



Información para los padres de niños y niñas de nivel preescolar

Servicios de Salud Escolar

Niñas y niños sanos en el jardín de infancia y la escuela



Estimados padres y tutores legales:



Es fascinante ver cómo las niñas y los niños crecen y se van volviendo más independientes. Cómo se desarrollan, cómo madura su personalidad y cómo amplían poco a poco su esfera de acción.

Condiciones previas importantes

La salud física y mental de su hija/o es muy importante también en el jardín de infancia y en la escuela. Solo las niñas y los niños que se sienten a gusto en su cuerpo, que tienen posibilidades de hacer bastante ejercicio y que son aceptados por su entorno, pueden participar de lleno en la vida escolar o del jardín de infancia. Además, deben ver y oír bien, tener una dentadura sana, huesos y músculos fuertes, demostrar curiosidad por su entorno y poseer una autoestima saludable.

En el jardín de infancia y en la escuela también se viven situaciones que demandan grandes esfuerzos. Su hija/o les formulará preguntas. Tendrá altibajos emocionales y, a menudo, la distancia entre entusiasmo y la necesidad de acción, la desilusión y la tristeza puede ser muy grande. Ustedes tienen la importante tarea de acompañarle y brindarle apoyo,

de motivarle y animarle a probar cosas nuevas.

Los obstáculos son algo natural

Para acompañar a las niñas y los niños en su desarrollo se necesita tiempo y mucha empatía. No todo siempre marcha sobre rielos: es posible que su hija/o tenga problemas de aprendizaje, que no se sienta a gusto en la escuela o que padezca una enfermedad crónica.

Para ayudarles en estas situaciones están a su disposición los Servicios de Salud Escolar, cuyos especialistas están capacitados en los ámbitos médico, psicológico o pedagógico. Cuanto antes se detecten y traten los problemas, mayores serán las posibilidades de encontrar buenas soluciones.

Deseo que su hija o su hijo pueda disfrutar plenamente de su vida escolar con buena salud. Atentamente,

Claude Hunold
Director de los Servicios
de Salud Escolar



Índice

¿Mi hija/o ve bien?	6
¿Mi hija/o oye bien?	10
Para una dentadura sana durante mucho tiempo	14
Los niños necesitan actividad física	18
¿Por qué es tan importante para los niños jugar libremente?	22
El lenguaje es la llave del pensamiento	26
Enseñarle a disfrutar de los alimentos saludables	30
Bienestar corporal y peso corporal	34
Cuidar la salud mental y emocional de los niños	38
Su hija/o necesita dormir lo suficiente	42
Las vacunas protegen	44
Piojos en la escuela: molestos, pero inofensivos	48
Recomendaciones e información sobre el uso de los medios	52
Aprender a aprender	56
¿Y si la niña/el niño se enferma?	60
En el jardín de la infancia o en la escuela con una enfermedad crónica	64
Direcciones útiles	66



¿Mi hija/o ve bien?

El sentido de la vista es vital para los seres humanos. Percibimos la mayoría de las impresiones y de la información a través de la vista. Solo aquellas personas que ven bien con ambos ojos tienen una visión tridimensional. La condición previa para la percepción y el procesamiento óptimos de las imágenes en el cerebro es ver bien con ambos ojos, sin forzar la vista.



Si una niña o un niño no ve bien, debe esforzarse más de lo normal para realizar sus tareas. Muchas cosas le resultarán más difíciles: en el aprendizaje, al practicar un deporte o en el camino a la escuela. A más tardar en el jardín de infancia y en la escuela, la mala visión puede convertirse en un problema.

Detectar temprano los problemas de visión

En la infancia todavía no se ha desarrollado la comprensión de la agudeza visual. Por eso, y porque ver mal no causa dolor, es raro que una niña o un niño se queje de que no ve bien. Cabe suponer que uno de cada diez niños no ve con suficiente nitidez.

Algunos problemas de visión pueden comenzar a tratarse solo a partir de

los 7 u 8 años de edad. Por eso, los controles visuales periódicos son muy importantes para la salud visual de niñas y niños, pero también para su buen desarrollo escolar.

Consejo **La miopía se puede prevenir**

Diversos estudios han demostrado que la luz natural y levantar regularmente la vista y mirar a distancia pueden prevenir la miopía. Jugar al aire libre no solo mejora el estado físico de niñas y niños y fortalece su sistema inmunológico, sino que, además, la luz clara y la visión a distancia reducen el riesgo de miopía. Por eso, los y las especialistas en oftalmología recomiendan que se les permita jugar al aire libre el mayor tiempo posible.

Los exámenes preventivos realizados por la/el pediatra, la/el oftalmóloga/o o el Servicio Médico Escolar pueden aclarar la situación y aportar seguridad.

No esperar

Urge un diagnóstico en los casos en los que una niña o un niño ve con un ojo mucho peor que con el otro o bizquea. Si el problema no se trata, se corre el riesgo de que la capacidad visual del ojo más débil se atrofie de manera irreparable y se pierda la visión en este ojo.

Posibles indicios de problemas visuales

- ▶ Los libros u objetos solo se pueden ver con nitidez a la distancia individualmente correcta con respecto a los ojos (acercar o alejar los objetos)
- ▶ Pestañar, parpadear o cerrar con fuerza los párpados a menudo
- ▶ Frotarse con frecuencia los ojos

Nuestra oferta

¿No están seguros de si su hija/o ve bien? En este caso, los padres pueden pedir que se realice un test visual a su hija/o en la consulta de una/un médica/o escolar.





¿Mi hija/o oye bien?

El oído es, junto con la vista, el más importante de nuestros sentidos. Oír bien es sumamente importante para aprender a hablar y a entender. El oído nos abre las puertas del mundo del lenguaje, de los sonidos y de los ruidos. En la escuela una gran parte de los contenidos didácticos se imparten verbalmente.



Las causas de una mala audición pueden ser congénitas o adquiridas. Las deficiencias auditivas adquiridas pueden deberse a:

- ▶ **la obstrucción de los conductos auditivos por tapones de cerumen**
- ▶ **otitis medias frecuentes**
- ▶ **exposición a altos niveles de ruido**
- ▶ **medicamentos especiales que pueden dañar el oído**

Estar expuestos permanentemente al ruido, por ej. al producido por el tránsito, o escuchar música a un volumen demasiado alto supone un estrés constante para el oído, que puede tener efectos negativos. En la mayoría de los casos, las niñas y los niños no se dan cuenta de que no oyen bien. Por eso se recomienda realizar sistemáticamente controles de audición preventivos, que permitan la detección temprana de posibles problemas de audición. Mediante un test auditivo se puede

Consejo

Dé importancia a las inflamaciones del oído y consulte a un médico.

No use hisopos de algodón (cotinios) para limpiar el cerumen del oído de su hija/o. Si es necesario limpiar el oído, hágalo con un paño húmedo.

No permita que su hija/o juegue con juguetes demasiado ruidosos (o limite su uso), como pitos, pistolas, trompetas infantiles, petardos, etc. Ya un solo ruido fuerte, por ejemplo, el producido por el disparo de una pistola de juguete cerca del oído, puede causar un daño auditivo permanente.

determinar si el umbral de audición se encuentra dentro los valores normales.

Indicios de problemas auditivos a una temprana edad pueden ser

- ▶ frecuentes otitis o infecciones de las vías respiratorias superiores
- ▶ la niña/el niño no reacciona ante un ruido fuerte en su entorno, por ej. un portazo
- ▶ la niña/el niño sube mucho el volumen cuando oye música (CDs, etc.) o mira televisión
- ▶ tiene dificultad para localizar sonidos o ruidos en el espacio
- ▶ no reacciona cuando le habla alguien que se encuentra fuera de su campo visual
- ▶ tiene dificultades para aprender a hablar

Nuestra oferta

Si su hija/o necesita una ayuda audiopedagógica debido a una deficiencia auditiva (por ej. niños que usan audífonos o implantes cocleares), el Servicio de Salud Escolar está a su disposición para brindarle asistencia y apoyo.



Oigo el viento,
como silbar canta.



Para una dentadura sana durante mucho tiempo

Hoy sabemos que no hay cuerpo sano sin dientes sanos. El Servicio Odontológico Escolar ofrece a niñas y niños de la ciudad de Zúrich una amplia variedad de prestaciones para la prevención y el tratamiento de las enfermedades dentales.



Durante el período de escolaridad obligatoria, cada clase va una vez al año a un control gratuito en la Clínica Odontológica Escolar, para la detección temprana y el tratamiento de caries, problemas de alineamiento dental o enfermedades en la boca. Además, desde el jardín de infancia hasta terminar la escuela, especialistas con una capacitación especial enseñan cinco veces al año cómo limpiarse correctamente los dientes y cuidar la salud dental. Con ello se procura evitar las caries y la inflama-

ción de las encías en la mayor medida posible.

