

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:

Exámenes de Salud Bucal

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: