

Conexión con la salud escolar



PM Pediatric Care trabaja con su distrito escolar a través de nuestro programa colaborativo de salud escolar que respalda el aprendizaje para estudiantes identificados.

¿El niño o niña se siente TRISTE? Podría ser más que solo el clima...



pmpediatriccare.com/blog



Más información en la página 2:

- Consejo del mes para padres
- Espacio de seguridad
- ¡Leamos!



A medida que los días se acortan y las hojas comienzan a caer, algunos de nosotros podemos comenzar a sentirnos tristes; esto a veces se conoce como trastorno afectivo estacional, o SAD (por sus siglas en inglés), un subtipo de depresión que afecta a las personas durante una temporada en particular.

En los niños, los cambios de humor son uno de los principales síntomas a los que debemos estar atentos; estos comienzan a volverse cada vez más evidentes en la misma época todos los años hacia fines del otoño o principios del invierno. Una de las mejores maneras de apoyar a un niño o niña que está luchando con el trastorno afectivo estacional es ayudarlo a crear una rutina diaria regular.

Estas son algunas ideas para comenzar:

- Hacer ejercicio al aire libre
- Llevar un diario de sus pensamientos y sentimientos
- Mantener una dieta equilibrada y patrones de sueño
- Socializar con los compañeros

Este invierno, el trastorno afectivo estacional no tiene que gobernar la vida de su hijo o hija. ¡Aprenda a reconocer las señales y apoye a su hijo o hija a manejarlo!

OBTenga MÁS INFORMACIÓN EN EL BLOG **KNOW & GROW** (SABER Y CRECER)

Consejo del mes para padres

Especialmente si tiene niños pequeños, Halloween es un buen momento para estar atento al consumo accidental de cosas que parecen caramelos: pilas tipo botón, imanes de refrigerador, medicamentos o comprimidos, paquetes de sílice, gomitas para adultos, etc.



¡Obtenga más información en el blog **Know & Grow** (Saber y Crecer)



Espacio de seguridad

¡Llegó la temporada de resfríos y gripe! Dado que el VRS, la COVID-19 y otras infecciones respiratorias pueden volverse más frecuentes, recuerde vacunarse.

Esta es la forma más segura de protegerse contra enfermedades graves y disminuir el riesgo de contagiar enfermedades. **¡Reserve su vacuna antes de Halloween!**

¡Leamos!

Raising Good Humans: A Mindful Guide to Breaking the Cycle of Reactive Parenting and Raising Kind, Confident Kids (Cómo criar buenos seres humanos: guía consciente para romper el ciclo de crianza reactiva y criar niños amables y seguros)

de Hunter Clarke-Fields

Este libro es excelente para los padres que buscan examinar y reemplazar sus propios patrones reactivos de crianza con las respuestas conscientes que desean modelar para sus hijos.



PM Pediatric Care ofrece atención de urgencia y servicios de salud conductual en su comunidad para niños y jóvenes hasta los 26 años.

Más información: pmpediatriccare.com

PM
Pediatric Care