



Kids with Asthma Can!

- **Kids can exercise and play games and sports!**
 - Make sure they are taking medicine properly
 - They should have rescue inhalers available at school and at activities
- **Kids with asthma can participate in physical education and recess**
 - Staying active makes lungs stronger.
 - With stronger lungs, a kid is less likely to have an asthma attack.
- **Kids don't need special transportation. Walking to school is great exercise!**
- **Kids should come to school even if it's cold.**
 - Bundle them up!
 - Have them wear a scarf around their faces to warm the air!
- **School nurses can help kids stay well at school!**
 - Bring your child's asthma action plan and medications to school.
 - Meet with the nurse so they'll understand your child's triggers and medicine
 - Older kids can carry their own inhalers but must check in with the school nurse





¡Los niños con asma pueden hacerlo!

- **¡Los niños pueden hacer ejercicio y deportes!**

- Verifique que están tomando los medicamentos correctamente.
- Debe haber inhaladores de rescate disponibles en la escuela y en sus actividades.



- **Los niños con asma pueden participar en la educación física y los recreos**

- Mantenerse activo fortalece los pulmones.
- Con pulmones más fuertes, es menos probable que un niño tenga un ataque de asma.

- **Los niños no necesitan transporte especial. ¡Caminar a la escuela es muy buen ejercicio!**

- **Los niños deben venir a la escuela aunque haga frío.**

- ¡Abríguelos!
- ¡Díales que usen una bufanda en la cara para calentar el aire!

- **¡Los enfermeros escolares pueden ayudar a que los niños permanezcan sanos en la escuela!**

- Traiga a la escuela el plan de acción de asma de su hijo y sus medicamentos.
- Reúname con el enfermero para que comprenda los desencadenantes del asma y los medicamentos de su hijo.
- Los niños mayores pueden llevar sus propios inhaladores, pero tienen que consultar con el enfermero de la escuela.

