uprisehealth

NOTICIAS DE AGOSTO 2022

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional

Temporada de vuelta al colegio

CONTENIDOS

2 // Ayudar a la familia en la vuelta al colegio

3 // Mes de la concientización sobre la vacunación

4 // Ejercicios interactivos para el bienestar

5 // Recursos y eventos

Celebrando las vacunas y la vuelta al colegio

El verano está llegando a su fin y eso significa que es la temporada de vuelta al colegio para millones de padres en los Estados Unidos. Esta época del año puede ser caótica, ya que hacemos malabares con el calor, las últimas actividades del verano y los grandes cambios de rutina. Siga leyendo para conocer algunas formas de priorizar la salud durante la temporada de vuelta al colegio.

800.395.1616

https://link.uprisehealth.com/members

uprisehealth

Cómo ayudar a su familia en la vuelta al colegio

Inicie las rutinas anticipadamente

Los niños se adaptan rápidamente a los horarios de verano, pero no se tardan mucho en retomar la rutina del año escolar. La clave es empezar pronto. Empiece tres semanas antes del primer día de clases: anime a los niños a acostarse y levantarse media hora antes cada pocos días hasta que alcancen su horario escolar.

Conozca al profesor y visite la clase

La ansiedad puede provenir del miedo a lo desconocido. Ayude a los niños al hacer que lo desconocido les resulte más familiar antes del primer día. Asista con su hijo(a) a una sesión para conocer al profesor y tómese tiempo para explorar el aula. En el caso de los niños que pueden pasar de una clase a otra durante el día, una "prueba" de las clases puede aliviar sus temores.

Organice una reunión de vuelta al colegio

Con las vacaciones, los campamentos y las actividades, es difícil encontrar tiempo para reunirse con los amigos del colegio durante el verano, lo que puede dejar a algunos niños con ansiedad social. Organice un evento en su casa o en otra zona conocida para que los niños se reencuentren antes del colegio en un lugar conocido.

Refrescar las habilidades de manejo del tiempo

Cuando los niños no tienen un horario que cumplir, el manejo del tiempo sale por la puerta grande. En las semanas previas al inicio de las clases, elija unas cuantas tareas relacionadas con el colegio (empacar el almuerzo o leer, por ejemplo) y póngales un límite de tiempo. De esa manera les ayudará a manejar mejor su tiempo.

Preste atención a su propio estado mental

Si usted está estresado, ansioso y abrumado, eso puede influir fácilmente en el estado de ánimo y la salud mental de sus hijos. Tómese un tiempo para revisar cómo se siente, practique algunas actividades para aliviar el estrés y hable con un entrenador o un consejero para obtener un poco de ayuda externa.

Siga leyendo para obtener más consejos

Si quiere más información y consejos sobre la vuelta al colegio, tenemos más cosas que puede leer en el blog de Uprise Health:

https://link.uprisehealth.com/b2school

PREGUNTAS PARA HACER A LOS NIÑOS ANTES DE LA VUELTA AL COLEGIO

1. *¿Cómo te sientes con la vuelta al colegio?*
2. *¿Qué esperas del colegio este año?*
3. *¿Qué puede hacer un profesor para ayudarte en el colegio?*
4. *¿Quién fue tu profesor favorito el año pasado y por qué te gustó?*
5. *¿Qué es lo que más te gustaría aprender en el colegio este año?*
6. *¿Qué vas a extrañar del verano?*
7. *¿Cómo quieres que te llamen en clase?*
8. *¿Cómo puedo ayudarte con el colegio?*

uprisehealth

Mes de la concientización sobre la vacunación

Agosto es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Vacunación (MNSV). Esta celebración anual destaca la importancia de recibir las vacunas recomendadas a lo largo de la vida. Para muchos de nosotros, la vacunación es una parte habitual del cuidado de la salud, desde los primeros días de vida del bebé.

