



COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD
C.E.I.P. LA GAVIOTA
C/ CRISTAL, 2 28850 - TORREJÓN DE ARDOZ
cp.lagaviota.torrejondeardoz@educa.madrid.org
TLF: 916754039



Buenos días, familias.

Mi nombre es Carmen García Lorenzo y seguiré siendo la enfermera escolar asignada al CEIP LA GAVIOTA durante el curso escolar 2023-2024.

Me gustaría recordaros la necesidad de actualizar las autorizaciones para la administración de medicación urgente y/o crónica, así como la actualización de los informes médicos junto con la prescripción y pauta de administración de dicha medicación.

A lo largo de este curso, entre el resto de funciones y actividades educativas con la Comunidad Educativa, destacaría dos talleres con los alumnos y en los que necesitaré vuestra ayuda:

- **TALLER DEL SUEÑO:** En este taller incidiremos en la necesidad de dormir un número suficiente de horas (nunca menos de 10 horas en periodo escolar) necesario para su desarrollo y bienestar. Así mismo, insistiré en la necesidad de establecer un "ritual de sueño" con sus correspondientes rutinas:
 - Marcar un horario para irse a la cama
 - Desconectar aparatos electrónicos (ordenador, teléfonos móviles, video juegos...) al menos 1 hora antes de irse a dormir y la ausencia de estos aparatos electrónicos dentro del dormitorio.
 - Crear unas condiciones adecuadas para conciliar el sueño (luz tenue, temperatura adecuada...)

La falta de sueño puede alterar el comportamiento y el estado de ánimo de vuestros hijos/as haciéndoles disminuir su atención y mostrándoles irritables

También por falta de sueño puede aparecer somnolencia durante el día, problemas de aprendizaje y del desarrollo mental, y por tanto afectar al rendimiento escolar

- **TALLER RECARGA TU BATERIA-DESAYUNA:** En este taller insistiremos en la importancia de recargar tu batería con el desayuno: "Primero desayuna, después "comete el día"

Por último, ofreceré mi disponibilidad para tratar cualquier tema o situación sanitaria que pudierais requerir.

Un saludo.

Carmen García Lorenzo.

Enfermera Escolar CEIP La Gaviota