Servicios adaptados a los niños

El Servicio Odontológico Escolar dispone de varias clínicas odontológicas muy modernas en la ciudad de Zúrich. En la odontología infantil es muy importante proceder con destreza y sensibilidad. Por eso, las y los dentistas del Servicio Odontológico Escolar reciben una formación espe-

cial para ofrecer un tratamiento competente, paciente y acorde con la edad a niños pequeños, niños y jóvenes.

Sin embargo, son ustedes y su hija/o los que más pueden hacer por la salud dental. Para mantener los dientes sanos, son importantes estos tres puntos:

Sin azúcar no hay caries

El azúcar es la causa principal de las caries. Por eso es conveniente que las niñas y los niños consuman la menor cantidad posible de comidas dulces y golosinas y, si lo hacen, solo en (o después de) las comidas principales. Entre comidas (media mañana/merienda), conviene evitar siempre los dulces.

Cepillarse sistemáticamente los dientes

Procuren que su hija/o se cepille bien los dientes todos los días después de las tres comidas principales. Si es posible, con un cepillo pequeño y suave. Si los padres dan el buen ejemplo, el cepillado de dientes será

algo absolutamente natural. Es conveniente que ayuden a sus hijos a cepillarse los dientes después de la cena, hasta los 8-9 años de edad.

Flúor para dientes fuertes

En cuestión de minutos, las bacterias en la placa dental convierten el azúcar en ácido que puede atacar y destruir el esmalte. El flúor protege los dientes desde el exterior haciéndolos más resistentes a ese ácido. Si utilizan una pasta dental con flúor y sal de cocina que contiene flúor (envase con indicación en verde), contribuyen a conservar la salud dental de su hija/o. Además, una vez a la semana, de preferencia a la noche, su hija/o debería cepillarse los dientes con un gel de flúor.

Nuestra oferta

- ▶ Un control anual gratis en la Clínica Odontológica Escolar (hasta los 18 años de edad).
- ▶ Tratamientos odontológicos adaptados a la edad, económicos y según los últimos adelantos científicos.

Más información en:

www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt





Los niños necesitan moverse

La actividad física es divertida y beneficiosa para la salud y el bienestar físicos y para mejorar el rendimiento de niñas y niños. Por eso, los padres deben ofrecer a su hija/o la posibilidad de practicar a diario más de una hora de actividad física intensa.



El ejercicio regular y variado

- ▶ **robustece los músculos**
- ▶ **fortalece los huesos**
- ▶ **mantiene en buena forma el sistema circulatorio**
- ▶ **mejora la coordinación (habilidad)**
- ▶ **estimula la irrigación sanguínea del cerebro**
- ▶ **refuerza el sistema inmunitario**
- ▶ **reduce el estrés y la ansiedad**
- ▶ **fortalece la autoestima**
- ▶ **fomenta los contactos sociales entre los niños**

Además, moverse mucho desde la primera infancia reduce el riesgo de sufrir más adelante enfermedades cardiovasculares, problemas de espalda, osteoporosis, sobrepeso o accidentes debidos a la torpeza en los movimientos. Esto significa que el ejercicio regular puede mejorar la calidad de vida y el rendimiento de niñas y niños.

Moverse con la mayor frecuencia posible

En la infancia todos somos inquietos por naturaleza. Pero esta necesidad natural de movimiento está cada vez más limitada en entornos densamente urbanizados y con mucho tráfico, como las ciudades modernas. Por eso, incluso los niños pequeños se ven a menudo afectados por la falta de ejercicio y tienen problemas de coordinación. En el jardín de infancia y en la escuela se les debe ofrecer la posibilidad de moverse mucho cada día. Deje que su hija/o juegue al aire libre tanto como sea posible, en el mejor de los casos con otros niños. Correr por un parque o un prado, ha-

cer equilibrio sobre un tronco o una pared, jugar con arena o lodo, treparse a los árboles y saltar charcos no solo es divertido sino que, además, mejora la condición física y las defensas inmunológicas de niñas y niños. Fomenten la actividad física en el día a día de su hija/o y den el ejemplo cultivando un estilo de vida activo.

A la escuela a pie

En el trayecto a pie hacia y desde el jardín de infancia o la escuela, su hija/o tiene la posibilidad de encontrarse con otros niños, entablar amistades y conocer mejor su barrio. Deje que vaya a pie al jardín de infancia o a la escuela, en lugar de llevarle hasta allí en coche. En camino hacia o desde el jardín de infancia o la escuela, podrá moverse y «airear» la

Consejo

El ejercicio variado apoya el aprendizaje

El movimiento te hace inteligente. Porque correr, trepar, saltar, hacer equilibrio, bailar, columpiarse, etc. estimula la irrigación sanguínea del cerebro y aumenta la concentración y la capacidad de memorizar. El ejercicio físico frecuente y variado no solo mejora la condición física de niñas y niños, sino que también les prepara mejor para aprender.

cabeza. Si el trayecto es largo, tal vez pueda recorrerlo con otros niños y niñas de mayor edad.

«Purzelbaum» – a moverse en el jardín de infancia

La ciudad de Zúrich promueve la actividad física en los jardines de infancia. Los jardines de infancia llamados «Purzelbaum» (= voltereta en alemán) están equipados para permitir una actividad física intensa y variada. En ellos también se integran regularmente ejercicios durante las lecciones.

► www.stadt-zuerich.ch/purzelbaums

Cursos de deportes: diversión y camaradería

Durante los semestres escolares se ofrece una gran variedad de cursos de deportes para niños y niñas de todas las edades. Para los más pequeños, son ideales los cursos gratuitos que pueden visitar directamente en su escuela. Además, en cada distrito escolar los domingos se organizan programas gratuitos de deportes durante el semestre de invierno. Allí, niñas y niños tienen la posibilidad de conocer espontáneamente los juegos y deportes más variados, sin necesidad de inscribirse.

► www.sportamt.ch/jahreskurse

A moverse también durante las vacaciones

La Dirección de Deportes organiza diversos cursos de deportes también durante las vacaciones escolares. Se informa sobre el programa trimestralmente en el sitio web de la Dirección de Deportes. Apoyen a su hija/o en la elección de uno de estos cursos. Si se apunta con compañeras y compañeros del jardín o de la escuela, le resultará seguramente aún más divertido.

► www.sportamt.ch/kurse



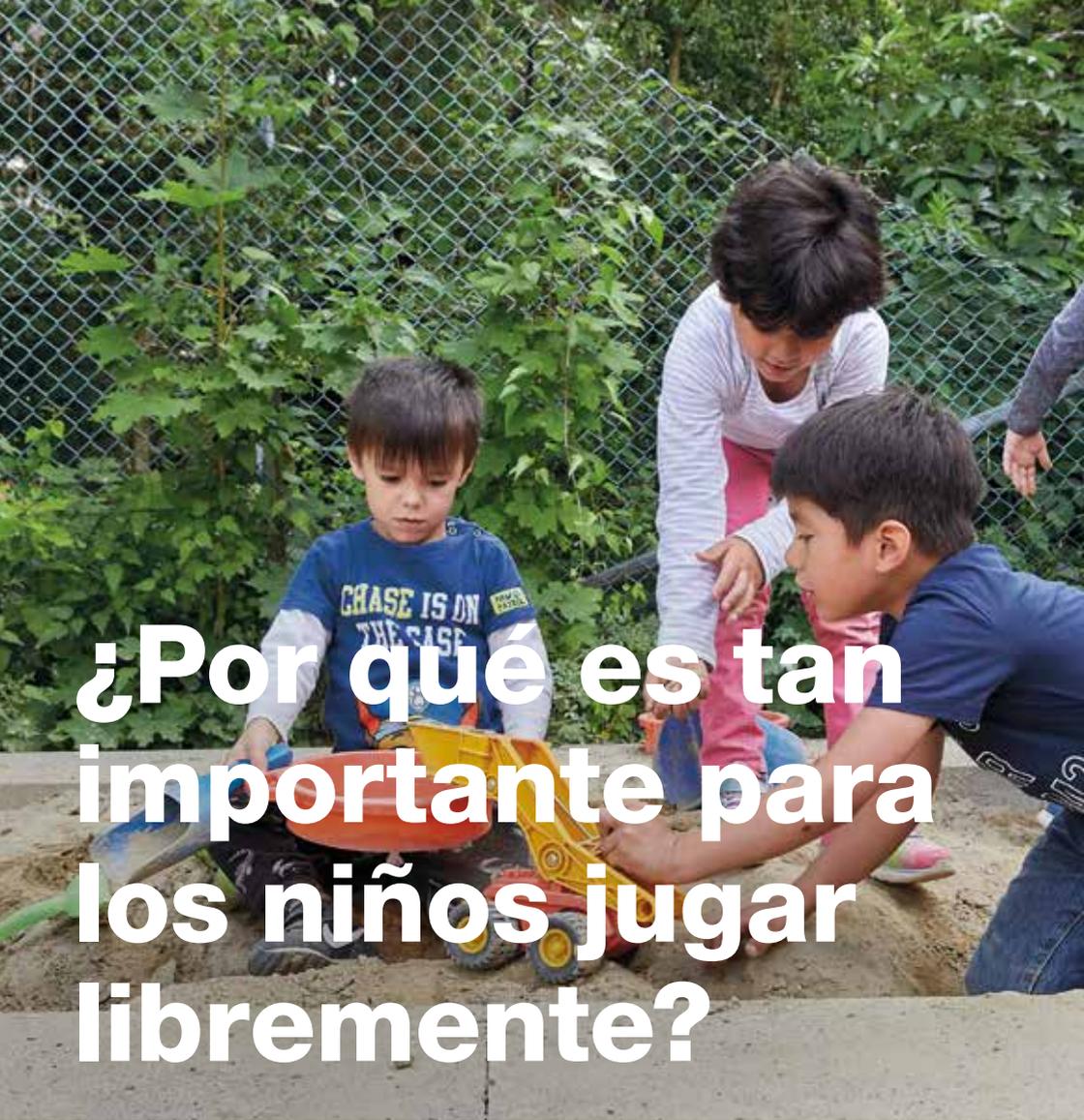
Los niños quieren correr, saltar, retozar, rodar dar vueltas, Quieren trepar, hacer ruido, cantar, Y animarse hasta llegar a lo más alto.

