



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► **Schulärztlicher Dienst**



Sano en la escuela
Información para los padres

Queridos padres

La salud de los niños y los adolescentes nos ocupa y preocupa a todos. El servicio Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt aboga por un desarrollo sano de niños y adolescentes.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Schulärztlicher Dienst

Con el ingreso en el jardín de infancia cambia para muchos niños la estructura del día. Pasan mucho tiempo en el propio jardín de infancia y luego en la escuela. Para el personal docente y de cuidado, la salud de los niños y adolescentes reviste gran importancia en el espacio vital de la escuela. Temas como una alimentación saludable, actividades deportivas, bienestar, etc., son tratados en la clase y practicados en la vida escolar rutinaria.

Cuando los niños y los adolescentes tienen problemas de salud, éstos pueden repercutir en la visita de la escuela, la capacidad de aprender y el bienestar. Una detección prematura, una aclaración cuidadosa con el inicio de medidas adecuadas así como un buen acompañamiento técnico son importantes y se cuentan entre las tareas del servicio Schulärztlicher Dienst del Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Durante el período escolar entero, desde el jardín de infancia hasta el egreso escolar, el servicio Schulärztlicher Dienst interviene en las cuestiones de salud como un elemento de enlace importante entre el niño, los padres, la escuela y los médicos particulares. Las médicas y los médicos de escuela conocen muy bien la situación en la escuela. Estarán a disposición de los padres como personas de contacto, asesorándoles, y les apoyarán en su tarea de fomentar y conservar la salud de sus niños.

En el presente folleto le presentamos las diversas ofertas médico-escolares, desde los exámenes en las escuelas hasta las posibilidades de asesoramiento y las vacunaciones. Asimismo encontrará muchas informaciones y avisos provechosos relativos al fomento de la salud de sus niños.

Deseamos que ustedes y sus niños disfruten en el jardín de infancia y la escuela de unos años en lo posible libres de preocupaciones y sobre todo saludables.

Pie de imprenta

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
7ª edición 2024

Texto: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
Diseño: Stadtluft, Basel
Fotografía: Maria Gambino, Basel

Índice

	Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt Trabajo del médico escolar	6		Aclaración, asesoramiento y fomento de la salud Ofertas para padres, jóvenes y la escuela	26
	Examen por el médico escolar Jardín de infancia / Escuela primaria / Nivel secundario	10		Vacunaciones	30
	Ver bien	14		Piojos – ¡elimínelos!	35
	Oír bien	16		¿Qué hacer cuando el niño está enfermo? Directivas para la visita de la guardería, el jardín de infancia y la escuela	36
	Peso, talla, alimentación Sobrepeso / Znünibox / Rüepli, Zimt & Co.	18		La mochila adecuada	38
	Actividad física	22		Bienestar mental	39
	Desarrollo del habla	24		www.bs.ch/schulgesundheits	40
	Dientes sanos	25		Direcciones importantes	42



Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Trabajo del médico escolar

SÄD

Las tareas principales del servicio Schulärztlicher Dienst son la prevención en materia de salud, la protección de la salud así como el fomento de la salud en niños y jóvenes. Las médicas y los médicos de escuela acompañan y asesoran a padres, niños, jóvenes y maestros en todas las preguntas relevantes en la escuela acerca de la salud y del desarrollo.

Médicas y médicos de escuela

Las médicas y los médicos de escuela abogan por la salud de los niños y los adolescentes, poniendo la mira en la población joven entera. Cada jardín de infancia y cada escuela en la ciudad de Basilea (Basel-Stadt) tienen una médica o un médico de escuela competente. Por su cercanía a la escuela y sus largos años de experiencia conocen perfectamente la situación escolar, tomando nota del estado y de la salud de los niños y los adolescentes en forma directa en el espacio vital de la escuela. A la vez intervienen en forma conveniente en el fomento de la salud a nivel escolar. En este sentido son una especie de médicas y médicos de salud laboral de las escuelas.

La salud no puede dividirse. La conservación y el fomento de la salud de alumnas y alumnos es una tarea compartida por varios. Las médicas y los médicos de escuela son un elemento de enlace importante entre el niño, los padres, la escuela, los médicos privados y otros técnicos. Con sus extensos conocimientos en medicina pediátrica y desarrollo son auténticos especialistas en Public Health, a saber en la salud pública. Disponen asimismo de buenos conocimientos en el trabajo en proyectos y cooperan estrechamente con otras entidades especializadas técnicas. La exploración por el médico escolar no sustituye en ningún caso los exámenes preventivos efectuados periódicamente por el pediatra. Es importante que su niño sea acompañado y atendido por un pediatra o un médico privado, participando periódicamente en los exámenes preventivos por el pediatra.

En el trabajo de un médico escolar, los niños y adolescentes figuran siempre en primer plano. Trátase de un examen por el médico escolar en el jardín de infancia, de una vacunación posterior en la escuela o de una conversación en la consulta para jóvenes, la salud de los niños y de los adolescentes tiene siempre prioridad máxima

El trabajo de médico de escuela como paquete completo de servicios en el ámbito de la prevención en materia de salud y del fomento de la salud en las escuelas

Cada oferta individual del médico escolar es parte de todo un paquete completo de servicios en el ámbito de la prevención en materia de salud y del fomento de la salud en escuelas, siendo comparable con un servicio moderno de medicina laboral en una empresa grande. A este respecto, las médicas y los médicos de escuela son médicas y médicos de salud laboral del colegio.

Así es como las médicas y los médicos de escuela asesoran dentro del marco de los exámenes de médicos escolares asimismo al personal docente de la escuela en cuestiones de problemas de salud relevantes para la salud de alumnas y alumnos, advirtiéndolos personalmente sobre diversas ofertas de fomento de salud como exposiciones en clases, materiales de enseñanza, etc., o bien sobre directivas con respecto al manejo de enfermedades contagiosas. Esta interconexión de diversos elementos es típica para la actividad de médico escolar.

El servicio Schulärztlicher Dienst pone la mira en la igualdad de oportunidades para todos los niños y jóvenes y en un acceso fácil y de bajo umbral a sus ofertas. Todas las ofertas a nivel de médico escolar son gratuitas.

La labor de un médico escolar abarca esencialmente

- ▶ exámenes por el médico escolar
- ▶ aclaraciones y asesoramientos
- ▶ protección sanitaria
- ▶ vacunaciones
- ▶ fomento de la salud
- ▶ vigilancia de la salud

Aclaraciones y asesoramientos para apoyar a niños, jóvenes, padres y la propia escuela

Las médicas y los médicos de escuela están perfectamente familiarizados con el sistema escolar y la vida diaria de niños y adolescentes en el espacio vital de la escuela. En caso de preguntas relacionadas con la salud y la escuela, las alumnas y los alumnos, los padres y los maestros pueden dirigirse al servicio Schulärztlicher Dienst. En caso de necesidad, las médicas y los médicos de escuela pueden asumir una función de intermediario entre los padres y el niño, la escuela así como los médicos particulares, cooperando asimismo estrechamente con otras instituciones.

Exámenes a nivel de la medicina escolar para la salud y el bienestar

Los exámenes de la medicina escolar sirven para descubrir en una fase temprana los fenómenos de salud llamativos o bien los riesgos a fin de iniciar las medidas necesarias cuanto antes. Gracias al acceso extenso a través de la escuela, todos los niños tienen la posibilidad de acceder a un control de medicina general. Las médicas y los médicos de escuela no tratan a los niños, sino que los remiten en caso de necesidad a los médicos con consultorio propio o a otras entidades especializadas.

