

EDICIÓN EXTRA

Boletín, A tu salud mujer

Agosto 2019

El esperado *back to school* puede generar estrés porque requiere preparación, gastos y cambios de rutina.

Haz un plan para tener al día todo lo necesario para el regreso a la escuela de los niños, niñas y jóvenes.

- Retomar la rutina académica, luego de las vacaciones de verano, suele ser lo más difícil del regreso a clases.
- Unos días antes de regresar a la escuela, retoma la rutina de sueño.
 - Dormir las horas necesarias es de suma importancia para que el estudiante tenga éxito en la escuela.
 - Establece un horario para ir a dormir y síguelo todas las noches.
 - Tener una rutina consistente ayuda a conciliar el sueño.
 - Evita el uso del celular 1-2 horas antes de ir a la cama.

¡Prepárate para el
back to school!

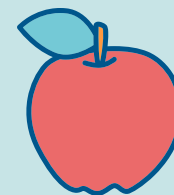
Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention (2018)
Healthy Children (2018)



Detalles importantes

- Asegúrate de tener el expediente de **vacunas** de tus hijas e hijos actualizado.
- Recuerda que debes entregar el certificado de **salud oral**.
- **Visita la escuela.** Conversa con las maestras y maestros de tus hijos previo al inicio de clases.
- Prepara un plan de **meriendas**. Escoge opciones saludables.
- Identifica qué **materiales escolares** necesitarán durante el año para que aproveches las ofertas especiales de fin de temporada.



Centro Mujer y Salud
A-234, Edificio Guillermo Arbona
787-758-2525, extensión 1368
<http://centromujerysalud.rcm.upr.edu>
Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora
Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada