



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.



Enseñar a los niños la independencia en la salud mental

pmpediatriccare.com/blog

La capacidad de percibir cuando algo no va bien con nuestras emociones y abordar el problema de forma proactiva es una parte vital de la salud mental y el autocuidado. Sin embargo, a veces esto es difícil incluso para los adultos, por no hablar de los niños. Para desarrollar las habilidades necesarias para cuidar de forma independiente la salud mental, los niños necesitan un hogar seguro y saludable adecuado para el aprendizaje social-emocional.

Estas son algunas formas estupendas de hacerlo:

- Evitar castigos severos y explicar siempre “el por qué” detrás de sus decisiones.
- Alentar las revisiones regulares para desarrollar el hábito de procesar los sentimientos a través de la conversación.
- Modelar las prácticas de cuidado personal e incluir a sus hijos en las rutinas de bienestar, cuando pueda.
- Si bien es adecuado ser abierto sobre su propia salud mental con sus hijos, asegúrese de no abrumarlos; no querrá que asuman sus problemas.
- Modelar prácticas de cuidado personal universalmente aplicables sin centrarse en un problema demasiado específico.

Obtenga más información sobre este tema y cómo PM Pediatric Care puede respaldar el trayecto de su hijo hacia la salud conductual en el blog [Know & Grow](#).

Más información en la página 2:

- Consejo del mes para padres
- Estilo de vida saludable
- Espacio de seguridad



Consejo del mes para padres

¡Estamos en el tramo final! El final del año escolar está a la vuelta de la esquina. Ayude a su hijo a terminar el año con fuerza y a sentirse exitoso a medida que se acerca el verano con esta [práctica guía de recursos](#). Obtenga consejos para prosperar en los exámenes finales, comprender los informes y planificar con anticipación.



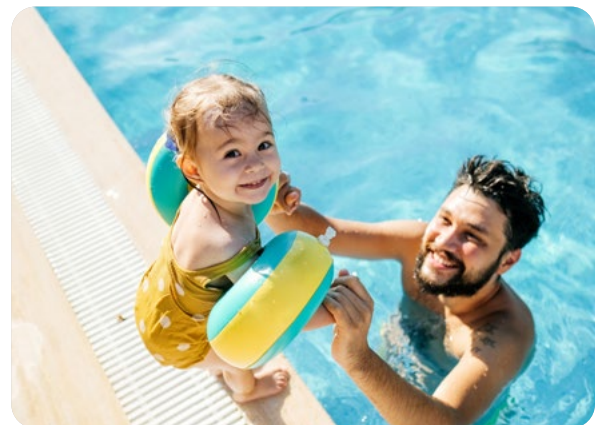
Estilo de vida saludable

Las visitas de control anuales y los exámenes físicos de deportes escolares en el consultorio del pediatra son vitales para mantener la salud de los niños y controlar el desarrollo. No olvide programar pronto una cita anual con su médico, antes de que las plazas se llenen rápidamente al final del verano.

Espacio de seguridad

¡La temporada de natación está a punto de llegar! Antes de llevar a la familia a la alberca, asegúrese de revisar estas pautas vitales por parte de un médico de emergencias pediátricas:

- ¡El ahogamiento puede ocurrir en tan solo 6 pulgadas de agua—supervise siempre a los nadadores!
- Elija dispositivos de flotación según el tamaño y la capacidad de natación del niño.
- Vigile la exposición al calor y las quemaduras de los pies descalzos.



[¡Lea más consejos de seguridad para nadar en el blog!](#)

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