Prevención de la propagación de enfermedades contagiosas

Al estallar determinadas enfermedades infecciosas como tuberculosis, meningitis, sarampión, etc., el servicio Schulärztlicher Dienst iniciará las medidas necesarias para evitar una propagación ulterior. En las preguntas acerca de enfermedades contagiosas, las médicas y los médicos de escuela informan sobre medidas necesarias como por ejemplo la información de padres o la exclusión del circuito escolar. Para más información consulte a www.bs.ch/schulgesundheits

Protección mediante vacunaciones

La prevención de enfermedades contagiosas es una tarea céntrica del servicio Schulärztlicher Dienst. Dentro del marco de las exploraciones del médico escolar, de la campaña de vacunaciones en el 1^{er} año de la escuela secundaria y la consulta individual sobre vacunas existe la posibilidad de asesoramientos y de efectuar vacunaciones. Las vacunaciones por el médico escolar sirven para rellenar las lagunas de vacunación en alumnas y alumnos.

Fomento de la salud en la escuela

Las ofertas acerca del fomento de la salud en la escuela son materiales escolares, horas de clase o exposiciones sobre diferentes temas de salud como alimentación, actividad física, sexualidad, adicción, etc. Especialmente para los jóvenes, nuestras revistas para jóvenes ofrecen informaciones sobre temas relevantes para su edad. Asimismo, las médicas y los médicos escolares intervienen activamente en la red cantonal Schulnetz 21, la red de escuelas sostenibles que promueven la salud.

Análisis de la situación de salud de niños y adolescentes

Para estimar la situación de salud entre niños y adolescentes e identificar tendencias problemáticas relativas a su salud, se registran, analizan y documentan periódicamente los datos de salud. Los resultados pertinentes son publicados en informes de salud y repercuten en la planificación e implementación de proyectos en el ámbito del fomento de la salud y la prevención. La mayoría de los datos fue registrada en exámenes de médicos escolares y permite llegar a declaraciones muy confiables acerca de la salud de niños y adolescentes en el cantón.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

El servicio Schulärztlicher Dienst pertenece al Departamento de Medizinische Dienste im Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. El servicio Schulärztlicher Dienst colabora estrechamente con los dos sectores especializados Prävention y Übertragbare Krankheiten, especialmente en el ámbito de las enfermedades contagiosas y del fomento de la salud en las escuelas.

En el servicio Schulärztlicher Dienst trabajan, aparte de las médicas y los médicos de escuela, también unas asistentes prácticas médicas y una auxiliar de oftalmólogo.



Exámenes por el médico escolar

Jardín de infancia / Escuela primaria / Nivel secundario



Los exámenes de medicina escolar representan medidas de pronóstico precoz para la prevención de enfermedades. Sirven para la salud y el bienestar de niños y adolescentes.

El examen por parte del médico escolar para un desarrollo saludable de los niños

En las escuelas del cantón Basel-Stadt, el servicio Schulärztlicher Dienst realiza en el jardín de infancia, en la 4ª clase primaria y en la 3ª clase secundaria un examen del médico escolar. Estos exámenes sirven para descubrir prematuramente fenómenos llamativos en el desarrollo de salud de un niño e iniciar las medidas adecuadas. Así es como resulta muy importante descubrir cuanto antes problemas visuales en un niño y tratar éstos cuanto antes.

Cuestionario relativo a la salud

Para preparar de manera óptima el examen por parte del médico escolar, se entrega anticipadamente a los padres (en el jardín de infancia y la 4ª clase de la escuela primaria) así como a los adolescentes (3ª clase secundaria) un cuestionario. Este cuestionario es rellenado en forma voluntaria, tratándose todos los datos en forma confidencial. Además, los resultados de estas encuestas desembocan periódicamente en informes de salud.

Los cuestionarios y los hallazgos de las exploraciones son evaluados estadísticamente en forma anonimizada. De este modo obtenemos avisos valiosos acerca de la salud de los niños y adolescentes de Basilea, pudiendo desarrollar o adaptar específicamente nuestras ofertas de prevención.

Información a los padres

Si en la exploración se comprueba que en un niño se requieren exploraciones o medidas ulteriores, los padres serán informados mediante una carta personal o telefónicamente. En caso de necesidad, remitiremos al niño / adolescente a un especialista (p. ej. pediatra, oftalmólogo, etc.).

Protección de datos y secreto de médico

Las médicas y los médicos de escuela están sujetos al secreto médico.

Los resultados del examen no serán facilitados a terceros sin el consentimiento previo de los padres.

Sólo los fenómenos llamativos de salud importantes para la escuela, como por ejemplo la necesidad de usar gafas, pueden comunicarse al maestro respectivo.

Examen del médico escolar en el jardín de infancia

En el jardín de infancia, los niños son acompañados por la persona educadora de párvulos al examen por el médico escolar. La asistente práctica médica y la médica o el médico escolar siempre examinarán a dos a tres niños conjuntamente. En grupos pequeños, los niños no tienen miedo, cooperan e incluso se divierten en la excursión a la médica o al médico.

La exploración en el primer año del jardín de infancia abarca:

- ▶ examen visual, incluyendo vista de colores y visión del espacio
- ▶ prueba de capacidad auditiva
- ▶ medición de talla y peso
- ▶ evaluación del aparato locomotor y de la salud cardíaca
- ▶ exploración de la motricidad fina y la motricidad gruesa
- ▶ comprobación de la salud dental
- ▶ evaluación del desarrollo del habla y emocional
- ▶ control del estado de vacunación y recomendaciones de vacunación

El examen visual es llevado a cabo por una ortoptista, formada especialmente para identificar debilidades visuales y estrabismo.

Examen por un médico escolar en la 4ª clase de la escuela primaria

En la 4ª clase de la escuela primaria, los niños acuden con su clase y la maestra/el maestro a la segunda exploración de médico escolar al servicio Schulärztlicher Dienst. El examen es llevado a cabo en forma individual. Un equipo, integrado por una asistente práctica médica y una médica o un médico de escuela, lleva a cabo las siguientes exploraciones:

El examen en la cuarta clase primaria abarca:

- ▶ examen visual, incluyendo vista de colores
- ▶ prueba de la capacidad auditiva
- ▶ control del estado de vacunación y recomendación de vacunas
- ▶ vacunación gratuita en caso de que sea necesaria y con información escrita de los padres
- ▶ medición de talla y peso

Si usted o su niño lo desean, la médica o el médico de escuela llevarán a cabo un examen adicional o bien mantendrán una conversación con usted.

Examen de médico escolar en el nivel secundario

El examen de médico escolar en el nivel secundario se lleva a cabo en la 3ª clase secundaria. Las alumnas y los alumnos acuden sin maestro/maestra al servicio Schulärztlicher Dienst. Un equipo, integrado por una asistente práctica médica y una médica o un médico de escuela, lleva a cabo los siguientes exámenes:

La exploración en la 3ª clase secundaria abarca:

- ▶ examen visual, vista de colores
- ▶ prueba de la capacidad auditiva
- ▶ medición de talla y peso
- ▶ control del carné de vacunación y asesoramiento acerca de la vacunación

Asesoramiento y aclaración en el nivel secundario

En caso de fenómenos de salud llamativos o bien a petición de los adolescentes hablamos después del examen con ellos sobre preguntas relacionadas por ejemplo con el desarrollo corporal, las molestias de salud, la dieta y las actividades físicas, el estrés y la presión de rendir, la escuela y la clase, la sexualidad y el manejo de estupefacientes. En una conversación personal, las médicas o los médicos de escuela facilitan avisos y recomendaciones individuales, asesorando a los jóvenes en cuanto a un estilo de vida sano.



