



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps
gente cuidando gente

Salud mental al colegio: estrategias para un regreso a clases equilibrado y energético

Con el inicio del nuevo año escolar, es crucial preparar a nuestros pequeños para enfrentar los desafíos académicos y sociales con las mejores condiciones salud posibles. Por tal razón, NUEVA EPS trae una serie de consejos para que los más pequeños de la casa retomen su formación escolar este 2024.

- Alimentación balanceada: la clave para un día exitoso está en la mezcla equilibrada de proteínas, granos enteros, frutas y lácteos. Recuerda que la comunicación activa con los niños es vital, enfatice en la importancia de crear hábitos alimenticios saludables como parte integral de tu compromiso como padre.
- Establecer una rutina de sueño adecuada: volver a una hora fija para acostarse es crucial, ya que un sueño adecuado desempeña un papel fundamental en el rendimiento académico. Al mismo tiempo, es importante enseñar a los hijos sobre la importancia de la higiene personal, inculcándoles hábitos como lavarse las manos regularmente y mantener una buena higiene bucal. Estas medidas son esenciales para prevenir enfermedades y promover la salud general.

Así mismo, para complementar la información nos hemos acercado al Dr. Josué Falla, médico psiquiatra del Hospital Universitario Mayor de Méderi, quién con su experiencia y perspectivas enriquecerá nuestra comprensión sobre la salud mental en el contexto del regreso a clases.

¿Qué recomendaciones tiene para los padres y maestros para ayudar a los niños a adaptarse a la nueva rutina escolar durante la pandemia?

“Lo inicial y fundamental es que los padres sean conscientes de que salvo consideraciones de salud pública, es decir, las dictadas por el gobierno nacional o local, la presencialidad de los niños en la escuela o colegios es fundamental en los procesos de interacción de los niños con sus pares, además, para la mayoría de los niños, estos espacios además de lo académico, son los lugares donde ocurren otras funciones de cuidado como por ejemplo el apoyo psicosocial y alimentación.

Una vez establecido esto, es útil que los padres estén enterados de las medidas que las instituciones educativas tengan previstas en cuanto a



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps
gente cuidando gente

cuidados de salud para que así vayan conversando de estas medidas con sus hijos y al retornar a clases estos ya estén familiarizados con el ambiente que vayan a encontrar; además de esto, también es recomendable que las instituciones educativas brinden espacios para que los padres puedan expresar su inquietudes y puedan sentirse más tranquilos respecto al bienestar de sus hijos.”

¿Cómo se puede promover la salud mental y el bienestar emocional de los niños al regresar a la escuela?

- *“Hay que partir de la importancia de la interacción paterno y materno filial manteniendo una fluida comunicación, siendo útil que los padres pregunten a sus hijos respecto a cómo se sienten respecto al regreso a clase expresándoles que estos sentimientos son normales y teniendo cuidado de no invalidarlos, hay que ayudarlos a entender sus emociones, a reconocer sus propios sentimientos. Hay que tranquilizar a los niños con las medidas de seguridad que ya hemos aprendido, como el lavado de manos entre otras. Puede ser benéfico hablar de todo lo positivo que puede tener el regreso escolar y manifestarles que en caso de que experimenten sentimientos negativos podrán comunicarles a sus profesores o a sus padres al regresar a casa.”*

Estas medidas buscan establecer un entorno escolar saludable y seguro para los niños, destacando el papel crucial de los padres y profesores al informarse y tomar precauciones. El regreso a clases no sólo marca el inicio de un nuevo año académico, sino también una oportunidad para fomentar hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida de los pequeños aprendices. Es esencial mantener actualizados los chequeos de salud de tus hijos, incluyendo vacunas y exámenes médicos periódicos, para prevenir enfermedades y asegurar un desarrollo saludable.



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps
gente cuidando gente

Por qué es importante actualizar tus datos

En el marco del compromiso inquebrantable con el bienestar de los afiliados, NUEVA EPS reafirma que la salud de la población colombiana es su prioridad. En este sentido, es fundamental recordar la importancia de mantener la información de cada uno de los afiliados debidamente actualizada, un medio esencial para asegurar una atención eficiente y personalizada.

La actualización regular de datos desempeña un papel crucial en la mejora de la eficiencia de la atención médica ofrecida a sus afiliados, este proceso no solo permite adaptar los servicios de salud a las necesidades específicas de cada individuo, garantizando un tratamiento más adecuado y personalizado, sino que también facilita la personalización de servicios en general.

En este contexto, la compañía brinda una orientación más detallada sobre la trascendencia de mantener sus datos al día dentro de la plataforma, a continuación, se presentan algunos puntos clave que destacan la importancia de mantener actualizada su información:

1. Si pertenece a la población priorizada que recibe medicamentos en casa, es fundamental mantener sus datos actualizados para asegurar que el operador de medicamentos pueda realizar entregas sin inconvenientes.
2. En el caso de consultas médicas o servicios de laboratorio, las órdenes médicas, autorizaciones y resultados serán enviados al correo registrado. Por lo tanto, es crucial tener esta información al día.
3. Ante cualquier cambio de domicilio o ciudad, es necesario actualizar los datos para evitar posibles contratiempos en la prestación de servicios.
4. Y por último pero no menos importante, si algún miembro de su familia forma parte del programa de atención domiciliaria, en este caso es esencial actualizar periódicamente sus datos.

Con el propósito de facilitar este procedimiento y ponerlo al alcance de todos, NUEVA EPS ha implementado un formulario de actualización de datos en nuestro sitio web www.nuevaeps.com.co. Ponga mucha atención, a continuación, le detallamos los pasos que debes seguir:

-Ingrese a la página y busque el banner de "Actualización de Datos".

-Complete el formulario proporcionando todos sus datos personales.

-Si es adulto mayor, tiene la opción de ingresar los datos de un familiar para que pueda ser contactado, marcando la casilla correspondiente.

-Ojo, No olvide autorizar el uso de sus datos marcando la casilla de consentimiento y para finalizar, haga clic en el botón "Enviar".

NUEVA EPS hace un llamado a sus afiliados a mantener sus datos actualizados, reafirmando su compromiso con proporcionar servicios de calidad y cuidado integral. Es de importancia destacar que este proceso contribuye significativamente a fortalecer la relación, promoviendo un cuidado de la salud más efectivo y personalizado.