Nuestra oferta

Para niñas y niños del jardín de infancia y la escuela, no habituados al ejercicio físico y/o con sobrepeso, existen programas especiales de actividad física («MiniFit», «Fit im Wasser»).

Una vez a la semana, bajo la dirección de expertos, pueden probar de manera divertida diferentes actividades físicas en un gimnasio o en la piscina de su distrito escolar. Lo importante es que el ejercicio les resulte divertido, que experimenten una sensación de éxito y que esto les lleve a moverse más y con gusto. Contacten con el/la profesor/a responsable de la clase o el Servicio Médico Escolar, si están interesados.

► www.stadt-zuerich.ch/schularzt



¿Por qué es tan importante para los niños jugar libremente?

Jugar libremente, sin la intervención de los adultos, es fundamental para el desarrollo de la personalidad infantil. Al hacerlo, los niños aprenden a tomar decisiones, resolver problemas, controlarse, manejar sus emociones, estimar los peligros, respetar las reglas.



El juego fomenta la conducta social y es el mejor motor de desarrollo y aprendizaje para los niños. Por eso, jugar libremente (sin la intervención de adultos) es importante y necesario para el buen desarrollo infantil en el plano físico, emocional y social.

El entorno habitacional actual ofrece a las niñas y los niños cada vez menos posibilidades de moverse, jugar y reunirse con otros niños libremente y sin el control de los adultos. Esto se debe a diversas razones. Entre

ellas, por ejemplo, el aumento del tráfico vial, una mayor densidad urbana, un mayor consumo de medios, agendas cargadas de actividades, una mayor preocupación por la seguridad o la sobreprotección por parte de los padres.

Esto tiene consecuencias. La falta de ocasiones para jugar libremente suele limitar las posibilidades de desarrollo y, en particular, las habilidades motrices, la competencia de prevención de riesgos, la capacidad de

concentración y la creatividad de niñas y niños.

Menos es a menudo más

Quien ofrece a su hija/o posibilidades de jugar libremente favorece su desarrollo. Los niños necesitan espacios en los que puedan estar solos con otros niños, sin encontrarse bajo la observación o el cuidado de adultos. Lugares en los que puedan representar historias, establecer sus propias reglas, probar, conocer sus límites, correr riesgos, vivir aventu-

ras. Esto no solo significa jugar y divertirse, sino también sorprenderse, vivir situaciones apasionantes, experimentar éxitos y fracasos, tener coincidencias y confrontaciones, descubrir fortalezas y debilidades.

Por eso, jugar libremente sin el control de adultos no es en absoluto una pérdida de tiempo, como piensan muchos padres, sino todo lo contrario: es la base para el desarrollo saludable y el mejor fomento para los niños.

Consejo

¡Estoy aburrida/o!

Aunque a veces pueda resultar molesto: tenga paciencia con su hija/o aburrida/o. Los momentos de aburrimiento suelen generar nuevas ideas de juegos y entrenar la creatividad. En lugar de proponerle inmediatamente juegos o cualquier otra actividad, en tales situaciones los padres pueden motivar a su hija/o dejándole la iniciativa (diciendo, por ejemplo, «Estoy segura/o de que se te ocurrirá algo divertido. Ten paciencia y piensa».).

Nuestra oferta

«Spielzeugfreier Kindergarten» («jugar libremente en el jardín de infancia») es un proyecto destinado a promover habilidades para la vida en las niñas y los niños. Durante un período de 8 a 10 semanas, las lecciones tienen lugar sin propuestas de juegos por parte del/de la docente y sin usar juguetes que no han sido hechos por los propios niños. Se les deja así la libertad necesaria para desarrollar su iniciativa propia y su creatividad. Si tienen preguntas, ustedes pueden dirigirse a la Oficina de Prevención de adicciones de la ciudad de Zúrich.

► www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention



Que llueva, que
llueva la virgen de la
cueva, los pajaritos cantan,
las nubesse levantan.



El lenguaje es la llave del pensamiento

El lenguaje es el medio más importante para la comprensión y el aprendizaje. Nos permite captar y comprender el mundo que nos rodea y transmitir informaciones.



Para un buen desarrollo lingüístico, es necesario oír y escuchar bien. Leer cuentos en voz alta, charlar y jugar, escuchar activamente, cantar, recitar versos, son algunas de las actividades con las que se puede fomentar el placer de hablar en los niños y apoyarles en sus esfuerzos por ampliar y mejorar sus posibilidades de expresión.

El multilingüismo en los niños

Criarse en un entorno multilingüe supone una oportunidad para niñas y niños. Por regla general, aprenden mejor los idiomas con los que están en contacto desde pequeños que aquellos que adquieren más adelante, en las clases de idiomas en la escuela. Lo importante es que la niña o el niño oiga y hable regular-

mente tanto la lengua materna/paterna como el idioma del lugar en el que vive. Esto significa que las niñas y los niños se benefician cuando sus padres hablan con ellos sistemáticamente en su lengua materna y, al mismo tiempo, aprenden «jugando» el segundo idioma, en contacto con otros niños o adultos. Si una niña o un niño domina su lengua materna, por lo general aprenderá fácilmente un segundo idioma.

Saber alemán es importante en cualquier caso

Si una niña o un niño multilingüe habla bastante bien el alemán, le resultará más fácil relacionarse con otros niños. Además, tener buenos conocimientos de alemán es importante para el éxito en la escuela. Para poder participar en la clase y aprender los contenidos, los niños tienen que comprender y hablar suficientemente bien el alemán. Por eso, ya a partir del primer año del jardín de la infancia, en las escuelas se imparten clases de DaZ (alemán como segundo idioma) para niñas y niños que tienen otra lengua materna.

Nuestra oferta

No todos los niños pueden aprender uno o varios idiomas sin problemas. Si su hija/o tiene problemas para aprender un idioma, una evaluación logopédica puede ayudarle. Por regla general, es la profesora o el profesor quien solicita la evaluación por parte del/de la logopeda de la escuela. Encontrarán más información en:

► www.stadt-zuerich.ch/logopaedie

TRAPP...

NICK

ZUPE

KLATSCH

TICK



Con los pies
trap, trap, trap
Con las manos paf, paf, paf
Con el dedo tic, tic, tic
Con la cabecita nic, nic, nic
Con las orejas tira, tira, tira
Con el pelo ris, ras, ris
Todos los niños se caen
pero quando viene el viento,
los levanta rapido.



Enseñarles a disfrutar de los alimentos saludables

Una alimentación con suficientes nutrientes, vitaminas y minerales es importante, no solo para el crecimiento de los niños. Aporta mayor bienestar y aumenta el rendimiento en la escuela, el tiempo libre y el deporte.



Pero una buena comida no depende exclusivamente del valor nutritivo, sino también del placer y de la alegría de comer. Si una niña o un niño aprende a alimentarse de manera saludable y variada, más tarde en la vida comer le proporcionará placer.