La exploración de medicina escolar ofrece una contribución importante a la salud de niños y adolescentes. Todas las prestaciones de medicina escolar y las vacunaciones en el servicio Schulärztlicher Dienst son gratuitas y voluntarias. Nuestro personal debe respetar el secreto médico.



Ver bien



Nuestros ojos son órganos sensoriales altamente desarrollados. Cuando la luz cae en los ojos, se activan células sensoriales en nuestra retina. La información recibida es transmitida y crea una imagen en nuestro cerebro. Para una visión del espacio (tridimensional) necesitamos una buena capacidad visual de ambos ojos.

Exámenes preventivos

La agudeza visual y la visión de colores se desarrollan durante el primer año de vida. La visión diaria armoniza la interacción de ambos ojos y con ello la visión espacial (tridimensional). Este desarrollo tiene lugar hasta el décimo año de vida. Si no tiene lugar completamente, pueden surgir graves discapacidades visuales si no se inician a tiempo las medidas pertinentes.

Una buena capacidad visual asimismo es de suma importancia para el desarrollo general de un niño. Los niños que ven mal deben esforzarse más, tienen problemas a la hora de leer y aprender o bien en secuencias de movimientos, resultando en dificultades de concentración o en un comportamiento llamativo. En cualquier caso es sumamente importante reconocer y corregir una deficiencia visual. Por ello, los controles periódicos de los ojos por el pediatra o el oftalmólogo así como por el médico de escuela son imprescindibles.

Cuidado en los niños con defectos visuales no corregidos durante los primeros años de vida

Estrabismo o una capacidad visual insuficiente en un ojo pueden inducir a que el ojo débil jamás aprenda a ver debidamente. Luego, el ojo afectado incluso puede perder la vista y ya no podrá ser corregido por unas gafas. Aquí reviste gran importancia un tratamiento oportuno, en lo posible aún antes del quinto año de vida. Por este motivo se examinan exactamente los ojos en el examen por el médico de escuela en el jardín de infancia.

No vacile en someter a su niño a un reconocimiento oftalmológico si ...

- ▶ un ojo o ambos ojos parecen ser extraordinariamente grandes
- ▶ una pupila parece ser grisácea en vez de negra
- ▶ el niño padece de estrabismo o de un movimiento espasmódico y rápido de los ojos (nistagmo)
- ▶ a menudo se comporta de manera torpe, tropieza, cae o se golpea frecuentemente
- ▶ a menudo se equivoca al sujetar objetos
- ▶ a menudo cierra un ojo o ambos ojos, parpadea o inclina la cabeza
- ▶ no le gusta leer libros o bien los sujeta muy cerca de la cara
- ▶ tiene dificultades al leer o escribir o bien se cansa rápidamente
- ▶ se queja a menudo de dolores de cabeza
- ▶ se frota a menudo los ojos o bien padece de ojos llorosos o ardientes
- ▶ hay problemas visuales en su familia.



Oír bien



Aparte de los ojos, el oído es nuestro órgano sensorial más importante. Necesitamos una buena capacidad auditiva para aprender bien el idioma y para entender bien a otros y orientarnos en el mundo alrededor. Por ello es importante, identificar los problemas auditivos a tiempo y tratarlos debidamente.

Los exámenes periódicos preventivos en su pediatra y especialmente los exámenes del médico de escuela revisten gran importancia ya que permiten comprobar una y otra vez la capacidad auditiva de su niño. Si se descubre un problema auditivo, pueden iniciarse medidas adecuadas. Si nuestro oído está expuesto a un ruido permanente por tráfico o una música muy fuerte, ello supone estrés para nuestro organismo, pudiendo surgir problemas de audición. Los niños y los adolescentes que no oyen bien a menudo no se dan cuenta de ello. Efectivamente, en Suiza, uno de cada diez adolescentes tiene una capacidad auditiva restringida.

Cuándo su niño debe someterse a una exploración médica:

- ▶ Su niño padece a menudo de otitis o inflamación de los oídos
- ▶ Su niño no consigue adelantos en el desarrollo del habla
- ▶ En caso de un ruido fuerte, su niño no se despierta ni tampoco se asusta
- ▶ Su niño contesta con retraso o bien no contesta cuando se habla con él
- ▶ En la escuela y al aprender, su hija o su hijo tienen problemas
- ▶ Su niño tiene pocos contactos sociales o bien es un chico solitario
- ▶ En su familia hay antecedentes de problemas auditivos

Posibles causas de una capacidad auditiva insuficiente:

- ▶ Ruido excesivo
- ▶ Atascamiento del conducto auditivo por cera en los oídos (Cerumen)
- ▶ Otitis media crónica
- ▶ Daño del oído interior por infecciones (p. ej. en caso de paperas)
- ▶ Sordera congénita

+ Lo que pueden hacer como padres

Evite las situaciones en la vida diaria en la que usted y sus niños están expuestos a un ruido excesivo.

No utilice bastoncillos de algodón para limpiar su oído. Éstos fomentan la formación de un tapón de cerilla o incluso pueden dañar el tímpano.

Tome en serio las inflamaciones del oído y hágalas tratar por un médico.

Cuidado con juguetes ruidosos: pitos, trompetas para niños, etc., pueden dañar el oído de manera duradera.

Preste atención a que los niños o los adolescentes no escuchen música con un volumen excesivo. Los ruidos interiores en el oído que perduran más de un día deben ser aclarados por un médico.



Peso, talla, alimentación

Sobrepeso / Znünibox / Rüepli, Zimt & Co.



La talla y el peso son criterios esenciales para el desarrollo normal de niños y adolescentes. Su medición y la evaluación por medio de las así llamadas curvas del crecimiento permiten afirmar si los valores se encuentran dentro de la gama normal.

Talla

La **medición de la talla** es importante para valorar el crecimiento. La talla de un niño depende en gran medida de la talla de sus padres. Sin embargo, una estatura muy baja o muy grande también puede ocultar una enfermedad.

Peso

La **medición del peso** revista importancia en la actualidad. Muchos niños y adolescentes son demasiado pesados.

Si bien se observa raras veces un peso inferior a la norma, unido a un trastorno alimenticio, representa, no obstante, una enfermedad grave. Si los jóvenes son muy pesados o acusan un peso insuficiente, serán asesorados por la médica o el médico escolar.

El registro de los datos nos permite asimismo seguir el problema del sobrepeso en Basel-Stadt y desarrollar y adaptar proyectos preventivos para contrarrestar esta tendencia.

Rüepli, Zimt & Co.

Rüepli, Zimt & Co. es una oferta para escuelas primarias relativa al tema de la alimentación. En la exposición sobre la alimentación Rüepli, Zimt & Co., los niños aprenden jugando los aspectos más modernos relativos a una dieta sana.

