



la vuelta a la escuela también significa la vuelta a

## Los deportes

### HIDRATACIÓN.

Muchas lesiones se producen cuando aparece la fatiga por deshidratación. Beba mucha agua antes, durante y después de hacer actividad física.

### RECONOZCA LAS LESIONES Y BUSQUE AYUDA A TIEMPO.

Las lesiones se producen cuando las acciones repetitivas sobrecargan demasiado el cuerpo y empiezan a causar dolor. Preste atención a síntomas, como articulaciones doloridas o hinchadas, dolor de hombros, tensión en la zona lumbar o dolor provocado por la actividad física. Estos síntomas pueden empeorar con el tiempo si no se tratan adecuadamente. Llame al equipo de AMG Sibley para recibir orientación.

### ELIJA EL CALZADO ADECUADO

¡Hay un zapato adecuado para cada deporte! Asegúrese de que el calzado les quede bien a sus hijos, sea cómodo y tenga suficiente soporte para evitar lesiones.

### APOYE EL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN

Todo deportista necesita tiempo para recuperarse después de un gran partido o de un entrenamiento excepcionalmente difícil. Necesitan tomarse ese tiempo y no esforzarse demasiado. Si se produce una lesión, programe una cita con el médico de atención primaria.

Es posible que programen fisioterapia para ayudar a la recuperación.

Números telefónicos importantes que debes recordar

## Avera Medical Group

Llame al 712-754-3658  
para programar **exámenes físicos para niños**  
600 9th Avenue N, Sibley, IA



## Osceola Community Health Services

Prevent. Promote. Protect.

Llame al 712-754-4611  
para programar **vacunas**  
115 Cedar Lane, Sibley, IA



## Osceola REGIONAL HEALTH CENTER

AN AVERA PARTNER

Llame al 712-754-5368  
para programar **fisioterapia**  
600 9th Avenue N, Sibley, IA

MÁS INFORMACIÓN EN LÍNEA:  
[www.osceolarhc.org](http://www.osceolarhc.org)



La **Guía**  
para volver  
a la  
**escuela**



# un mes

antes de que comiencen las clases

## **PROGRAME SUS CITAS**

**¿SABÍA QUE...?** Muchos planes de seguro cubren el costo total de una visita anual preventiva para niños sanos y muchas vacunas preventivas.

Si esta no es una opción para usted, los exámenes físicos deportivos están disponibles en Avera Medical Group Sibley por solo \$25.

## **VISITA PARA NIÑOS SANOS/ EXAMEN FÍSICO DEPORTIVO**

Llama al 712-754-3658 para programar una cita en AMG Sibley.



## **VACUNAS**

Llama al 712-754-4611 para programar las vacunas de su hijo o hija en Osceola Community Health Services.

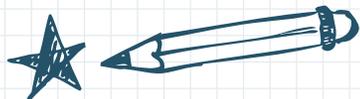
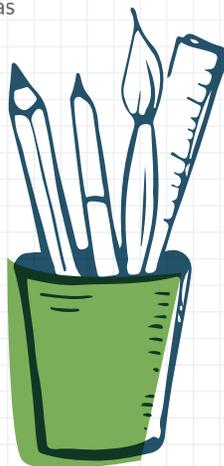
## **EXAMEN DE LA VISTA**

## **EXAMEN DENTAL**

**AVISO IMPORTANTE:** Mientras esté en la cita, solicite copias de los formularios médicos necesarios. Muchas escuelas piden documentación de los registros de vacunación y la información física más reciente.

## **REVISE LOS ÚTILES DEL AÑO PASADO**

Antes de comprar la lista de útiles escolares de este año, asegúrese de que no haya algo que ya tenga del año pasado. Lo más probable es que tenga algunos artículos que se puedan reutilizar.



# 2-4 semanas

antes de que inicien las clases

## **HAGA UNA LISTA CON IDEAS DE COMIDAS SALUDABLES**

Hacer una lista ahora será una cosa menos en la que pensar después.



## **ORGANICE SU HOGAR**

Asigne un lugar en su casa para que sus hijos pongan la mochila y sus tareas. Esto ayudará a tener todo más organizado y les dará a sus hijos un poco de responsabilidad.

## **REVISE LOS FORMULARIOS, LA DOCUMENTACIÓN Y EL CALENDARIO ESCOLAR**

Agregue todas las fechas escolares importantes a su calendario personal. Esto le ahorrará muchos dolores de cabeza durante el año. También es un buen momento para ajustar sus horarios semanales. Planifique quién se encargará de llevar a los niños la escuela, recogerlos, llevarlos a las prácticas, etc.

## **COMPRE LA ROPA Y LOS ÚTILES ESCOLARES**

# una semana

antes de que inicien las clases

## **PRACTIQUE LA RUTINA POR LA MAÑANA**

Tal vez hacer una lista de tareas por la mañana le ayude a que sus mañanas sean más fáciles.

## **RUTINA PARA IR A DORMIR**

Si aún no lo ha hecho, haga que sus hijos vuelvan a una rutina normal a la hora de acostarse y por la noche.

## **REVISE LOS HORARIOS DE ENTRADA/SALIDA DEL COLEGIO Y LAS PRÁCTICAS**

## **PROGRAME CORTES DE CABELLO**