Las escuelas de la ciudad de Zúrich apoyan a los padres en sus esfuerzos por ofrecer a sus hijos una alimentación saludable: en las escuelas y guarderías se siguen las pautas de nutrición de los Servicios de Salud

Escolar para una alimentación adaptada a los niños, saludable y que no daña los dientes. Gracias a ello, ustedes, los padres, tienen la seguridad de que en la escuela o la guardería se ofrece a su hija/o una dieta variada y equilibrada.

Desayuno y znüni

Un buen desayuno, disfrutado con tranquilidad, aporta la energía necesaria para empezar bien el día. En el jardín de infancia, el znüni se toma

en el grupo. Para este refrigerio de media mañana, lo mejor para su hija/o son una fruta, hortalizas crudas, una rebanada de pan negro, unas galletas integrales o frutos secos sin sal. Este tipo de refrigerio no solo aporta una cantidad suficiente de nutrientes importantes para la salud,

Consejo **Nada mejor que el agua contra la sed**

Beber sistemáticamente es muy importante para que los niños puedan mantener un alto nivel de rendimiento y bienestar. Las mejores bebidas para combatir la sed son el agua o los téis sin azúcar. Bebidas con azúcar, gaseosas, batidos de leche, limonadas, zumos de frutas, etc. no son apropiados para apagar la sed. Pueden causar caries y favorecen el sobrepeso. Además, el consumo sistemático de estas bebidas (también de productos «light» con edulcorante) hace que los niños se acostumbren al sabor dulce de las bebidas.

sino que al mismo tiempo contribuye a que no decaigan la atención y el rendimiento de los niños hasta el mediodía.

Esto significa también que: los padres no deben darle bebidas dulces, golosinas, bollos o patatas fritas para comer a media mañana en la escuela o el jardín de infancia. Estos productos favorecen las caries, ya que los niños no se cepillan los dientes después de esta comida. Además, los alimentos que contienen azúcar provocan un rápido aumento seguido de un rápido descenso del nivel de azúcar en sangre, con los consecuentes problemas de concentración que de ello se derivan. Encontrarán más información en:

► www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Nuestra oferta

Los Servicios de Salud Escolares entregan a todos los niños y niñas en el jardín de infancia y el primer año de la escuela un folleto con ideas para un znüni apropiado. Si tienen preguntas, ustedes pueden dirigirse al asesoramiento nutricional.

ernaehrung.sad@zuerich.ch
Teléfono 044 413 46 61



¿Qué es este gruñido,
qué es este ruido?
Es mi barriga que
tiene hambre!



Bienestar corporal y peso corporal

Para todos los niños(y los adultos), tener una buena relación con su cuerpo es un factor importante para el bienestar y la salud. Las personas que aceptan su cuerpo con naturalidad, se sienten mejor y tienen una mayor autoestima que aquellos que no están conformes con su apariencia física.



Sentirse bien en su propio cuerpo

Las personas que tienen una imagen positiva de su cuerpo también pueden, por lo general, interpretar correctamente las señales del cuerpo, como el estrés, el hambre, el cansancio, el bienestar, la sobreexigencia, etc., y actuar debidamente en consecuencia. Es mucho lo que los padres pueden hacer para que su hija/o se sienta a gusto en su cuerpo. Es conveniente mostrar una actitud

positiva, sin observaciones negativas (o burlonas) sobre su apariencia y su cuerpo. Quienes apoyan a su hija/o para que pueda autopercebirse con una mirada positiva y no demasiado crítica, contribuyen en gran medida a fortalecer su autoestima y seguridad en sí misma/o.

Peso corporal

El cuerpo infantil está en constante desarrollo, y la estatura y el peso aumentan continuamente. Un peso corporal saludable indica un desarrollo saludable. Pero, ¿cuándo se habla de un peso corporal saludable?

Encontrarán una sencilla ayuda de orientación para evaluar el peso corporal en el sitio de la fundación suiza de promoción de la salud (www.gesundheitsfoerderung.ch). Allí pueden indicar la estatura, el peso y el sexo de su hija/o y, junto con el valor del índice de masa corporal (IMC), obtendrán una estimación basada en la comparación con otros niños de la misma edad. Sin embargo, un valor aislado no dice gran cosa: más importante es cómo evoluciona el peso de un niño con la edad. Si constatan anomalías y tienen dudas, hablen con su pediatra. Una consulta es necesaria sobre todo si su hija/o aumenta o baja mucho de peso.

Sobrepeso y obesidad

En Suiza, el sobrepeso infantil es de aproximadamente el 20 %, y el 5 % de estos niños son obesos (es decir, tienen un sobrepeso excesivo). Para los especialistas, el fuerte aumento de las cifras de sobrepeso infantil durante las últimas décadas se debe al consumo frecuente de bebidas dulces y snacks (fuera de las comidas principales o las colaciones), el mayor consumo de comidas con alto contenido de grasas y azúcar, y la falta de ejercicio, agravada aún más por el consumo frecuente de medios.

La idea generalizada de que los culpables del sobrepeso son los propios niños es demasiado simplista. Las causas del sobrepeso son diversas: predisposición genética, estilo de vida, mala alimentación, falta de ejercicio, estrés, sobrecarga emocional. A algunas personas les resulta difícil mantener su peso dentro de valores normales. Por eso es tan importante que, ya en la niñez, se preste atención a seguir una dieta saludable y realizar suficiente ejercicio físico, para impedir la obesidad infantil.

Riesgos y cargas

El sobrepeso excesivo (obesidad) infantil puede tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo. Estas pueden ser trastornos hormonales, problemas articulares, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Pero para la mayoría de los niños y niñas que padecen obesidad mucho peor es el estrés emocional: a menudo son objeto de ofensas, burlas y prejuicios de otros niños o de personas adultas. Estas humillaciones frecuentes pueden ser muy hirientes, y no sorprende que terminen afectando a la autoestima de los niños.

Los padres de niños con sobrepeso deben tomar conciencia de la obesidad de su hija/o y abordar este problema, dado el caso con el apoyo de especialistas. Al mismo tiempo, deben impedir que la niña o el niño desarrolle una actitud negativa para con su cuerpo.

Si no están seguros de que su hija/o tenga sobrepeso o no saben cómo reaccionar, pueden poner en contacto en todo momento con el Servicio de Salud Escolar. Los nutricionistas tienen una amplia experiencia en el tema del sobrepeso y la obesidad y hacen su trabajo con tacto y comprensión, en colaboración con las familias afectadas.

¿Tiene su hija/o un peso inferior a lo normal?

Si una niña o un niño tiene una buena condición física, se siente bien y sigue una dieta equilibrada, los padres no deben preocuparse. No hay que obligarle a comer ni darle raciones abundantes o comidas con alto contenido de calorías. También los niños delgados, al igual que los que están excedidos de peso o los que tienen un peso normal, necesitan comidas principales y colaciones regulares y una dieta equilibrada. Comer debe ser ante todo un placer y no una obligación.

¿Cuándo es necesario solicitar ayuda?

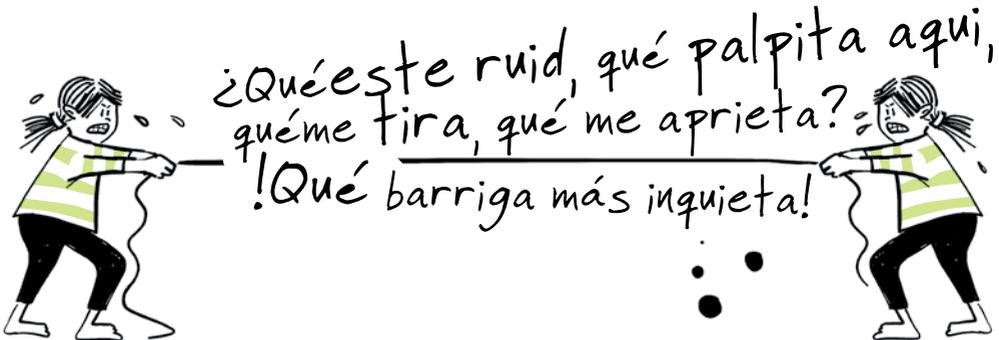
Si una niña o un niño es demasiado delgada/o, no aumenta o incluso disminuye de peso, si muestra a menudo cansancio o apatía, no tiene apetito, come siempre lo mismo o se enferma con frecuencia, es absolutamente necesario consultar al/a la pediatra. En la consulta pediátrica

se controlará el peso y el crecimiento y se determinará si es posible excluir causas como las enfermedades crónicas, las alergias, la desnutrición, etc.

