

VUELTA A LA ESCUELA

SALUD Y BIENESTAR

Florida
HEALTH

ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO VUELVA A SU RUTINA ANTES DE QUE COMIENZE LA ESCUELA

MANTENER A LOS NIÑOS FUERTES DESDE DENTRO 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 su hijo 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. 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 (County Health Department, CHD) 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:

Immunizaciones

Detección de Enfermedades

Certificados de Nacimiento

EVENTO(S) LOCAL(ES) DEL CHD

Anticipándose al nuevo año escolar, el Departamento de Salud del Condado de Lee brindará lo siguiente:

Servicios de vacunación para el ingreso a la escuela

11 am a 1 pm el 12 de Junio, 26 de Junio, 10 y 24 de Julio

Centro de extensión de Interfaith Charities of South Lee

18011 S Tamami Trail Suite 28, San Carlos Park

Traiga una copia de los registros de vacunación
del niño y una identificación con fotografía si es el padre o tutor.

Para obtener más información sobre las vacunas escolares, visite:

