

Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de LaGrange

Septiembre 2025

3 formas de apoyar un año escolar saludable

Cada día escolar cuenta. Faltar demasiados días puede afectar el aprendizaje de un niño, sus amistades y su bienestar en general. La escuela brinda oportunidades para el crecimiento académico, las conexiones sociales, comidas nutritivas, ejercicio y apoyo.

1. Crea rutinas saludables

Un buen comienzo empieza con comidas nutritivas, ejercicio regular y dormir lo suficiente. Las comidas balanceadas alimentan la concentración y el aprendizaje. Las familias pueden solicitar programas de comidas escolares gratuitas o a precio reducido a través de la escuela de su hijo. Dormir lo suficiente es esencial para la memoria, la concentración y el rendimiento académico, mientras que dormir muy poco se asocia con calificaciones más bajas y más tardanzas. Ayuda a los niños a establecer límites en el uso de pantallas, especialmente antes de dormir, y fomenta la actividad física diaria para mejorar el descanso y el estado de ánimo.



2. Mantén al día los chequeos y las vacunas

Programa un chequeo anual antes de que comience la escuela. Los médicos pueden atender inquietudes de salud, completar formularios de medicamentos y deportes, y hablar sobre la alimentación, la actividad física y la imagen corporal. Incluso los niños que no practican deportes se benefician de un examen físico deportivo. Las vacunas protegen contra enfermedades contagiosas que se propagan fácilmente en las escuelas. Mantenerlas al día ayuda a que los niños y sus compañeros se mantengan saludables y reduce las interrupciones en el aprendizaje. Si tu hijo no tiene seguro médico, pregunta a tu pediatra por opciones como Medicaid y el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP).

3. Apoya la salud mental

Crecer trae consigo tanto entusiasmo como desafíos. Presta atención a las señales de advertencia, como bajas en las calificaciones, cambios en el sueño, quejas frecuentes de síntomas físicos o un aumento en las ausencias.

- Fomenta conversaciones abiertas sobre los sentimientos y tranquiliza a tu hijo recordándole que está bien pedir ayuda.
- Asegúrate de que conozca al menos a un adulto de confianza en la escuela —como un consejero o trabajador social— especialmente si enfrenta acoso o exclusión en persona o en línea.
- Consulta con tu pediatra para recibir orientación y referencias si surgen preocupaciones sobre la salud mental.

El apoyo temprano marca una gran diferencia: ayuda a los niños a sentirse seguros, conectados y listos para aprender. Al enfocarte en rutinas saludables, atención preventiva y bienestar emocional, los preparas para tener éxito durante todo el año.

Fuente: <https://www.healthychildren.org>

Foto: <https://www.freeimages.com/photo/thc0019146-2022806>

Necesidades y Deseos

Comprender la diferencia entre necesidades y deseos es uno de los primeros pasos para desarrollar hábitos financieros inteligentes. Incluso los niños pequeños pueden comenzar a aprender este concepto a través de experiencias que los padres pueden facilitar.

Por qué es importante:

Cuando los niños pueden identificar lo que es necesario (necesidades) frente a lo que es agradable tener (deseos), desarrollan habilidades para tomar decisiones que guiarán sus elecciones de gasto y ahorro a medida que crezcan. Esta habilidad les ayuda a convertirse en consumidores reflexivos y mejores administradores del dinero.

Consejos para enseñarlo:

Empieza con ejemplos simples: Explica que las necesidades son cosas que debemos tener para vivir, como comida, agua, ropa y un lugar seguro donde vivir. Los deseos son cosas que son divertidas o agradables de tener, como juguetes, refrigerios/dulces extra o el último videojuego.

Usa momentos de la vida real: En la tienda, señala una manzana y di: “Esto es comida que necesitamos para estar saludables.” Luego señala una barra de chocolate y di: “Esto es algo que podríamos querer, pero no necesitamos.”

Fomenta las elecciones: Si tu hijo quiere algo extra, ayúdalo a pensar si es una necesidad o un deseo.

Actividad interactiva #1 – Clasificación de necesidades vs. deseos

Materiales: Dos bolsas o cajas de papel, notas adhesivas y algunos artículos pequeños del hogar o imágenes impresas.

Instrucciones: Etiqueta una bolsa como “Necesidades” y la otra como “Deseos.” Escribe o dibuja artículos en las notas adhesivas (por ejemplo: zapatos, helado, cepillo de dientes, tableta, manta, videojuego).

Indicaciones: Pídele a tu hijo que clasifique los artículos en la bolsa correcta. Hablen sobre por qué eligió cada categoría. Intenta hacerlo más interesante mezclando artículos “trampa,” como un abrigo de invierno, que se necesita cuando hace frío. Esto ayudará a generar conversación. Al practicar con regularidad, estarás sentando las bases para una inteligencia financiera de por vida, una decisión reflexiva a la vez.

Actividad interactiva #2 – Búsqueda del tesoro de necesidades vs. deseos

Indicaciones: Puedes hacer esta actividad en casa. Dale a tu hijo 3 minutos para encontrar tres “necesidades” y tres “deseos.” Luego siéntense juntos y hablen sobre cada artículo. Durante la conversación, pregúntale a tu hijo cómo algunos artículos pueden ser ambas cosas, dependiendo de la situación (por ejemplo, una bicicleta podría ser un deseo o una necesidad si es su única forma de llegar a la escuela).



Fuente: (OpenAI, 2025)

Foto: pexels.com

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de paternidad, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.



Extension - Health and
Human Sciences