Nuestra oferta Asesoramiento nutricional individual

¿Están preocupados por el peso corporal (sobrepeso, peso por debajo de lo normal) o la conducta alimentaria de su hija/o? El Servicio Médico Escolar ofrece, en caso de necesidad identificada, un asesoramiento individual adaptado a los niños, los jóvenes y sus familias, a cargo de un/a nutricionista BSc, en tres centros de ciudad. Los costes son cubiertos por el seguro básico de salud, si el asesoramiento es ordenado por el/la médico/a (escolar). Puede solicitarse a través del Servicio Médico Escolar.

► www.stadt-zuerich.ch/schularzt





Cuidar la salud mental y emocional de los niños

La salud es más que la simple ausencia de enfermedad; debe entenderse como un estado en el que una persona está en armonía con su cuerpo y siente alegría de vivir.



Los niños y niñas regresan a casa del jardín de infancia o la escuela con muchas impresiones y después de haber vivido diversas experiencias. Ya los más pequeños a menudo son capaces de mostrar directa o indirectamente su estado de ánimo y expresar qué les preocupa. Las niñas y los niños reaccionan de maneras muy diferentes ante los problemas que les afectan: algunos hablan al respecto, otros se vuelven cada vez más taciturnos, otros reaccionan

con trastornos físicos, como dolores de barriga o de cabeza. Si no saben a qué se debe el malestar prolongado de su hija/o, pueden consultar al Servicio Psicológico Escolar o a su médico/a escolar.

¿Humor pasajero o crisis?

Por supuesto que no cualquier pequeño inconveniente es un problema y que cada cambio de humor no es la expresión de un problema psíquico.

Sin embargo, es conveniente prestar atención al estado de ánimo de los niños y los jóvenes y ocuparse de ello.

Reconocer los valores y fijar reglas claras

Demostrando amor y aprecio a su hija/o, los padres pueden crear las condiciones para un buen desarrollo emocional. Estructuras, reglas y valores claros dan seguridad y sirven de orientación a niñas y niños. Si al mismo tiempo los padres se concentran en las fortalezas y habilidades de su hija/o, en lugar de en sus debilidades, fortalecen las bases de una buena salud mental. Un elogio sincero a menudo es más efectivo que amenazas y castigos. Pero, atención: elogiar demasiado o por cosas que, en realidad, no se lo merecen, puede resultar contraproducente.

Siempre hay situaciones conflictivas

Conflictos, problemas, frustraciones y crisis son parte de la vida y sus consecuencias no siempre tienen

que ser negativas: a cualquier edad podemos aprender de ellos y mejorar. Hacer frente correctamente a las situaciones conflictivas fortalece la salud emocional. Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una buena capacidad para hacer frente a los conflictos. ¿De qué manera? Ayudándoles a no evitar las peleas, sino resolver los conflictos de la forma más constructiva posible.

Las riñas entre niños suelen sacar de quicio a los adultos; sin embargo, cada altercado es para los niños una buena ocasión de aprendizaje social. En las discusiones aprenden a reconocer sus propias necesidades, a darse cuenta de lo que el otro niño o la otra niña quiere y a respetar este deseo. Las diferencias de opinión se deben discutir sin recurrir a la violencia o sin que una de las partes se vea siempre obligada a ceder. Es bueno establecer reglas de conducta para la resolución de conflictos. Cuando un conflicto amenaza escalar, o cuando un/a niño/a es objeto de marginación, burlas, amenazas o agresión, los adultos deben intervenir para evitar algo peor. Se podrá hablar de la pelea más adelante con los niños, cuando se hayan enfriado los ánimos.

Ingreso al jardín de infancia o al primer año de primaria

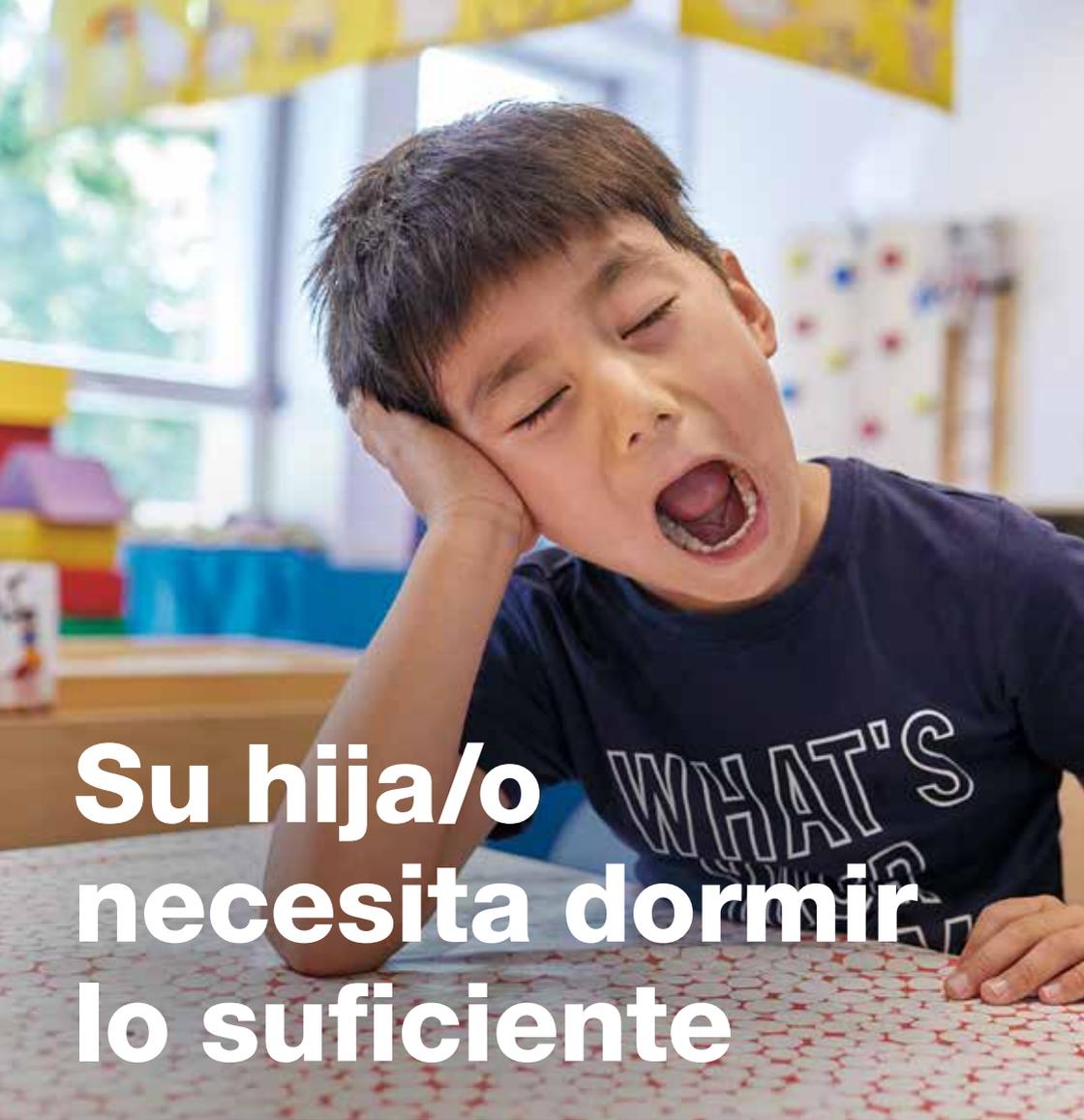
El ingreso al jardín de infancia y, después, a la escuela primaria siempre es un paso importante en la vida de los niños. Normalmente, no causa problemas. Pero, en algunos casos, hay niñas y niños que se sienten inseguros o sobreexigidos en esta situación. Pueden desarrollar temores o ansiedad, porque tienen miedo de separarse de sus padres por la mañana. En otros casos, tienen dificultades para concentrarse o muestran inquietud o problemas de conducta.

Nuestra oferta

Si tienen preguntas sobre la salud y el desarrollo mental y emocional de su hija/o, si notan que desde hace tiempo no se siente a gusto en la clase o tiene problemas de conducta y dificultades de aprendizaje, o en el caso de dudas sobre su trayectoria escolar o la necesidad de medidas de apoyo y fomento, pueden dirigirse a la/al psicóloga/o escolar de su distrito escolar.

► www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie





Su hija/o necesita dormir lo suficiente

Dormir lo suficiente es importante para la salud infantil. El descanso nocturno es reparador para el cuerpo. Además, mucho de lo que vemos, oímos y aprendemos durante el día, se puede evaluar y procesar durante el sueño. El sueño es importante para el aprendizaje y la memoria.



No todos los niños necesitan la misma cantidad de sueño. Pero deberían dormir lo suficiente para estar en buena forma durante todo el día (a la edad del jardín de infancia, 10 a 12 horas de sueño tranquilo durante la noche). Cansancio, languidez, mal humor y falta de concentración durante un tiempo prolongado pueden ser signos de la falta de sueño. Si esto ocurre con su hija/o, les recomendamos procurar seriamente (!) que se vaya a acostar más temprano.

