



# Occidental College Boletín de bienestar

Septiembre 2020



## Regreso a la escuela durante el COVID-19

Con el inicio de un nuevo año escolar, es son muchas las cosas que se necesitan para que los estudiantes puedan aprender y prosperar sin aumentar el riesgo de esparcir o contagiar el COVID-19. Sus escuelas ya han comunicado los muchos cambios para usted y sus hijos, para mantenerlos seguros, pero hay otros factores que las comunidades escolares y los padres también deben considerar. Tales como:

### Inmunizaciones y exámenes para niños rutinarios

Es importante que los estudiantes regresen a la escuela (ya sea de su hogar o en la escuela) tener un examen preventivo con su pediatra o médico de familia y estar al día con sus vacunas.

### Exámenes

Los exámenes de la vista y la audición ayudan a identificar a los niños que necesitan tratamiento lo antes posible y a prevenir interferencias con el aprendizaje.

### Salud mental y apoyo emocional

La escuela de su hijo debe anticiparse y estar preparado para abordar una amplia gama de necesidades de salud mental de los estudiantes y personales. Esto incluye proporcionar apoyo de salud mental para cualquier estudiante que tenga problemas con el estrés de la pandemia y reconocer a los estudiantes que muestran signos de ansiedad o angustia.

- Si la escuela de sus hijos no ofrece estos servicios, revise los planes médicos o EAP patrocinados por su empleador.

### Estudiantes con mayor riesgo

Las policías escolares reducen el riesgo de COVID-19, pero no lo impiden. Algunos estudiantes con condiciones médicas de alto riesgo pueden necesitar otras adaptaciones. Hable con su pediatra y el personal de la escuela para ver si su hijo necesita soluciones adicionales para ayudar a garantizar la seguridad en la escuela.

### Estudiantes con discapacidades

El impacto de los cambios en la escuela puede tener un mayor impacto para los estudiantes con discapacidades. Las escuelas deben revisar las necesidades de cada niño con un "Programa de Educación Individual" (IEP) antes de que regresen a la escuela y brinden servicios, incluso si se hacen virtualmente.

### Recuerde que...

Volver a la escuela durante la pandemia COVID-19 no parecer normal, al menos por un tiempo. Pero sea cual sea la forma que tome la escuela, se requerirá el apoyo de todos para asegurarse de que sea saludable, segura y equitativa para los estudiantes, los maestros, el personal y las familias.

## Dormir lo suficiente

El sueño juega un papel vital en nuestras vidas. Dormir mal puede conducir a la función cerebral más baja, lentitud, enfoque limitado y puede contribuir a la aparición de condiciones crónicas. La siguiente tabla muestra la cantidad recomendada de sueño por edad según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño:

Edades		Cantidad recomendada de sueño
• Infantes:	Edad 4-12 meses	12-16 horas al día
• Niños:	Edad 1-2 años	11-14 horas al día
• Niños:	Edad 3-5 años	10-13 horas al día
• Niños:	Edad 6-12 años	9-12 horas al día
• Adolescentes:	Edad 13-18 años	8-10 horas al día
• Adultos:	Mayores de 18 años	7-8 horas al día

## Nutrición para niños

Involucre a sus hijos en el proceso de planificación, compra y preparar del almuerzo. A continuación, se presentan sugerencias para sabroso, saludable, y una variedad de alimentos para mantener interesado incluso al más quisquilloso con la comida.

- Día 1: Pavo + queso cheddar enrollado, bayas frescas, yogur, fruta seca
- Día 2: Hummus, pan de pita, tomates uva, pepinos, rodajas de naranjas
- Día 3: Quesadilla, guacamole, salsa, tortilla chips, fresas
- Día 4: Carnes frías + queso, galletas, rodajas de pimiento rojo y manzanas
- Día 5: Huevo duro, zanahorias + aderezo ranch, puré de manzana, barra de granola
- Día 6: Crema de maní y mermelada, queso en tiras, fruta picada, barra de cliff
- Día 7: Carnes frías + queso + lechuga + quesadillas, uvas
- Día 8: Ensalada de pasta fría con verduras (zanahorias, garbanzos, brócoli), uvas
- Día 9: Bagel + queso crema, puré de manzana, rebanadas de pepino
- Día 10: Atún, galletas, tomates cherry

Otras sugerencias: palomitas de maíz, Rice Crispy Treats, mezcla de frutos secos, rodajas de pimiento rojo/hummus

Bebidas: agua aromatizada con un poco de jugo de naranja, leche, bebidas con bajo contenido de azúcar