Peso saludable

Si bien el sobrepeso a la edad infantil no suele provocar directamente problemas graves de salud, favorece, no obstante, las enfermedades y consecuencias a la edad joven de adultos como enfermedades cardiovasculares, diabetes o molestias de articulaciones. El sobrepeso resulta en primer lugar por un desequilibrio entre la energía ingerida (alimentos que contienen demasiada energía) y el consumo de energía (actividad física insuficiente). **Una alimentación equilibrada y una actividad corporal suficiente son, por lo tanto, los elementos centrales de un peso corporal sano.**

Alimentación saludable



Para que los niños se críen en forma sana requieren de una alimentación equilibrada y de suficiente líquido. Considerando la oferta actual no siempre resulta fácil motivar a los niños a comer productos sanos. A continuación encontrará algunos consejos provechosos así como normas fundamentales importantes.

Unas comidas periódicas son importantes

Los niños y los jóvenes deben consumir varias comidas pequeñas y de tamaño mediano en el curso del día. Tres comidas principales y dos platos entre horas serán ideales. La comida suele ser más rica cuando se consume junto con otros miembros de la familia en la mesa.

Desayuno a Znüni: un comienzo bueno al día

El desayuno es el fundamento energético de un largo día escolar. Si su niño no come desayuno, ofrézcale algo para beber y ponga en su cartera un Znüni abundante.

Como Znüni se prestan frutas, verduras o bien pan integral con un poco de queso o jamón. También una mezcla de frutas secas con pasas (Studentenfutter) o nueces sin sal son una buena alternativa.

Un Znüni saludable – campaña Znünibox en el jardín de infancia

Para superar en forma la vida diaria en el jardín de infancia y en el colegio, un Znüni saludable reviste gran importancia. El servicio Schulärztlicher Dienst y la Schulzahnklinik Basel-Stadt reparten en el ingreso al jardín de infancia a cada niño una caja Znünibox así como un folleto con ideas para un Znüni saludable.

Satisfacer la sed: ¡sin azúcar!

Para apagar la sed conviene beber agua del grifo, agua mineral o té sin azúcar. Las bebidas sirven en primer lugar para cubrir la demanda de líquido y deben contener tan poco azúcar como sea posible. Las bebidas dulces como limonada, té frío (Eistee) o coca-cola no se prestan para ello y sólo raras veces deben consumirse.

Abundantes verduras y frutas

Las frutas y las verduras deben consumirse en lo posible con cada comida. Cinco porciones por día son ideales. Prefiera las frutas y las verduras de temporada, en lo posible de su región. También las verduras y las frutas ultracongeladas tienen un contenido abundante de sustancias nutritivas y se prestan de manera ideal.

Consejos para los niños que rechazan frutas y verduras

- ▶ pequeñas brochetas de frutas o verduras con pan y queso. También puede pedir a los niños que los combinen ellos mismos
- ▶ fingerfood preparado por usted (tiras de guindilla, espigas de zanahoria, tomates cherry, etc.) con una salsa rica de requesón y hierbas frescas
- ▶ una colorida ensalada de frutas
- ▶ puré de frutas mezclado con leche como batido de frutas o mezclado en un yogur natural

Patatas, arroz y pasta llenan mucho

La pasta, las patatas, el arroz o el pan representan la base de una dieta equilibrada. Recomendamos preferir productos integrales ya que contienen más sustancias nutritivas y llenan más. Preste atención a una preparación de los platos con poca grasa.

Los productos lácteos son imprescindibles

Los productos lácteos como leche, yogur natural, requesón o queso deben hallarse una a dos veces en el menú del día. Contienen abundante calcio y son importantes para la estructura del hueso y unos dientes sanos.

Carne, pescado, huevos y fiambres en cantidades moderadas

Son suficientes una a dos raciones de carne, pescado y huevos por semana para que el cuerpo reciba importantes nutrientes como por ejemplo hierro. Los fiambres contienen muchas grasas ocultas, por lo que deben consumirse sólo de vez en cuando.

Menos grasas, dulces y snacks con sal

Los aceites y las grasas deben emplearse en forma restringida. Prefiera aceites prensados en frío como aceite de oliva, aceite de pepitas de calabaza, aceite de nuez o de linaza. Los dulces y los snacks con sal deben consumirse en cantidades muy moderadas, ya que contienen mucha grasa y mucho azúcar y pocas sustancias nutritivas.

+ Avisos para que les encante la comida

Permita que su niño ayude en la preparación de la comida, la puesta de la mesa o la recogida de la misma.
Los niños son capaces de estimar bien su propia demanda nutritiva. No obligue a su niño a comer más de lo que quiere.
Ofrezca a su niño también platos desconocidos. Los niños aprenden por imitación y se acostumbran con el tiempo a platos desconocidos.
Comer no es un instrumento de educación: no recompense o castigue a su niño con comida.
En caso de la sospecha de una intolerancia a alimentos o de una alergia debe ponerse en contacto con su pediatra.

Actividad física

Sano y en forma gracias a los ejercicios



Las actividades físicas y los juegos son una necesidad básica de niños y adolescentes para desarrollarse en forma sana y sentirse bien. Las actividades físicas de los jóvenes deben tardar al menos una hora por día, las de niños pequeños aún mucho más.

Los niños y los adolescentes necesitan poco para llevar una vida activa.

Debemos ayudarles a ser más activos para ...

- ▶ mejorar las capacidades motoras
- ▶ que duerman bien
- ▶ ayudarles contra el estrés, siendo más equilibrados mentalmente y más competentes a nivel social
- ▶ que aprendan mejor, lo que repercute favorablemente en el rendimiento escolar
- ▶ estimular la percepción y el desarrollo del habla
- ▶ apoyar una postura estable del cuerpo y reforzar los huesos
- ▶ protegerles contra enfermedades, por ejemplo el sobrepeso

Abundantes ejercicios físicos durante todo el día

A cada edad, un niño debe moverse para mantenerse sano. Hay suficientes oportunidades para ello en el camino a la escuela, durante el día, en casa, durante el tiempo de ocio, en la educación física, en otras actividades escolares o bien en un club de deportes. Trate de incorporar las actividades físicas en la vida diaria de usted y de sus niños, ya que cualquier tipo de actividad es preferible a ninguna actividad. Hay 1000 posibilidades para moverse más en la vida diaria: p. ej. subir escaleras, dar un paseo, ayudar en el hogar o en el jardín.

Apoye a los niños y los adolescentes en sus ejercicios diarios y actividades deportivas. Dé preferencia a las actividades al aire libre y a actividades con otros, pero también sirve cualquier tipo de actividad. Resulta especialmente importante moverse durante el tiempo libre, ya que los jóvenes suelen pasar muchas horas al día sentados mientras aprenden o en la propia escuela. Asimismo, los medios electrónicos como el ordenador, Internet, películas en DVD, juegos y smartphones contribuyen en gran medida a la inactividad física. El camino a la escuela es un ejercicio diario si se emplea el monopatín, el patinete o a una edad mayor la bicicleta.

Hora interactiva de clase SIT-UP

Acerca del tema de una «espalda sana» ofrecemos una hora interactiva de clase para alumnas y alumnos a partir de los 14 años. Se facilitan conocimientos sobre los siguientes temas:

- Biología de la columna vertebral y la fisiología de estar sentado
- Identificación de zonas de tensión y presentación de ejercicios para relajarse
- Llevar y levantar cargas de manera confortable
- Teoría sobre estar sentado en forma correcta y medios auxiliares posibles
- Configuración individual de puestos para ordenadores

El tema se presenta de manera comprensible, siendo profundizado con avisos individuales, ejercicios prácticos y una revista que lo resume todo.