Indudablemente, las vacunas son la medida de salud pública más eficaz en los Estados Unidos. Han reducido la aparición de enfermedades, la discapacidad y la muerte de enfermedades antes mortales y han borrado del mapa al menos una: la viruela. Gracias a las vacunas, hemos visto un enorme descenso de muchas otras enfermedades infecciosas del siglo XX, como la difteria, las paperas y la poliomielitis. Según una estimación conservadora de la Organización Mundial de la Salud, las vacunas evitan la muerte de entre 2 y 3 millones de personas al año.

La seguridad es una de las mayores preocupaciones en lo que respecta a la vacunación, especialmente para los padres primerizos y los que deciden ponerse un nuevo tipo de vacuna. Dado que las vacunas se administran a personas sanas, incluidos los recién nacidos sin inmunidad natural, se aplican las normas de seguridad más estrictas posibles. La mayoría de las vacunas que utilizamos hoy en día llevan décadas en uso y tienen un excelente historial de seguridad. Aunque las vacunas pueden tener efectos secundarios a corto plazo (fiebre, fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular) hay décadas de historia de las vacunas que demuestran que hay pocas posibilidades de que se produzcan nuevos efectos secundarios a largo plazo a causa de las vacunas.

Ahora que se acerca la vuelta al colegio es importante considerar los requisitos de vacunación y la importancia de las vacunas para los niños en edad escolar. Las vacunas salvan la vida de los niños, no solo la de sus propios hijos, sino también la de sus amigos, familiares y otros miembros de la comunidad que puedan tener el sistema inmune comprometido.

LAS VACUNAS MÁS COMUNES DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA EDAD ADULTA SON:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- DTaP (difteria/tétanos/tos ferina): una combinación de vacunas contra las infecciones bacterianas que pueden causar problemas respiratorios, tos ferina y bloqueo de la mandíbula
- RV: protege contra la gripe estomacal
- HiB: protección contra las bacterias que pueden causar meningitis
- PCV13: una vacuna preventiva para una variedad de condiciones
- VPI: protege contra la poliomielitis
- MMR: protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola
- Varicela: una vacuna que protege contra la varicela

Si quiere leer más sobre la historia, la seguridad y el futuro de las vacunas, consulte nuestro blog: **https://link.uprisehealth.com/niamonth**

Si tiene preguntas sobre qué vacunas son apropiadas actualmente para usted y su familia, hable con su proveedor de atención primaria sobre las recomendaciones de vacunas, los calendarios de vacunas más comunes y la salud y seguridad en relación con las vacunas.

uprisehealth

Recursos y eventos

Webinario de este mes sobre cualidades personales

A medida que nuestros padres envejecen

Este seminario web cubrirá cómo evaluar las necesidades de los padres en cada etapa del envejecimiento, cómo tener conversaciones difíciles, encontrar soluciones de apoyo para los problemas emocionales y de salud, así como equilibrar el autocuidado con las responsabilidades del cuidador.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento. Para ver los webinarios ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinario, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.

Mes de la Concientización sobre la Vacunación

El Mes Nacional de la Concientización sobre la Vacunación (MNCV) se celebra anualmente en agosto para destacar la importancia de las vacunas para la salud de las personas de todas las edades. Para participar en el MNCV, lea los recursos sobre vacunas, inicie una conversación con su familia sobre la importancia de la vacunación y hable con su proveedor de atención primaria u otro profesional de la salud sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre las vacunas.

Recursos para el MNSV

Información sobre el MNSV de los CDC
https://link.uprisehealth.com/cdc-niam

Fundación Nacional de Enfermedades Infecciosas
https://link.uprisehealth.com/nfid-niam

Consejo Nacional de Salud
https://link.uprisehealth.com/nhc-niam

Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos sobre las vacunas y los afroamericanos
https://link.uprisehealth.com/hhs-niam

Recursos destacados de la vacunación contra la COVID-19
https://link.uprisehealth.com/covid-vaccine-resources