



BACKPACK NEWS

Consejos para padres

Promueva el lavado frecuente de manos al hacerlo parte de la rutina diaria de su familia. Lávese las manos durante 20 segundos, recuérdelos a sus hijos que tosan cubriéndose con el codo y tenga a mano pañuelos de papel y sanitizante de manos para reducir la propagación de los gérmenes cotidianos.

Eventos

¡Agenden la fecha! Vacunas contra la influenza (gripe) y Tdap GRATIS para niños en edad escolar a través del Departamento de Salud del Condado de Jefferson.
(Para obtener más información, llame al 920-674-7275).

Lake Mills Middle School: jueves 15 de octubre, de 3:30 p. m. a 6:00 p. m.

Jefferson West Elementary School:
miércoles 21 de octubre,
de 3:00 p. m. a 6:00 p. m.

Starin Park Community Center:
sábado 24 de octubre,
de 11:00 a. m. a 2:00 p. m.

Cómo deshacerse de los gérmenes

Las manos tocan varias cosas todos los días: escritorios, lápices, picaportes, juegos en la plaza, incluso al chocar las manos. Es por esto que lavarse las manos es una de las formas más fáciles de mantenerte sano y de cuidar la salud de tus compañeros.

Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial antes de comer, después de ir al baño, después de toser o estornudar y cuando llegues de la escuela. Si no tienes agua y jabón, usa sanitizante para manos con el permiso de un adulto. Recuerda toser o estornudar tapándote la boca con el codo, no con la mano, e intenta no tocarte los ojos, la nariz o la boca.

¡Los hábitos saludables nos ayudan a tener más días para aprender, jugar y divertirnos juntos!

Está bien tener emociones

Comenzar un año escolar nuevo puede generar varias emociones. Puede que te sientas entusiasmado por ver a tus amigos, nervioso porque tendrás un maestro nuevo o incluso preocupado por probar algo nuevo. Pero, ¿sabes qué? ¡Esos sentimientos son completamente normales! Recuerda que todos los estudiantes aprenden y crecen juntos.

Cuidar de la mente es igual de importante que cuidar del cuerpo. Duerme bien, come comidas saludables, mueve el cuerpo todos los días y respira profundamente cuando te sientas estresado. Si hay algo que te moleste, habla con un adulto de confianza, como un padre, una madre, un maestro, un consejero escolar u otro adulto en el que confíes. Compartir cómo te sientes puede ayudarte a sentirte mejor y a encontrar soluciones.

Este año escolar es una oportunidad para aprender, crear recuerdos nuevos y dar lo mejor de ti. Sé amable contigo mismo y con los demás y recuerda que no tienes que ser perfecto. Sigue intentándolo, un día a la vez.