Juntos, las actividades físicas divierten

En el Sportamt Basel-Stadt hay suficientes ofertas deportivas para todas las edades. Encontrará más información en www.bs.ch/ed/jfs

Avisos para padres

No debe hacer mucho para mover a los niños y jóvenes. Apoye su necesidad natural de moverse y ...

ofrezca ser un compañero de juegos y deporte

realice juntos excursiones en bicicleta, paseos, juegos de pelota, visitas a la piscina pública, etc. pida a toda la familia a trabajar en el hogar o el jardín

Asimismo, es importante compensar los períodos prolongados en que esté sentado con actividades físicas. Hable por lo tanto con sus niños durante cuánto tiempo por día podrán emplear los medios electrónicos.

Para que aún quede suficiente tiempo para actividades físicas, se recomienda que los niños del jardín de infancia pasen como máximo 30 minutos, los niños de escuela como máximo 1 hora y los adolescentes como máximo 2 horas al día, en lo posible menos, con los medios electrónicos.

Desarrollo del habla



El lenguaje es para el ser humano el medio de comunicación más importante. Nos ofrece la posibilidad de entrar en contacto con el medio ambiente, de manifestar nuestras necesidades y de intercambiar experiencias.

Manifestaciones llamativas en el desarrollo del habla

En el examen de médico escolar en el jardín de infancia se evalúa asimismo el desarrollo del habla de su niño. En los fenómenos llamativos del desarrollo del habla suele tratarse por lo general de problemas de articulación (errores de pronunciación). Así es como el niño aún no es capaz de pronunciar consonantes que silban o bien confunde «l» y «r». Según la edad del niño, aún puede esperar con la terapia. Sin embargo, es importante que sea examinado detenidamente por una especialista (terapeuta del habla).

Esta también puede comprobar otras dificultades en la adquisición del lenguaje: trastornos de la comprensión del habla, restricciones del vocabulario, composición errónea de frases, trastornos del flujo de palabras o de la formación vocal y, a la edad correspondiente, también dificultades de lectura y ortográficas.

Todos los jardines de infancia y las escuelas cuentan con terapeutas del habla que podrán realizar este examen con el consentimiento de los padres.

Niños multilingües

En los niños que se crían con dos o varias lenguas es importante que los padres hablen en casa en su lengua materna. Hoy se sabe que los niños que dominan bien su idioma materno, también aprenderán mejor y más rápidamente el alemán.

- ▶ Si le llama la atención que su niño no escucha atentamente cuando le lee un libro, si no se muestra interesado al cantar o contar historias o no consigue avanzar en el desarrollo de su habla, haga examinar su capacidad auditiva dado que un niño sólo aprende el idioma si oye bien.

Dientes sanos



Los dientes son sumamente importantes para la salud y el bienestar. Los dientes sanos no solo permiten lucir una sonrisa radiante, sino que también son requisito para un desarrollo bueno y una función masticadora adecuada.

La caries es una enfermedad que puede evitarse

La caries surge en caso de una presencia común de determinadas bacterias y azúcar en la boca, provocando los temidos «agujeros» en los dientes. Efectivamente, ya los dientes de leche pueden acusar daños graves por la caries. Tales daños no desaparecen cuando se pierden los dientes de leche, dado que la caries también se transmite a los dientes definitivos. Por lo tanto es muy importante prestar atención ya en los niños pequeños a una buena higiene bucal. La primera visita al dentista debe tener lugar a la edad de 2 años. Desde el jardín de infancia hasta la 3ª clase, los niños en Basel-Stadt son examinados cada año por un dentista de escuela.

Higiene bucal por una limpieza periódica de los dientes

Para mantener los dientes de su niño libres de caries, requiere una buena higiene bucal. Se recomienda limpiar los dientes tres veces por día durante 2-3 minutos después de las comidas principales con una pasta dentífrica fluorada. Preste también atención a que los platos entre horas contengan poco azúcar. Como bebida conviene ofrecer agua o bien té sin azúcar. Cuanto más tiempo el azúcar permanece en la cavidad bucal debido a bebidas o restos de comida que contienen azúcar, tanto mayor la probabilidad de un daño a los dientes. Asimismo es importante que ayude a los niños en la limpieza de los dientes hasta que tengan unos 9 años y también que sea un buen ejemplo.

✚ Qué hacer en caso de un accidente dental

Si a raíz de una caída o de un golpe, un diente definitivo de su niño ha sido partido o ha quedado flojo, éste aún podrá ser salvado.

No sujete el diente nunca de la raíz y no lo limpie.

Transporte el diente o el trozo de diente en un poco de leche (el agua no es adecuada) o si la tuviera a mano en una caja salvadiente (la puede obtener en farmacias o consultorios médicos). Si se trata de un diente de leche, el tratamiento no es urgente.

Informe en tal caso a su dentista o bien consulte la Schulzahnklinik en el curso de las próximas 24 horas.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Aclaración, asesoramiento y fomento de la salud

SÄD

Las actividades de aclaración y de asesoramiento así como el fomento de la salud son pilares importantes del trabajo de médicas y médicos de escuela. Aparte de los extensos conocimientos científicos tenemos largos años de experiencia con niños y adolescentes con el sistema escolar y la vida diaria en la escuela.

Queremos acompañar a los niños y adolescentes así como a sus padres durante la época entera del jardín de infancia y de la escuela, apoyándoles en caso de preguntas o problemas. Asesoramos a alumnos, padres, personal docente y de atención en cualquier pregunta **médica, escolar y social**, ofreciendo asimismo unas consultas gratuitas relativas a la salud en cuanto a preguntas **de medicina preventiva**. No se trata sólo de ayuda en caso de problemas existentes sino también de un aspecto muy importante de nuestra labor, el fomento de la salud, es decir la conservación y la promoción de un buen estado de salud. En caso de necesidad, los asesoramientos pueden tener lugar personalmente en nuestra oficina del Schulärztlicher Dienst o también por teléfono.

Ofertas para escuelas

Hay preguntas específicas, en cuyo caso puede o incluso debe consultarse al servicio Schulärztlicher Dienst de la escuela.

► Peticiones de dispensa

Si una alumna o un alumno requieren dispensa de las clases de escuela o de gimnasia durante más de tres semanas por motivos de salud, el médico privado debe llenar una solicitud de dispensa y entregarla al servicio Schulärztlicher Dienst para que la autorice. Las ausencias de hasta tres semanas pueden ser excusadas en primer lugar por los padres.

► Aclaraciones del médico de confianza

Si el personal docente está preocupado por la salud y el desarrollo de un joven, puede aprovechar la oferta de una aclaración de un médico de confianza. Se verifica si deben iniciarse medidas médicas o si deben consultarse a otros especialistas como el Schulsozialarbeit, el Schulpsychologischer Dienst, etc. Uno de los motivos más frecuentes de tal aclaración son las **ausencias**. Si un alumno falta por motivos de salud muy frecuentemente en la escuela, ésta puede consultar al servicio Schulärztlicher Dienst para aclarar las ausencias y en caso dado podemos actuar como intermediario entre las diversas partes.

Ofertas para personal docente y de atención

El servicio Schulärztlicher Dienst asesora a escuelas y guarderías en las preguntas relacionadas con enfermedades contagiosas y otros temas de salud.

