

REGRESO A LA ESCUELA

SALUD Y BIENESTAR

Florida
HEALTH

ASEGÚRESE DE QUE SUS HIJOS VUELVAN A SUS RUTINAS ANTES DE QUE COMIENCEN LAS CLASES

MANTENER A LOS NIÑOS FUERTES DESDE ADENTRO HACIA FUERA

La buena salud general de su hijo puede fomentarse mediante una alimentación nutritiva, la realización de actividad física regular y el mantenimiento de buenos hábitos de sueño.

Alimentación Saludable

Una nutrición adecuada es esencial para que los niños crezcan y se desarrollen. Concéntrese en el consumo de frutas, verduras y proteínas. Limite el azúcar, las grasas saturadas y los alimentos procesados.



Ejercicio Regular

Anime a sus hijos a que realice actividad física durante 60 minutos o más cada día, como jugar de forma activa en el parque o practicar deportes organizados.



Dormir lo Suficiente

El sueño es tan importante para el desarrollo de sus hijos como la nutrición y la actividad física. La cantidad de sueño recomendado según la edad:

3-5 años
10-13
HORAS

6-12 años
9-12
HORAS

13-18 años
8-10
HORAS

LOS DEPARTAMENTOS DE SALUD DEL CONDADO APOYAN A LA COMUNIDAD

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud del condado local para que sus hijos se preparen para un año escolar exitoso, por dentro y por fuera. Los departamentos de salud del condado proporcionan servicios durante todo el año, que incluyen:

Chequeo de Bienestar

Detección de Enfermedades

Certificados de Nacimiento

En previsión del nuevo año escolar, el departamento de salud de su condado local ofrecerá actividades de bienestar para el regreso a clases en: