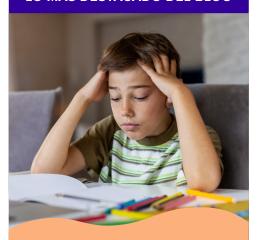
# PM Pediatric Care Conexión con la salud escolar Ideas de expertos pediatras y terapeutas infantiles

PM Pediatric Care trabaja con su distrito a través de nuestro programa de salud escolar, apoyando la salud, el bienestar y el éxito académico de los estudiantes identificados.

### LO MÁS DESTACADO DEL BLOG



- Sea consciente de sus propias emociones y experiencias
- Dedique tiempo al tiempo libre
- Defienda las necesidades de su hijo
- · Sepa cómo aprende su hijo

pmpediatriccare.com/blog

### Cómo manejar el estrés relacionado con la escuela

El estrés es natural. Especialmente cuando se trata de la escuela, los estudiantes de todas las edades están destinados a experimentar algún tipo de estrés a lo largo de sus carreras académica. Nuestro terapeuta clínico comparte sus ideas al respecto, así como estrategias para manejar el estrés, en nuestro último blog.

Strategies to avoid over-stressing and to manage stress:

- Dedique tiempo al tiempo libre: no espere que su hijo termine inmediatamente los deberes después de haber estado en el colegio las últimas 8 horas. Introduzca la relajación a sus rutinas diarias. Los deberes pueden hacerse con breves descansos.
- **Defienda las necesidades de su hijo:** normalice la búsqueda de apoyo adicional y empodérese para defender las
- necesidades de su hijo en el sistema escolar. Tanto si
- necesita un tutor, tiempo adicional para hacer exámenes, un IEP (Programa de educación individualizado), un plan 504 (programa de apoyo para estudiantes con discapacidades) o servicios de logopedia, usted es el principal defensor de su hijo.
- Sepa cómo aprende su hijo: todos aprendemos de forma diferente: algunos aprendemos a través del oído, otros son mejores con ayudas visuales y algunos necesitamos escribir. También podemos utilizar las redes sociales y la tecnología a nuestro favor con el aprendizaje.

Obtenga más información sobre cómo podemos ayudar a su estudiante en el blog Know & Grow >



# ¡Es mejor prevenir que curar!

La temporada de gripe suele presentarse en otoño e invierno, y la temporada alta suele ser de diciembre a febrero. En pediatría, nos gusta decir que "es mejor prevenir que curar", es decir, que el mejor momento para la mayoría de vacunarse contra la gripe es en algún momento entre el comienzo de las clases y Halloween para maximizar la respuesta inmunitaria de su cuerpo durante la temporada alta de gripe. Hable con el proveedor de atención primaria de su hijo sobre la vacuna antigripal, la vacuna contra la COVID-19 y otras vacunas para niños para determinar el mejor tratamiento a seguir para la salud de su hijo.

## Octubre es el mes de la prevención del acoso escolar

Acoso escolar y ciberacoso: qué es, qué no es y qué pueden hacer los padres

El acoso escolar es mucho más difícil de tratar en la era de la tecnología. Nuestros pediatras y terapeutas pediátricos se reunieron en este interesante seminario web para debatir cómo es el acoso hoy en día y su efecto en el desarrollo, el aprendizaje y la resiliencia de los jóvenes.

Vea el seminario web: >



# El rincón del consejero escolar:

IHAGA TIEMPO PARA UNA NOCHE DE CINE EN FAMILIA!

"Intensamente 2 es una película que recomiendo ver para comprender mejor nuestras emociones y los comportamientos que las acompañan. Todas las emociones son relevantes para hacernos completos, y cada emoción tiene su propia magia. Esta película con clasificación PG ayuda tanto a los niños como a sus padres a ver que no estamos solos en la forma en que percibimos el mundo que nos rodea y nos da un sentido de comunidad"

Alina Serrano, LCSW Director de Terapia Clínica, Salud Escolar





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

Escanee el código QR o visite pmpediatriccare.com

Pediatric Care