En el sitio www.bs.ch/schulgesundheitsdienst encontrará hojas de información sobre diversas enfermedades que informan sobre las medidas de precaución necesarias. Si se requieren medidas específicas en caso de aparecer una enfermedad contagiosa (como p. ej. tuberculosis, meningitis, sarampión, etc.), éstas serán iniciadas por el servicio Schulärztlicher Dienst.

Ofertas para padres

Los padres pueden pedir asesoramiento en cuestiones escolares y sociales relacionadas con la salud. Dado que la primera persona de contacto para problemas médicos individuales debe ser el pediatra, la ayuda que ofrecemos en caso de problemas de salud es a menudo una especie de intermediación entre los diversos protagonistas, a saber entre los padres y el niño, la escuela y los médicos privados.

Ofertas para jóvenes

En caso de problemas de salud, escolares y sociales los jóvenes pueden acudir a nosotros. En tal caso les asesoraremos y apoyaremos por teléfono, e-mail o bien en una conversación personal.

► Tema sexualidad

Dado que el tema de la sexualidad reviste para los jóvenes una importancia central, pudiendo surgir abundantes preguntas y también problemas, el servicio Schulärztlicher Dienst ofrece una **consulta abierta** en la que los jóvenes pueden preguntar a una médica o a un médico escolar sobre cuestiones del desarrollo corporal, sobre amor y sexualidad.

► Tema adicción

Una encuesta sobre el tema del consumo de estupefacientes entre las alumnas y los alumnos de Basilea que visitan la 9.ª clase ha mostrado que el consumo problemático de alcohol es actualmente un tema importante entre los jóvenes.

En este punto interviene el taller de prevención **Tom & Lisa**. Este workshop pone la mira en jóvenes entre 14 y 16 años y se ofrece en las escuelas de Basilea. El objetivo de este taller interactivo es informar a los jóvenes sobre los efectos y los peligros concretos del consumo de alcohol y demostrar un manejo del alcohol que entraña pocos riesgos.

► Revistas para jóvenes

Para los jóvenes se concibieron algunas revistas que se dedican a temas específicos que los interesan. Efectivamente, hay revistas sobre los siguientes temas que se pueden pedir gratuitamente al servicio Schulärztlicher Dienst o descargarse en www.bs.ch/schulgesundheitsdienst:

► Revista para jóvenes «Hautnah»

Avisos prácticos sobre el tema piel

► Revista para jóvenes «EATfit»

Revista para la alimentación saludable

► Revista para jóvenes «Ohaa»

Información sobre el tema de amor y sexualidad

► Revista para jóvenes «SIT-UP»

Revista sobre el tema de molestias de espalda al estar sentado

► Revista para jóvenes «flash»

Revista sobre el tema de la adicción

► Revista para jóvenes «relax»

Revista sobre el tema de estrés

► Revista para jóvenes «ready2go»

Revista sobre el tema de actividades físicas



Vacunaciones



Las vacunaciones se cuentan entre las medidas más eficaces para proteger a su niño contra enfermedades graves y sus complicaciones.

Gracias a excelentes vacunas, algunas de las enfermedades más temidas y sus consecuencias en parte graves se observan hoy en día tan sólo raras veces. Sin embargo, si las vacunaciones se practican insuficientemente, pueden aparecer con mayor frecuencia, amenazando a niños y adultos.

¿Una vacunación puede impedir una enfermedad?

Las enfermedades contagiosas son provocadas por patógenos como bacterias o virus. Después de un contagio nuestro sistema inmunológico comienza a luchar contra los patógenos, produciendo sustancias de defensa, los así llamados anticuerpos, contra precisamente estos patógenos.

En caso de un contagio normal, sin embargo, la reacción del sistema inmunológico es muy lento como para poder impedir la enfermedad.

En la vacunación se administra al organismo un patógeno inofensivo, débil o incluso desactivado. El cuerpo tiene la impresión de haber sido contagiado con esta enfermedad y produce asimismo anticuerpos sin realmente estar enfermo.

Si más tarde se produce un contagio real, el cuerpo ya ha producido suficientes anticuerpos como para defenderse exitosamente contra la aparición de la enfermedad.

Tolerancia de las vacunaciones

Después de una vacunación pueden aparecer efectos secundarios, si bien sólo raras veces. Es posible que se produzcan dolores leves, un enrojecimiento o una hinchazón en el lugar de punción. Muy raras veces se observan cansancio, dolor de cabeza o náusea. Estos síntomas suelen desaparecer nuevamente después de poco tiempo. Efectos secundarios graves son extremadamente raros, por lo que la ventaja de una vacunación suele ser muy superior al riesgo que supone.

¿Cuántas veces debe ser vacunado mi niño?

La mayoría de los niños recibe durante los primeros años de vida las vacunaciones necesarias del pediatra. Sin embargo, la mayoría de las vacunaciones debe repetirse varias veces durante la vida para mantener el efecto protector.

¿Qué vacunaciones se practican en el examen por el médico escolar?

En los exámenes por el médico escolar en el jardín de infancia, el equipo del médico escolar controla los carnés de vacunación. Si faltan vacunaciones en un niño, se informará a los padres y éstos podrán pedir al pediatra para que realice las vacunaciones faltantes.

Dentro del marco del examen del médico escolar en la 4ª clase primaria y de la campaña de vacunación en el 1º año de la escuela secundaria, los niños y jóvenes podrán ser vacunados gratuitamente por el servicio Schulärztlicher Dienst.

Los carnés de vacunación son controlados durante la revisión médica que se efectúa en tercero de secundaria. En caso de faltar vacunaciones, se facilitan recomendaciones de vacunación o bien se concierta, si se desea, una cita en la consulta de vacunaciones del médico escolar.

Los médicos de escuela observan las recomendaciones del plan oficial suizo de vacunaciones, vacunando sólo si ello es necesario y si los padres lo aprueban en forma escrita.

¡Los niños y los jóvenes deben llevar su carné de vacunaciones en cada visita al servicio Schulärztlicher Dienst!



¿Qué vacunaciones necesita mi niño?

La Bundesamt für Gesundheit (BAG) publica las vacunaciones recomendadas anualmente en el plan de vacunaciones actual.

Hay vacunaciones recomendadas para todos los niños y jóvenes y otras suplementarias que deben administrarse en función de la situación individual.

Cuide que se realicen todas las vacunaciones básicas recomendadas y consulte a su pediatra para averiguar qué vacunaciones son necesarias o convenientes para su niño.

O bien infórmese en el sitio www.sichimpfen.ch

Vista de conjunto de las vacunaciones por el médico escolar

Polio (poliomielitis)

Kinderlähmung

La infección con el virus de la poliomielitis puede producirse con ausencia completa de síntomas o bien puede estar acompañada de parálisis graves de brazos, piernas y de la musculatura respiratoria. Ésta última forma puede provocar consecuencias graves a largo plazo con malposición articular y atrofia muscular o la muerte. Como vacunación básica se recomiendan cinco vacunaciones desde la edad lactante hasta finalizar la edad escolar.

Difteria

Diphtherie

La difteria es una enfermedad bacteriana muy contagiosa de las vías respiratorias superiores. Sus complicaciones pueden ser parálisis, neumonías, muerte por asfixia o una inflamación del miocardio. Esta vacunación debe repetirse una y otra vez durante toda la vida.

