



Manténgase conectado y manténgase saludable

Distrito Escolar Unificado del Parque Cotati Rohnert

Visión y Audición



Los problemas de visión y audición pueden afectar el aprendizaje de su hijo, llevar a problemas de comportamiento en la escuela, y afectar el bienestar en la edad adulta. La mala visión puede afectar la capacidad de su hijo para aprender a escribir o atrapar una pelota - todas las habilidades que requieren "coordinación mano-ojo". Algunos problemas de la visión pueden conducir a la pérdida permanente de la visión si no se corrige temprano. La mala audición, incluso a un nivel leve, puede impactar el habla, la lectura, las matemáticas y las habilidades sociales. Haga clic para más información para identificar problemas de la [visión](#) y la [audición](#) comunes y evitar más problemas.

Historia de salud familiar, eventos de embarazo, nacimiento, y el propio crecimiento y la salud del niño (incluyendo infecciones como sarampión, paperas, infección de oído o ciertos medicamentos), el medio ambiente y el bienestar y la seguridad actual, todo esto puede afectar la visión y la audición de un niño.

Los padres y maestros pueden notar señales que apuntan a una necesidad de un [examen de la vista o del oído](#). Usted puede proteger la visión y la audición de su hijo con hábitos y conciencia de seguridad. Tome descansos regulares de tiempo de pantalla; aumentar el tiempo al aire libre con protección contra Luz ultravioleta; Evite ruidos fuertes y lesiones en los oídos o cabeza. Consulte aquí para obtener más consejos de seguridad [visual](#) y [auditiva](#).

Tiempo de Pantalla y su Salud



Aunque es fácil y conveniente utilizar nuestras tabletas, laptops, y teléfonos mientras está acostado en el sofá o en la cama o encorvado una mesa, estas posiciones contribuyen a una mala postura. Con el tiempo la mala postura se convierte en un hábito que puede provocar dolor de cabeza, de la mandíbula, dolor de cuello, hombros y espalda; problemas con la circulación y digestión; equilibrio deficiente; e incluso cambiar la forma de la columna vertebral. Todo tipo de pantallas, incluidas computadoras, teléfonos, televisores y dispositivos de juego, cuentan como "tiempo de pantalla". Haga clic aquí para obtener [algunos consejos útiles para la postura](#). Para darle a sus ojos un descanso mientras trabaja en su dispositivo, recuerde la regla 20-20-20. Cada 20 minutos, retire la vista de su dispositivo mirando un objeto que está a unos 20 pies de distancia durante 20 segundos completos. Revise cómo [prevenir la fatiga visual](#).

COMER SANO

Chips de Manzana

Ingredientes:

- Manzanas
- Canela
- Azúcar

Indicaciones:

- Caliente el horno a 200°F
- Rebanar las manzanas piezas delgadas
- Rocíe ligeramente una bandeja para hornear galletas con aceite en aerosol antiadherente
- Extender las manzanas en una sola capa
- Espolvorea con azúcar y canela
- Hornear 1 hora, voltear y hornear 1.5 horas más



MUÉVANSE

Aléjate de la pantalla

Todos tenemos una tonelada de tiempo en la pantalla estos días! para mantener tu energía a lo largo del día, toma descansos frecuentes, bebe un vaso de agua. Levántate, aléjate de tu pantalla y muévete.

- * movimiento estilo/rodar los hombros
- * Estirar los brazos y piernas
- * Hacer latir el corazón
- * Disfruta la luz del sol

Consejo: [Yoga para niños: buena postura](#)



Dr. Pérez tomando un descanso de la pantalla y estirándose

MANTENGA LA CALMA Y...

Dar Gracias

Las personas que practican el ser agradecido son más saludable, más feliz, más optimista. Ellos progresan hacia sus objetivos, tienen una mejor sensación de bienestar, y son útil para los demás. Estar agradecido es algo que elegimos hacer. Siempre hay algo por lo que estar agradecido. Una manera de poner en práctica una actitud de gratitud: Escribe abajo 3 cosas por lo cual estas agradecido por todos los días.

Ejemplo: [de diario de gratitud](#)

