



## Preparándose y Estando Saludable para la Escuela

El primer día de la escuela es un paso grande, tanto para usted como padre/madre y para su niño. Pero la preparación para la escuela comienza mucho antes que ese día. Existen muchas cosas que usted, como padre/madre, puede hacer para asegurarse de que su niño esté académicamente listo. También existen pasos que usted puede seguir para asegurarse de que su niño esté saludable al comenzar la escuela. Los niños sanos son niños listos para tener éxito.

### LLEVE A SU NIÑO AL DOCTOR

- Para inscribir a su niño en kindergarten, su niño debe contar con un examen médico por un doctor o enfermera practicante y todas las inmunizaciones deben estar al día, y su niño podría ser revisado para detectar envenenamiento por causa del plomo.
- Si no puede llevar a su niño a visitar al doctor porque usted no cuenta con seguro médico, el Programa de Salud para Niños de Maryland (Maryland Children's Health Program (MCHP)) puede ayudarle. Para más información o para solicitar cobertura de cuidado médico, llame al 877-KIDS-NOW (877-543-7669) o visite [www.dhmf.state.md.us/mma/mchp](http://www.dhmf.state.md.us/mma/mchp).

### DÉLE A SU NIÑO ALIMENTOS SALUDABLES

- Los niños aprenden y dan lo mejor de sí en la escuela cuando comen una variedad de alimentos sanos en porciones para niños. Ofrezca frutas, verduras, panes de granos integrales, cereal, yogurt de bajo contenido graso, leche y proteína.
- Déle a su niño una comida saludable cada día antes de salir para la escuela. Si tiene dificultad para poder comprar alimentos saludables, puede obtener ayuda. Llame al 800-332-6347 para información sobre cupones de alimentos o visite [www.dhr.state.md.us](http://www.dhr.state.md.us). Llame al 800-242-4WIC para información sobre el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes, y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)) o visite [www.dhmf.state.md.us](http://www.dhmf.state.md.us).
- Muchas escuelas primarias ofrecen desayuno y almuerzo escolares saludables todos los días. Los niños de familias de bajos recursos pueden comer las comidas escolares gratis o a un costo reducido. Llame a su escuela para información.

### AYUDE A SU NIÑO A SER ACTIVO

- Los niños en edad escolar necesitan correr, caminar, saltar, y jugar de forma activa todos los días. Practique afuera ahora cómo correr, saltar y jugar a la mancha, las escondidas y con una pelota.

### ESTABLEZCA HÁBITOS BUENOS PARA DORMIR

- Dormir bien de noche le ayudará a su niño a estar alerta y activo en la escuela y a mantenerse saludable. La mayoría de los niños de cinco años necesitan entre 10 y 12 horas de sueño por día. No espere a que su niño comience la escuela para establecer una rutina para la hora de dormir. Ponga a su niño a dormir a la misma hora cada noche. Tenga rutinas para el horario de la noche—cosas que usted hace cada noche antes de irse a dormir, como ayudarle a su niño a cepillarse los dientes, lavarle la cara, leer un libro, cantar, y hablar juntos.

### CONTROLE LA AUDICIÓN, VISIÓN Y DIENTES

- Un niño que tiene dificultades para ver u oír tendrá problemas en la escuela. Asegúrese de que su niño tenga exámenes de la audición y visión cada año. Si piensa que su niño tiene dificultades para oír o ver, hable con su doctor.
- La salud dental de su niño también es importante. Haga que un dentista examine a su niño antes de que empiece el kindergarten y en visitas frecuentes luego de aquella.

### DISCUTA CUALQUIER PREOCUPACIÓN

- Los niños se desarrollan a ritmos diferentes. No todos los niños aprenden cosas a la misma edad. Si usted está preocupado/a sobre el desarrollo de su niño o piensa que su niño pueda tener una discapacidad, hable con el doctor de su niño o llame al Programa de Infantes y Niños Pequeños de Maryland (Maryland Infants and Toddlers Program) al 800-535-0182 o visite [http://cte.jhu.edu/dse\\_eis/about-mitp.html](http://cte.jhu.edu/dse_eis/about-mitp.html). La escuela puede ayudarle con el proceso de evaluación.