Tétano (tetanus)

Starrkrampf

El tétano es transmitido por una bacteria existente en todo el mundo que penetra en el cuerpo a través de una lesión. Provoca una contracción y rigidez de la musculatura que puede inducir a una parálisis de la musculatura respiratoria y con ello a la muerte. La mortalidad en caso de padecer de tétano asciende aún hoy en día al 25%. Esta vacunación debe repetirse una y otra vez durante toda la vida.

Tos ferina (pertussis)

Keuchhusten

La tos ferina es una enfermedad de infección

muy contagiosa que se pone de manifiesto por ataques de tos muy intensos, por lo general nocturnos, con disnea grave. En los lactantes, los ataques de asfixia pueden tener un desenlace a veces mortal. Esta vacunación debe repetirse una y otra vez durante toda la vida.

Sarampión

Masern

El sarampión es una infección viral muy contagiosa, considerada injustamente como enfermedad trivial. En su primera fase, la enfermedad comienza con fiebre alta, síntomas de resfrío y una erupción cutánea. En la mayoría de los casos, el sarampión suele curarse sin problema alguno. Sin embargo, hay casos en los que provoca graves complicaciones como una neumonía o una encefalitis que pueden tener un desenlace mortal u ocasionar daños permanentes. Sólo la vacunación ofrece una protección segura. La vacunación contra el sarampión tiene lugar conjuntamente con aquella contra rubéola y paperas (MMR-Impfung). Se requieren dos dosis, existiendo luego una protección por toda la vida.

Meningitis (por meningococos)

Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

La transmisión de los meningococos se efectúa a través del contacto con las secreciones nasofaríngeas de personas enfermas o de portadores sanos. La enfermedad puede evolucionar de manera muy grave, induciendo una meningitis con complicaciones secundarias, tales como una sepsis o incluso la muerte. Están afectados, en primer lugar, los niños menores de 5 años y jóvenes entre 15 y 19 años. Ofrecemos una vacunación para adolescentes en la consulta de vacunaciones.

Paperas

Mumps

La paperas es una enfermedad viral contagiosa y se pone de manifiesto con fiebre y una hinchazón dolorosa de la glándula parótida. Por lo general, la enfermedad no entraña ningún problema, pero a veces surgen complicaciones temidas como meningitis y encefalitis, un daño del oído interior con sordera o en los muchachos en la pubertad una inflamación de los testículos. La vacunación contra la paperas tiene lugar conjuntamente con aquella contra sarampión y rubéola (MMR-Impfung). Se requieren dos dosis, existiendo luego una protección por toda la vida.

Rubéola

Röteln

La infección por rubéola suele ser poco peligrosa y está acompañada con una sensación discreta de estar enfermo y una erupción cutánea. La rubéola es peligrosa sobre todo para las embarazadas, dado que puede provocar malformaciones graves o la muerte del feto. La vacunación contra la rubéola tiene lugar conjuntamente con aquella contra sarampión y paperas (MMR-Impfung). Se requieren dos dosis, existiendo luego una protección por toda la vida.

Varicela

Varizellen

La varicela es una enfermedad viral muy contagiosa y se pone de manifiesto con fiebre y una típica erupción cutánea y un picazón muy intenso con pequeñas ampollas en todo el cuerpo. La vacunación se recomienda desde el 2023 para la primera infancia junto a la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Para los adolescentes se recomienda recuperarla, en caso de no haberla hecho antes. Se requiere dos dosis para obtener una protección por toda la vida.

Hepatitis B (inflamación hepática)

Hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad viral grave. El contagio con el virus de la hepatitis B tiene lugar por el contacto con muy pequeñas cantidades de sangre, otros líquidos corporales (p. ej. las relaciones sexuales no protegidas) o por una perforación corporal con instrumentos de tatuaje o jeringas no limpias. Los virus de la hepatitis dañan el hígado y pueden provocar, por ejemplo, fiebre, ictericia, cansancio intenso, falta de apetito y dolor de estómago. Estos síntomas pueden variar desde apenas apreciables hasta muy intensos. Los efectos a largo plazo como la contracción hepática (cirrosis hepática) o el cáncer del hígado son muy graves. Se recomienda practicar una vacunación contra la hepatitis B en todos los jóvenes entre 11 y 15 años, ya que ofrece una protección ideal contra el contagio.

Virus del papiloma humano (VPH)

Humane Papillomaviren (HPV)

Los virus PH provocan verrugas genitales, cáncer del cuello uterino y otros tipos de cáncer asociados a los VPH. A nivel mundial, el cáncer del cuello uterino es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre mujeres, siendo superado sólo por la incidencia del cáncer mamario. El virus del papiloma humano o bien VPH interviene como agente patógeno en casi todos los casos del cáncer del cuello uterino. La transmisión del virus tiene lugar por relaciones sexuales y un contacto corporal estrecho. Jóvenes deben vacunarse entre la edad de 11 y 14 años, de todos modos antes de las primeras relaciones sexuales. También se recomienda practicar la vacunación en las mujeres y hombres hasta los 26 años. La vacunación es gratuita si se efectúa dentro del marco de un programa de vacunación cantonal, por ejemplo en el servicio Schulärztlicher Dienst.

Piojos – ¡elimínelos!



Los piojos son molestos y suele ser más fácil contagiarse con éstos que eliminarlos nuevamente. Lamentablemente no es posible erradicarlos completamente, por lo que el ser humano debe aprender a vivir con ellos. Para que el período de contagio con los molestos piojos en la familia sea tan corto como posible, le ofrecemos a continuación algunas informaciones y consejos útiles:

Consejo 1 El contagio con piojos no tiene nada que ver con higiene. Lavarse diariamente el cabello no protege contra los piojos.

Consejo 2 El contagio tiene lugar mediante contacto directo de cabeza a cabeza. Los piojos no son capaces de saltar.

Consejo 3 Si su niño padece de piojos, informe a las personas que tuvieron estrecho contacto con su niño y también la escuela / el jardín de infancia.

Consejo 4 En "época de piojos" examine el cabello al menos una vez por semana a piojos y liendres (huevos de piojos). En comparación con la caspa, los liendres se pegan al cabello y no se pueden quitar tan fácilmente.

Consejo 5 Debe emplear un agente contra piojos (champú) solamente si aún hay piojos vivos. ¡Un tratamiento preventivo resulta ineficaz!

Consejo 6 Hay varios agentes contra piojos. Recomendamos un champú de acción física. Pida asesoramiento en la farmacia o infórmese en www.lausinfo.ch. Cada tratamiento incluye peinarse el cabello dos veces por semana con un peine especial para liendres.

Consejo 7 No se esfuerce excesivamente limpiando ropa de cama, vestimenta, juguetes, etc. La propagación a través de estos objetos NO es posible. Los piojos no sueltan el cabello ya que supone su muerte. Si un piojo se cae del cabello, ya no podrá sobrevivir. Los peines y los demás utensilios se colocan durante 10 minutos en solución jabonosa caliente (60 °C).

Consejo 8 Medidas preventivas: atar el cabello largo, controlar todos los miembros de la familia con un peine para liendres una vez por semana.



En caso de preguntas, puede consultar gustosamente al servicio Schulärztlicher Dienst.

O bien infórmese en www.lausinfo.ch

¿Qué hacer cuando el niño está enfermo?



Los niños enfermos deben quedarse en casa hasta que estén durante 24 horas sin fiebre y se sientan bien otra vez. Para determinadas enfermedades de infección rigen, no obstante, directivas especiales relativas a la exclusión de la escuela que encontrará en nuestras hojas informativas (ver caja de información).