Consejo **¿Cansancio frecuente?**

El cansancio durante el día puede ser consecuencia de la falta de descanso durante la noche, por ejemplo, porque la niña/el niño ronca, hace rechinar los dientes o tiene pesadillas. Si a pesar de dormir mucho tiempo, su hija/o está muy cansada/o durante el día o tiene problemas de concentración, consulte a su pediatra.



Los pensamientos en mi cabeza me hablan tan fuerte que a veces, no me puedo dormir.



Las vacunas protegen

Las vacunas siguen siendo una de las medidas más importantes y efectivas para prevenir las enfermedades. Hoy es posible proteger a los niños contra peligrosas enfermedades con las dosis de vacunas recomendadas. Porque las enfermedades de la infancia, que muchos consideran inofensivas (como el sarampión, por ejemplo), pueden tener graves complicaciones.



Las vacunas protegen no solamente nuestra propia salud, sino también la de las personas a nuestro alrededor. Porque, por ejemplo, los bebés y las mujeres embarazadas o los niños y adultos con deficiencias inmunológicas específicas no pueden ser vacunados o no pueden recibir ciertas vacunas. Por eso es tan importante para ellos no correr el riesgo de contagiarse. Las personas no vacunadas que se han contagiado, por ejemplo, el sarampión son una fuente de peligro para ellos. Una cobertura de va-

cunación completa es la mejor manera de protegerse y de proteger a los demás contra un gran número de enfermedades infecciosas.

Compatibilidad

Las vacunas forman parte de los medicamentos más investigados y, al mismo tiempo, más compatibles que existen. Pero cualquier vacuna puede causar reacciones leves, inocuas (por ejemplo, hinchazón, sensibili-

dad a la presión, ligero aumento de la temperatura corporal). Estas reacciones son siempre un signo de que el sistema inmunitario reacciona a la vacuna aplicada y desarrolla una protección efectiva. Las complicaciones graves son extremadamente raras. Además, a menudo no es posible determinar si la causa de una complicación ha sido la vacuna o simplemente ha habido una coincidencia en el tiempo.

Vacunas recomendadas

La Oficina Federal de Salud Pública (BAG, www.bag.admin.ch/impfinformation) ha establecido un plan de vacunación oficial, en el que se indica qué vacunas es conveniente aplicar a qué edad. Recomendamos vacunar a los niños según este plan de vacunación en la consulta de su pediatra o médico/a de familia. Para

evitar pinchar varias veces a los niños innecesariamente, existen vacunas combinadas muy compatibles (una inyección contra varias enfermedades). De la mayoría de las vacunas deben aplicarse varias dosis en la niñez, para contar con una inmunidad efectiva (a menudo) de por vida. En los controles de prevención, el/la médico/a escolar controla la cartilla de vacunación y avisa por escrito a los padres si falta alguna vacuna o se debe aplicar una dosis de refuerzo.

Nuestra oferta

Si a su hija/o le falta alguna vacuna, pueden hacerla/o vacunar en la consulta de su pediatra o médica/o de familia o gratis, en el Servicio Médico Escolar de su distrito escolar. Encontrarán la dirección de su Servicio Médico Escolar en:

► www.stadt-zuerich.ch/schularzt



Un pinchazo
es mejor
que estar
enfermo.



Piojos en la escuela: molestos, pero inofensivos

Los piojos conviven con las personas desde hace miles de años. No son un signo de falta de higiene, sino de estrechos contactos sociales. Pueden proliferar allí donde las cabezas de las personas están en contacto. Y como esto es habitual en los niños, es muy común encontrarlos en el jardín de infancia y en la escuela. La infestación con piojos puede afectar a cualquier familia.



Los piojos se alimentan de la sangre de su «huésped». No transmiten enfermedades y no suelen ser un peligro para la salud. Pero en una familia, pueden resultar muy molestos.

¿Tiene piojos mi hija/o?

Los piojos miden de 1 a 2 mm y no es fácil detectarlos en el cabello. Suelen esconderse en la parte en la que comienza la cabellera en la nuca o detrás de las orejas. A diferencia de

los piojos, los huevos o liendres se detectan más fácilmente. Porque se adhieren al pelo cerca del cuero cabelludo y allí son claramente visibles. Un indicio de infestación con piojos puede ser picazón en el cuero cabelludo.

Reaccionar rápidamente

Cuanto más temprano se detecta y se trata la pediculosis, menor es el riesgo de una mayor proliferación y

Consejo

¿Es posible prevenir la pediculosis?

Difícilmente. Porque no se puede prohibir a los niños que sus cabezas estén en contacto con las de otros niños. Tampoco los lavados frecuentes del cabello o el uso de champús de olor fuerte pueden evitar la infestación de piojos. La mejor prevención contra los piojos es controlar sistemáticamente la cabellera.

Sobre todo, después de las vacaciones. La experiencia muestra que los contactos sociales más frecuentes en las vacaciones favorecen la proliferación de piojos. Si su hija/o tiene piojos, deberán informar de ellos a todas las personas que han estado en contacto estrecho con ella/él. Así se puede limitar el riesgo de propagación de los piojos.

expansión de los piojos. Esto significa que: cuando se detectan piojos, se debe iniciar el tratamiento en lo posible ese mismo día. Los tratamientos físicos no solo han demostrado ser efectivos, sino que no producen ningún tipo de efectos secundarios. Lo importante es aplicar al menos dos tratamientos en un intervalo de 7 a 9 días, para eliminar también los piojos recién salidos de la liendre. Encontrarán una hoja informativa sobre el tratamiento de la pediculosis en:

► www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Pero, antes de terminar, una buena noticia: los piojos sobreviven únicamente en la cabeza de las personas. Por eso, solo es necesario tratar el cabello, pero no la ropa de cama, gorros, peluches, etc.

Nuestra oferta

El Servicio Médico Escolar de la ciudad de Zúrich asesora e instruye a los padres sobre el tratamiento de la pediculosis en una consulta gratuita. Encontrarán información sobre este tema en:

- ▶ www.stadt-zuerich.ch/schularzt
- ▶ Asesoramiento sobre pediculosis: 044 413 46 13



Dos lavados con champú
antipiojos, y adiós piojos.



Recomendaciones e información sobre el uso de los medios

Hoy en día, las niñas y los niños crecen en un entorno con una gran variedad de medios. Aislarles completamente de los medios no es ni posible ni razonable. Se trata más bien de establecer reglas claras y de enseñarles a hacer un uso razonable de los medios.



Si se usan con inteligencia y moderación, los medios no solo son divertidos y entretenidos, sino que pueden fomentar la concentración, la habilidad y la competencia técnica. ¿Qué pueden hacer las familias para que el uso del móvil, de la televisión, la computadora, la tableta o el Gameboy no afecte a la salud de los niños?

Junto con su hija/p

Acompañen a su hija/o en el consumo de los medios. Si lo hacen, sabrán qué es lo que más le gusta o lo que le provoca miedo, y podrán responder a sus preguntas. Esto no significa que deban estar permanentemente a su lado. Pero al menos deberían conocer los formatos de medios actuales y los héroes mediáticos de su hija/o, para poder hablar

con ella/él de lo que sucede. Recomendamos instalar el televisor, o la computadora en un cuarto de uso colectivo, para que ustedes como padres puedan enterarse de lo que mira o qué juegos juega su hija/o.

Dar el ejemplo

Que una niña o un niño aprenda a usar de manera responsable su teléfono móvil, la televisión o la computadora depende también en gran medida del ejemplo que le dan sus padres. ¿Lo que han acordado con

Consejo Computadora, tableta y televisor fuera de la habitación de los niños

No le hacen un favor a su hija/o en edad preescolar o escolar permitiéndole tener en su habitación un televisor, una computadora, acceso a Internet o una consola de juegos. Porque se corre el riesgo de que permanezca demasiado tiempo frente a la pantalla sin control viendo programas no aptos para su edad. Sería conveniente que los niños dejen su teléfono móvil por la noche fuera de su habitación y no consuman medios en la pantalla como más tarde 30 minutos antes de ir a la cama.

su hija/o está en sintonía con su propia manera de proceder? Si no es así, la experiencia muestra que será más difícil que los niños respeten las reglas.

Reglas vinculantes

Fijen reglas claras que determinen qué medios y qué contenidos les permiten usar y consumir, cuándo y durante cuánto tiempo. Como regla de oro, recomendamos para los niños en edad preescolar no más de 30 minutos por día de semana (móvil, televisión, DVD, computadora y consola de juegos). Para los niños en el nivel inferior de primaria, aumentar el tiempo de consumo hasta 5 horas. Los medios son tan fascinantes para los niños, que a menudo se olvidan del tiempo. Por eso es importante que los padres vigilen el cumplimiento de las reglas acordadas. Se debe determinar asimismo que las comidas en familia, las actividades de tiempo libre, la lectura y las tareas de la escuela tienen prioridad sobre el uso de los medios. Y por último: el aburrimiento nunca debe ser el motivo para el uso de los medios.

Signos de alarma

Si su hija/o niño está desbordada/o por el contenido de los medios o si algunos medios se han vuelto demasiado importantes en la vida de su hija/o, ustedes como padres deben

poner freno a esta situación. Los signos de que el consumo mediático no le está haciendo bien a un/a niño/a pueden ser, entre otros, que reaccione con gran irritación a las restricciones de las horas de uso, que ya no vaya a jugar al aire libre o se recluya. Es entonces cuando los padres deben intervenir y reglamentar claramente el consumo de medios. Porque lo virtual nunca puede sustituir a la vida real, con todos los sentidos y el contacto con otros niños.

Más información

Consejos sobre el uso de los medios en 11 idiomas

► www.suchtpraevention-zh.ch

Consejos para un conducta segura en Internet

► jugendundmedien.ch

Ideas para la educación sobre el uso de los medios

► www.projuventute.ch

► www.fritzundfraenzi.ch

Mi habitación: zona libre de pantallas.



Nuestra oferta

Nuestro proyecto «Bildschirmwelten» («mundos de pantalla») apoya a niñas y niños en edad escolar a desarrollar una conducta competente y responsable para el uso de los medios digitales. Comprende lecciones en la escuela para todas las edades, reuniones de padres en la escuela y cursos de formación para docentes.

Si tienen preguntas, no duden en contactar con la Oficina de Prevención de adicciones de la ciudad de Zúrich.

► www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention



Aprender a aprender

Las niñas y los niños quieren aprender y descubrir el mundo. Su curiosidad es algo natural: preguntan, observan, imitan, prueban, descubren y crean. Y al hacerlo, aprenden de muy diferentes maneras. Acumulan experiencias y conocimientos sobre sí mismas/os y sobre el mundo que les rodea, aprenden reglas y relaciones y modifican y adaptan su comportamiento.



En la niñez se aprende de forma diferente que en la edad adulta. Las niñas y los niños necesitan tiempo, una buena relación con las otras personas y ganas de lograr algo y tener éxito. Algunas cosas las aprenden automáticamente y muchas otras, jugando. En otros casos, necesitan guía y apoyo.

En el plan de estudio de la escuela, los objetivos de las principales áreas de aprendizaje y asignaturas se fijan

en forma de competencias para cada nivel escolar. La tarea de los docentes consiste en alcanzar estas competencias junto con las niñas y los niños. Pero no todas las niñas y todos los niños aprenden lo mismo ni con la misma rapidez. Por eso es necesario adaptar las lecciones y las exigencias a cada caso particular.

Participen y demuestren interés en lo que su hija/o aprende en la escuela.

la. Asistan a los eventos para padres que se organizan en la escuela. Ayuden a su hija/o en las tareas escolares si es necesario. Háganlo con paciencia y comprensión, evitando las presiones. La motivación es como el apetito: no se puede forzar. Es beneficioso para el aprendizaje establecer horarios para estudiar, disponer de un lugar tranquilo, bien iluminado y ventilado, intercalar pausas, hacer actividad física en el tiempo libre, fijar recompensas por los esfuerzos realizados y dormir lo suficiente.

Consejo

- ▶ Despierten en su hija/o la curiosidad y el interés por el mundo que le rodea: esta es la mejor motivación para aprender.
- ▶ «Puedo hacerlo»: dejen que su hija/o se valga lo más posible por sus propios medios: valerse por sí mismo y tener éxito motiva estimula y aumenta la autoestima.
- ▶ Intentar y errar, cometer errores y fracasar forma parte del proceso de aprendizaje. La mejor manera de apoyar a su hija/o es centrar la atención más en lo que hace bien que en los errores que comete.

Muchas veces, lo que las niñas y los niños aprenden, de entrada no funciona y sale mal. Se necesitan varios intentos y práctica hasta que una niña o un niño adquiere una nueva habilidad y puede hacer uso de ella. El proceso de aprendizaje comprende varios pasos: aceptar la tarea impuesta, abordarla con concentración y perseverancia, trabajar en ella y concluirla. Y si no sabe cómo continuar, es importante que la niña/el niño solicite ayuda. El aprendizaje forma y fomenta la personalidad infantil.

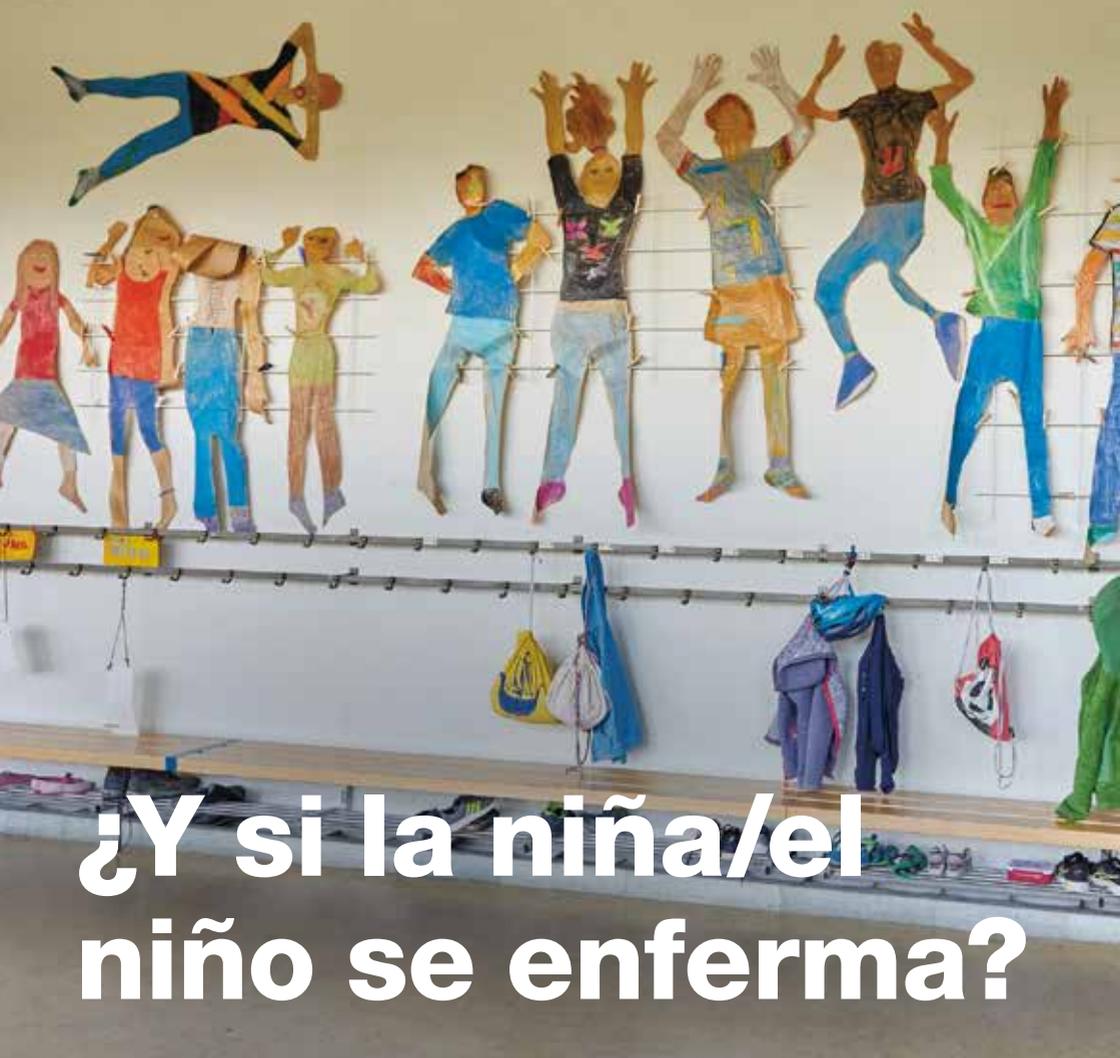
Si el apoyo que se le presta en clase no es suficiente y la niña o el niño ya no disfruta aprendiendo o tiene incluso dificultades para aprender, se debe organizar una reunión escolar de seguimiento individual (Schulisches Standortgespräch - SSG) entre los padres y el/la profesor/a. En ella se hablará de lo que es importante para el aprendizaje, de lo que la niña o el niño está en condiciones de alcanzar y de la ayuda que pueda necesitar. Si su hija/o tiene problemas de aprendizaje, tomen contacto con la profesora o el profesor para mantenerse en diálogo con ella/él. La escuela cuenta con numerosas medidas de apoyo y fomento, que se

pueden aplicar en caso necesario.
En diálogo con la/el docente, definan
cómo brindar apoyo a su hija/o.

