

## De regreso a la escuela

Tanto si su hijo/a empieza a ir a la escuela por primera vez como si se prepara para graduarse, es importante que permanezca seguro y cree hábitos saludables.



A medida que se aproxima el final del verano, llega el momento de preparar a los niños para un nuevo año escolar. Para muchas familias, esta transición puede ser compleja. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo/a a adaptarse y mantenerse seguro y saludable en cualquier etapa. Asegúrese de que su hijo/a siga hábitos de alimentación y de vida saludables, se mantenga activo y duerma lo suficiente. Acuda con regularidad 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.

### Escuelas seguras frente al COVID-19

Para el año escolar 2022/2023, los estudiantes y el personal estarán en el aula a tiempo completo. Para obtener más información, consulte:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de B.C.\): Escuelas](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Escuelas seguras frente al COVID-19](#)
- [Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#)

### Temas destacados

#### Acoso

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/a 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.

- [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. \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

## **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 saludables.

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

Para obtener información adicional o consejos sobre una 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 \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

## **Gestión de 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 discapacidad 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 profesional especializado en ejercicio físico o [enviar un correo electrónico a los Servicios para la actividad física](#).

## Chequeos rutinarios

A medida que su hijo/a crece, es importante que acuda a chequeos periódicos con su médico de familia o enfermera, oftalmólogo y dentista. Conozca más sobre qué chequeos rutinarios debería realizar su hijo/a.

- [Cuidado dental básico](#)
- [Los niños en edad escolar primaria y su vista \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [Chequeos médicos para los adolescentes](#)
- [Chequeos rutinarios](#)

## 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 \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): La salud en la escuela](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Cuidado de la salud en la escuela](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): La salud en edad escolar](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Salud en la escuela y en los jóvenes](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): La salud en la escuela](#)

## Sitios web de interés

### ERASE Bullying (Eliminar el acoso)

ERASE Bullying (Expect Respect and A Safe Education, ERASE [Exigir Respeto 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.

- [Gobierno de B.C.: ERASE Bullying \(Eliminar el acoso\)](#)

### 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 duren 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:** septiembre de 2022