

# ¡NO TE QUEDES AFUERA!

El Programa de Sanidad Escolar  
**ProSanE**



Un esfuerzo conjunto de tu familia, tu Escuela y tu Centro de Salud  
Avisá en tu casa. ¡No faltes!

0800 222 1002  
[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



Ministerio de  
Educación  
Presidencia de la Nación



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación



Ministerio de  
Educación  
Presidencia de la Nación



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación



## La edad escolar de nuestros chicos es una etapa muy importante en sus vidas.

No sólo por lo que aprenden, sino porque en esa etapa se inician los gustos y costumbres que, a lo largo del tiempo, tendrán mucha influencia sobre su salud y su calidad de vida.

También es muy importante en lo afectivo. Si logramos que se sientan queridos y aceptados, si ven que nos importa lo que les pasa y todos los tratamos con cariño, crecerán más confiados, más seguros y más felices.

Llevarlos al médico una vez por año, aunque no estén enfermos, servirá para saber si están creciendo bien.

**¡Y no olvidemos que los chicos tienden a imitar lo que hacen los mayores!**

## Atentos a lo que comen

- Que los chicos hagan un desayuno saludable: una bebida con leche o yogur y pan con dulce. Estarán más atentos y aprenderán mejor.
- Que las comidas principales incluyan verduras de distintos colores y una fruta.
- Que no consuman a diario gaseosas ni productos de copetín. Pocas golosinas y lejos de las comidas. Sobre todo, ¡No las usemos como premio para que se porten bien!
- Tratemos de que los chicos no coman solos y que la mesa sea un buen lugar para la conversación y el encuentro.
- Que se acostumbren a lavar las manos antes de las comidas y a cepillarse los dientes después de comer.

## Atentos a su tiempo libre

- Que no pasen mucho tiempo con la tele, los "jueguitos", la compu, porque eso contribuye a la obesidad y otros problemas de salud. ¡Y que no den datos personales a alguien que conocieron chateando!
- Favorezcamos los juegos al aire libre, con otros chicos y chicas. Si es posible, que practiquen algún deporte.

## Y además

- Propiciemos momentos para el diálogo para enseñarles a no dejarse someter ni maltratar, de palabra o físicamente. También, para hacerles presentes sus derechos, el valor de su cuerpo y de su persona.
- Para fortalecer su autoestima y enseñarles a no ser violentos, no usemos con ellos golpes, ni insultos, ni gritos.