Cuando los niños están enfermos necesitan, más allá del tratamiento médico necesario, un entorno familiar y un cuidado cariñoso en casa. Especialmente los niños con fiebre sólo deben volver a la guardería, al jardín de infancia o a la escuela cuando se sientan bien otra vez y en caso **de estar sin fiebre y sin medicamentos reductores de la fiebre durante más de 24 horas**. En caso de determinadas enfermedades contagiosas, como por ejemplo sarampión, paperas, rubéola, tos ferina, etc., los niños pueden ser excluidos, independientemente de su estado de salud, durante un período de tiempo determinado de la guardería, del jardín de infancia o de la escuela. En el caso de sarampión, ello no sólo se refiere al niño enfermo sino también a niños en contacto estrecho con éste y no vacunados contra el sarampión o bien sólo vacunados insuficientemente. Estas medidas sirven para prevenir otras infecciones.

Por lo tanto puede darse la necesidad en algunas enfermedades contagiosas de informar también a los padres de otros niños. Por un lado, puede informarse a los padres de este modo sobre los síntomas especiales de la enfermedad que deben tener en cuenta, mientras que por el otro los padres pueden ponerse en contacto en caso de preguntas cuanto antes con un pediatra. En www.bs.ch/schulgesundheits encontrará hojas informativas con información importante sobre las enfermedades más frecuentes (ver caja de información).

Para los padres, los niños enfermos suelen representar, por la situación de atención necesaria, un reto adicional. Si usted no tuviera la posibilidad, por su empleo, de atender a su niño, conviene pensar a tiempo quién podrá atender a su niño en tales casos.

Pida a **su pediatra** controlar periódicamente el **carné de vacunaciones** de su niño para poder recuperar en caso dado las vacunaciones faltantes.



Hojas informativas

Las hojas informativas sirven para la información rápida y técnicamente correcta sobre enfermedades frecuentes o peligros especiales y sus consecuencias en relación a la guardería, el jardín de infancia y la escuela.

Encontrará todo el abanico de estas hojas informativas de A como Augenentzündung (oftalmia) a Z como Zecken (garrapatas) en nuestro sitio www.bs.ch/schulgesundheits.

La mochila adecuada



La mochila adecuada es muy importante para el desarrollo de una espalda sana y también para la seguridad en el tráfico rodado. Por ello, debe tener en cuenta algunos aspectos al elegir la mochila para su niño:

Consejo 1

La mochila debe gustar al niño o al adolescente (eventualmente elegirla juntos). Prestar atención en la compra al sello de calidad bfu, al sello TÜV o a una pegatina relativa a una norma.

Consejo 2

La mochila debe tener sólo un bajo peso propio (peso máx. 1,2 kg) y ser llevada por la espalda y estar adaptada de manera óptima a la talla del niño.

Consejo 3

La mochila debe ser de material robusto y resistente al agua y contar con suficientes reflectores y superficies fluorescentes.

Consejo 4

La mochila no debe llenarse excesivamente, siendo su contenido bien ordenado.

Bienestar mental



El bienestar no sólo se refiere a la salud física, sino también a un equilibrado estado de ánimo mental.

Bienestar mental

En primer lugar, los niños necesitan un entorno familiar en el que se sientan a gusto y puedan desarrollarse libremente. Ello incluye tanto el espacio libre como también estructuras y normas. Suficiente sueño, una dieta equilibrada, espacio para jugar y actividades físicas – todo ello son los pilares de un desarrollo saludable de cada niño.

Para preparar a los niños para las cargas pequeñas y grandes de la vida, es sumamente importante conferirles autoconfianza y autoestima. Los niños quieren ser tomados en serio y necesitan atención. Preste siempre atención a sus problemas y ayúdenles a encontrar una solución. Ustedes son un modelo importante para su niño. Al ocuparse de su propio bienestar mental, muestra a su niño estrategias para afrontarse con estrés y otras cargas.



Avisos para la vida cotidiana en la escuela

Cuánto debe pesar como máximo una mochila llena, depende del peso de su niño.

Para niños de peso normal vale:

Niño en kg	Mochila aprox. en kg	Niño en kg	Mochila aprox. en kg
Hasta 24 kg	3,0 kg	41 – 44 kg	5,5 kg
25 – 28 kg	3,5 kg	45 – 48 kg	6,0 kg
29 – 32 kg	4,0 kg	49 – 52 kg	6,5 kg
33 – 36 kg	4,5 kg	Más de 53 kg	7,0 kg
37 – 40 kg	5,0 kg		

Pregunte al personal docente si determinados cuadernos o libros pueden dejarse en la escuela para que su niño lleve consigo sólo lo que realmente necesita.



Consejos

Piense en buscar ayuda si tiene la impresión que usted o su niño sufren. Parientes, vecinos o amigos le ayudarán gustosamente si usted habla sinceramente sobre sus problemas. Además, hay una extensa red profesional que le podrá ayudar cuando sea necesaria.



En nuestro sitio www.bs.ch/schulgesundheits encontrará muchas informaciones y avisos útiles sobre diferentes temas de salud como la dieta, las actividades físicas, la salud psíquica, la adicción, etc.

www.bs.ch/schulgesundheits

En el apartado **Schulgesundheits** podrá informarse sobre los siguientes temas:

- ▶ Exámenes del médico escolar
- ▶ Oferta de vacunaciones por el médico escolar
- ▶ Ofertas de asesoramiento para alumnos, padres y maestros
- ▶ Aclaraciones en caso de ausencias o dispensas
- ▶ Hojas informativas sobre diversas enfermedades
- ▶ Ofertas para escuelas sobre diversos temas de salud

www.bs.ch/schulgesundheits

SÄD

Direcciones importantes



Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

(hasta los 17 años aprox.)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB)

(a partir de los 16 años)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Tox Info Suisse

(emergencia de intoxicación)

Notfalltelefon: 145
www.toxinfo.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (hasta los 18 años)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel
Tel.: 061 325 82 00
www.upk.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (a partir de los 18 años)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upk.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
www.bs.ch/ed/volksschulen/spd

UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel Kinder- und Jugendzahnmedizin (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel
Tel.: 061 267 25 25
E-Mail: akjzm@uzb.ch
www.uzb.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Opferhilfe beider Basel

Kinder- und Jugendberatung bei Gewalt
Steinengraben 5, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-mail: info@fabe.ch
www.fabe.ch

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Abteilung Sucht
Malzgasse 30, 4001 Basel
Tel.: 061 267 89 00

Telefon 143 (Teléfono de asistencia para padres)

Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147 (Teléfono de asistencia para niños y jóvenes)

Tel.: 147
SMS: 147
E-Mail: beratung@147.ch
www.147.ch

Otros enlaces:

www.bs.ch/schulgesundheits
www.lausinfo.ch
www.bs.ch/ed
www.bag.admin.ch

Los exámenes de médico escolar y las demás ofertas del servicio Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt contribuyen a la salud y al bienestar de niños y adolescentes. Con mucho gusto, nuestras colaboradoras y nuestros colaboradores le asesorarán y contestarán sus preguntas.

Schulärztlicher Dienst

Malzgasse 30
4001 Basel
Tel.: +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch

Horario de apertura

Lunes a viernes
8.00 – 12.00 horas
13.30 – 17.00 horas

+41 61 267 90 00
www.bs.ch/schulgesundheits