En el jardín de infancia y en la escuela se sientan las bases para aprender durante toda la vida. Pero hay que aprender a aprender. Acompañen a su hija/a en el apasionante viaje que le llevará a descubrir el mundo.



Así queremos
descubrir el mundo
en todos lados.
metiendo la nariz



¿Y si la niña/el niño se enferma?

Si una niña o un niño tiene fiebre o no se siente bien, debe quedarse en casa para reponerse. Necesita sobre todo tranquilidad y cuidados. En caso de enfermedad aguda, no envíen a su hija/o a la escuela, tampoco después de administrarle medicamentos para bajar la fiebre. Informen a la profesora o al profesor antes del comienzo de las clases.



La niña/el niño podrá volver al jardín de infancia o a la escuela cuando ya no tenga fiebre y haya pasado un día en casa sin fiebre y sin haber tomado medicamentos. Solo entonces estará completamente curada/o.

Exclusión escolar temporal

En el caso de algunas enfermedades infecciosas, es posible que no se le a su hija/o asistir al jardín de infancia o a la escuela, aunque se sienta bien. Tal es el caso, por ejemplo, cuando no se permite que niñas o niños que no han recibido la vacuna del sarampión y han estado en contacto estrecho con personas enfermas de sarampión que vayan al jardín de infancia, a la escuela o a la guardería durante 21 días. Con esta medida de prevención se intenta evitar que el resto de alumnado y el profesorado se contagien y se enfermen. En las pautas de la Dirección de Salud Pública del cantón de Zúrich se indican otras enfermedades por las que puede ordenarse una exclusión escolar temporal:

► www.vsa.zh.ch

(Buscar bajo: Schulausschluss = exclusión escolar)

Prepararse para los casos de enfermedad

La repentina enfermedad de una niña/un niño puede resultar inoportuna para sus padres. Puede ser que tengan un compromiso importante en el trabajo, que hayan previsto un viaje o que se haya anunciado una visita. Los padres y las madres que trabajan deben aclarar en su empresa cómo organizar el cuidado y la atención en caso de enfermedad de su hija/o. Para estos casos es muy valioso contar con la ayuda de amigos, vecinos, abuelos, etc.

¿Qué derechos tienen los padres cuando su hija/o está enferma/o?

De acuerdo con el artículo 36 de la Ley sobre el trabajo (ARG), los padres pueden quedarse en casa durante tres días por cada caso de enfermedad para cuidar a su hija/o enferma/o. Cuidar a una/un niña/o enferma/o es una obligación legal. Después de estos tres días, los padres deben organizar el cuidado a cargo de otras personas. El empleador puede exigir la presentación de un certificado médico.

Ayudas posibles

Existen diversas organizaciones que ofrecen un servicio de cuidado de niñas y niños repentinamente enfermas/os o accidentadas/os. Una persona cuida a la niña/al niño en casa y le da los medicamentos necesarios. Para más información:

- ▶ www.kinderspitex-zuerich.ch
- ▶ www.entlastungsdienst.ch

Algunos seguros de salud también disponen de un servicio de asistencia para niñas y niños enfermos o cubren una parte de los costes. Consulten con su seguro de salud.

Consejo

Medidas de higiene para protegerse de enfermedades contagiosas

Las niñas y los niños pueden aprender a protegerse y proteger a los demás de las enfermedades contagiosas. Las dos medidas más importantes son:

- ▶ **Lavarse las manos:** pida a su hija/o que se lave siempre bien las manos con agua y jabón antes de cada comida y después de ir al baño.
- ▶ **Toser o estornudar en el codo:** esto es más higiénico que taparse la boca con la mano al toser o estornudar.



Sana, sana, sana,
colita de rana si no
sanas hoy, sanarás mañana.

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a play area. The person is wearing light blue shorts and pink sneakers. They are stepping on a series of colorful, textured stepping stones: a blue one, a yellow one, and an orange one. The background shows a play area with wooden chairs and a dark floor. The text "En el jardín de infancia y la escuela con una enfermedad crónica" is overlaid in large white font.

En el jardín de infancia y la escuela con una enfermedad crónica

Del 10 al 20 por ciento de las niñas y los niños que van a la escuela padecen una enfermedad crónica. Por ejemplo, diabetes, epilepsia, alergias, trastornos cardiacos, asma, etc. Las escuelas y el Servicio Médico Escolar hacen todo lo posible para que, a pesar de su enfermedad, puedan participar plenamente de la vida escolar, es decir, también de la guardería, la jornada de deportes y las excursiones o los campamentos escolares.



de apoyo individuales, reglas para actuar en caso de emergencia o instrucciones al personal docente y a las personas que están al cuidado de la niña/del niño. Pero para poder definir y poner en práctica estas medidas de protección, es necesario que los padres informen de la enfermedad de su hija/o a la escuela o al Servicio de Medicina Escolar lo más pronto posible. En caso de necesidad o si tienen preguntas, contacten con el Servicio de Medicina Escolar de su distrito escolar.

Nuestra oferta

El Servicio Médico Escolar asesora y apoya a las familias y escuelas afectadas, para que las niñas y los niños con necesidades médicas especiales se sientan seguros y bien atendidos en la escuela y el jardín de infancia.

La medicina escolar puede actuar como mediadora entre la/el especialista de su hija/o con una enfermedad crónica y la escuela. Porque, según el caso, puede ser necesario tomar medidas especiales en la escuela para proteger la salud. Estas podrían ser, por ejemplo, medidas



Max tiene diabetes, Paula tiene tos,
yo tengo alergia a las nueces.

Direcciones útiles

**Schulgesundheitsdienste
der Stadt Zürich (Servicios de Salud
Escolar de la ciudad de Zürich)**
Parkring 4, 8002 Zürich
Tel. 044 413 88 98
sg.ssd@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/sg

**Schulärztlicher Dienst
(Servicio Médico Escolar)**
Tel. 044 413 88 95
sg-sad.info@zuerich.ch
Para los diferentes centros ver:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

**Ernährungsberatung des Schul-
ärztlichen Dienstes der Stadt Zürich
(Asesoramiento nutricional del
Servicio Médico Escolar de la ciudad
de Zürich)**
Tel. 044 413 46 61
ernaehrung.sad@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

**Kopflaussprechstunde des
Schulärztlichen Dienstes der Stadt
Zürich (Consulta sobre pediculosis
del Servicio Médico Escolar de
la ciudad de Zürich)**
Rotbuchstrasse 42, 8037 Zürich
Tel. 044 413 46 13

**Schulzahnärztlicher Dienst der
Stadt Zürich (Servicio Odontológico
Escolar de la ciudad de Zürich)**
Tel. 044 413 88 04
Para las diferentes clínicas
odontológicas ver:
www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

**Schulpsychologischer Dienst
der Stadt Zürich (Servicio Psicológico
Escolar de la ciudad de Zürich)**
Tel. 044 413 41 20
Para los diferentes centros ver:
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie

**Suchtpräventionsstelle der Stadt
Zürich (Prevención de adicciones
de la ciudad de Zürich)**
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Para más información sobre otros temas relacionados con la salud como garrapatas, TDAH, ingreso en la escuela primaria, diversas enfermedades infecciosas, grupos de personas traumatizadas, etc. ver:
www.stadt-zuerich.ch/sg

Edición: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Texto: Regula Behringer lic.phil., Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Pág. 20: Versos adaptados del poema «Kinder wollen sich bewegen» de Karin Haffner

Pág. 41: Verso tomado del poema y el libro de Jutta Richter: «Heute bin ich wild und böse»

Diseño/diagramación/ilustraciones: Meier Media Design GmbH, Zürich

Fotografías: Reto Schlatter

Los Servicios de Salud Escolar de la ciudad de Zúrich son el centro de competencia para la salud y la prevención en el ámbito escolar. Con proyectos innovadores y una amplia oferta de servicios básicos, trabajan para garantizar y promover la salud de alumnas y alumnos con buenas posibilidades de desarrollo. Forman parte de estos servicios el Servicio Médico Escolar, el Servicio Odontológico Escolar, el Servicio Psicológico Escolar y la Oficina de Prevención de adicciones. Los Servicios de Salud Escolar están integrados en el Departamento de Educación y Deportes .

Ciudad de Zúrich
Schulgesundheitsdienste
(Servicios de Salud Escolar)
Parkring 4, Postfach
8027 Zúrich
T +41 44 413 88 98
sg-ssd@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/sg

