental como la depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, y qué hacer si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda.

- [La salud mental y el consumo de sustancias](#)
- [La salud mental y conductual](#) (Learning Centre)
- [Asistencia para la salud mental y el consumo de sustancias en B.C. – Niños y jóvenes](#)

## Actividad física

Asegurarse de que su hijo/a realice suficiente actividad física es una parte importante de su crecimiento y desarrollo. Conozca más sobre cuánto ejercicio necesitan los niños a diario y obtenga consejos sobre cómo mantenerse activo.

- [Hábitos saludables para los niños](#)
- [Ayudar a los niños con discapacidades a mantenerse activos](#)
- [Actividad física para niños y adolescentes](#)
- [Sugerencias rápidas: Hacer ejercicio en familia](#)

Para obtener más información o consejos sobre la actividad física también puede llamar al **8-1-1** para hablar con un especialista calificado en ejercicio o [enviar un correo electrónico a los Servicios para la actividad física](#).

## Revisiones rutinarias

A medida que su hijo/a crezca, es importante que realice revisiones rutinarias con su médico de familia o enfermera, oftalmólogo o dentista. Conozca más sobre qué revisiones rutinarias debería realizar su hijo/a.

- [Cuidado dental básico](#)
- [Los niños en edad escolar primaria y su visión \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [Revisiones médicas para los adolescentes](#)
- [Revisiones rutinarias](#)

## Salud sexual y reproductiva

Obtenga más información sobre la salud sexual y reproductiva, por ejemplo, cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS), opciones anticonceptivas y más.

- [Anticonceptivos](#)
- [Anticonceptivos de emergencia \(AE\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\) \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [Salud sexual](#) (Learning Centre)

## Empezar en una nueva escuela

Empezar en una nueva escuela puede dar miedo. En algunos niños, esto puede provocar estrés o ansiedad a medida que se esfuerzan por adaptarse, hacer nuevos amigos y crear una nueva rutina. Obtenga consejos sobre cómo puede ayudar a su hijo/a en la transición a una nueva escuela, a desarrollar habilidades sociales y autoestima, y a lidiar con el estrés.

- [Ayude a su hijo/a en edad escolar a desarrollar habilidades sociales](#)
- [Ayudar a su hijo/a a desarrollar su fuerza interior](#)
- [Ayudar a su hijo/a en la transición al primer y segundo ciclo de escuela secundaria](#)
- [El estrés en niños y en adolescentes](#)

## Mantenerse a salvo

Tanto si su hijo/a está jugando en el patio de juegos, como si está caminando a la escuela o tratando de usar una mochila adecuadamente, su seguridad es importante. Conozca más sobre cómo mantener a su hijo/a a salvo.

- [Seguridad infantil: La calle y los vehículos de motor](#)
- [Seguridad en el patio de juegos](#)
- [Sugerencias rápidas: Ayudar a su hijo/a a mantenerse sano y salvo](#)
- [Sugerencias rápidas: Usar la mochila de manera segura](#)

## Consumo de sustancias

Durante los años de infancia y adolescencia los niños prueban y experimentan con cosas nuevas. Si bien la mayoría de estas experiencias pueden ser positivas, algunas pueden conllevar riesgos o ser peligrosas. Conozca más sobre el consumo de drogas y alcohol en jóvenes y por qué es importante dedicar tiempo para hablar abiertamente con sus hijos acerca de estos temas complejos, como el consumo de sustancias y las sobredosis.

- [Consumo de alcohol y drogas en jóvenes](#)
- [Sea inteligente con respecto a las drogas](#)
- [Naloxona: Cómo tratar la sobredosis de opioides \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [Cómo dejar de fumar \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [Dejar de fumar](#)
- [Consumo de sustancias – Artículos para padres](#)

## Su autoridad sanitaria

Obtenga información relacionada con la salud en la escuela de su autoridad sanitaria.

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\): De regreso a las clases... ¡Sí, esto puede causar ansiedad!](#)
- [Fraser Health \(Salud de Fraser\): Salud en la escuela](#)
- [Interior Health \(Salud de interior\): Salud en la escuela](#)

- [Island Health \(Salud de la isla\): Los años escolares](#)
- [Northern Health \(Salud del norte\): Salud en la escuela y en los jóvenes](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Salud de la costa de Vancouver\): Salud en la escuela](#)

## Sitios web de interés

ERASE Bullying (Eliminar el acoso)

ERASE Bullying (Expect Respect and A Safe Education, ERASE [Esperar, Respetar y una Educación Segura]) es un sitio web del Ministerio de Educación que proporciona información sobre el acoso, así como información dirigida a los padres y a los jóvenes. Visite su sitio web para saber más.

- [ERASE Bullying \(Eliminar el acoso\)](#)

Healthy Families BC (Familias saludables de B.C.)

El sitio web de Healthy Families BC alienta a las familias a que trabajen juntas para crear escuelas, comunidades, lugares de trabajo y una vida más saludables para todos los residentes de la Columbia Británica. El sitio web proporciona consejos sobre la salud y el aprendizaje, la alimentación saludable y estilos de vida saludables.

- [Healthy Families BC \(Familias saludables de B.C.\)](#)
- [Consejos sobre la actividad física para los niños](#)
- [Recetas y consejos para los almuerzos escolares](#)
- [Caminar a la escuela, un paso más cerca de que los niños sean más saludables](#)

Healthy Schools BC (Escuelas saludables en B.C.)

Healthy Schools trabaja con la comunidad, el sector sanitario y el educativo para apoyar a que los estudiantes desarrollen hábitos saludables que les durarán para toda la vida. Entre los programas y apoyos se incluyen iniciativas para una vida activa, relaciones saludables, alimentación saludable y prácticas saludables. Visite su sitio web para saber más.

- [Healthy Schools BC \(Escuelas saludables en B.C.\)](#)

Última revisión: agosto de 2019

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.