

Ideas para Desayunos y Meriendas Saludables

Los horarios de desayuno este año pueden estar un poco alocados, a medida que las familias se acostumbran a enviar a los estudiantes de las escuelas medias a la escuela mucho más temprano, y a los estudiantes de las escuelas secundarias, mucho más tarde.

Con estas horas de entrada tan tempranas, los estudiantes de las escuelas medias podrían beneficiarse de ideas para desayunos rápidos y fáciles de preparar, lo cual es importante para empezar el día con energía.

Un desayuno rápido podría ser un plato de cereal integral con yogurt sin grasa por encima y fruta en rodajas, un gofre integral con manteca de maní o avena rápida con fruta y nueces por encima. Otra opción rápida es el Rollo de Fruta que describimos a continuación.

Los estudiantes de escuela secundaria empiezan más tarde y tienen más tiempo de tomar un buen desayuno, pero necesitan pensar en meriendas que puedan mantenerles con energía por la tarde. Las nueces y las frutas son fáciles de guardar en la mochila. Puede que quiera intentar la receta que describimos a continuación de Nueces Picantes.

CYI de dentro

públicas en el condado de Orange. La nueva norma de Salud Escolar establecida por la Junta Escolar del Condado de Orange requiere que cada una de sus 180 escuelas desarrolle un Equipo de Salud Escolar en base al éxito que ha tenido este programa dentro de las escuelas del Consorcio.

Rollo de Frutas

Ingredientes:

- 1 tortilla, de pan integral
- 2 cucharadillas de preserves de fresas (sin aditivos)
- 2 cucharas de queso estilo ricotta bajo en grasas
- 1/3 - 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de almendras en rebanadas, tostadas

Instrucciones:

Unte la preserves de fresa sobre cada tortilla. Ponga el queso ricotta encima. Ponga las fresas frescas por encima y espolvoree con las almendras. Enrolle desde un lado de la tortilla y envuelva la tortilla con papel de aluminio. Variación: Unte la tortilla con manteca de maní natural o use preserves de melocotón y melocotón fresco rebanado.

Calorías de la tortilla: 231 Grasa: 9 gm
Proteína: 9 gm Fibra: 4 gm

Nota: Dependiendo de la edad de su hijo/a, doble la receta.

Las recetas han sido proporcionadas por Sherri Flynt, dietética licenciada en Florida Hospital y co-autora del libro "Niños con Supertalla: Como rescatar a sus hijos de la amenaza de la obesidad."

Esperamos que hayan disfrutado de su boletín informativo "Healthy Kids Today". Recibirá dos ediciones más durante este año escolar. Además, esperamos que pueda visitar la página de Internet patrocinada por la Fundación llamada www.healthykidstoday.org, la cual sirve como una fuente adicional de noticias sobre la salud, consejos y recetas. Esta página se actualiza semanalmente y proporciona información más completa sobre los programas de CYI (incluyendo nombres e información de contacto para todos los programas y empleados de salud escolar).

LA FIESTA DE "HOMECOMING"

Momento de Diversión, no de beber alcohol

Desde la fiesta de Homecoming hasta la celebración de prom, los jóvenes tienen muchas oportunidades de contemplar tomar riesgos, como beber alcohol o usar drogas. Aunque a nivel nacional el uso de drogas ha disminuido, los cuestionarios muestran que casi uno de cada tres seniors en la escuela secundaria se emborracharon durante el mes pasado y que casi uno de cada cinco jóvenes ha usado una droga ilegal.

Su hijo/a necesita a sus padres ahora más que antes, según la Oficina Nacional de la Política de Control de Drogas. Esta organización sugiere los puntos a continuación para ayudarle a mantener a sus hijos sanos y seguros:

- Manténgase firme en sus expectativas – sea claro – insista en que el uso de drogas o alcohol no es aceptable.
- Anime a que sus hijos hagan que cada minuto de sus vidas sea considerado como un momento importante. Hágales saber que usted no desea que ellos se pierdan momentos importantes en sus vidas por haber elegido acciones dañinas, como el uso de alcohol o drogas. Un mal paso podría cambiar sus vidas para siempre..
- Ofrézcales alternativas seguras – hay muchas fiestas, especialmente durante el último año de la escuela secundaria. Organice fiestas sin alcohol bajo supervisión de adultos en las fechas de "prom", la graduación y otros eventos.
- Sea un buen ejemplo – no deje que nadie le convenza de que es buena idea que los jóvenes usen marihuana o beban bajo su supervisión. Esto envía un mensaje erróneo y puede motivar a sus hijos a tomar malas decisiones en un futuro.

Página Web "Healthy Kids Today" – SU ÚNICA PARADA PARA TODA LA INFORMACIÓN

La página Web "Healthy Kids Today", www.healthykidstoday.org, ha sido actualizada para brindar a nuestras familias aún más información fácil de leer y de usar sobre la salud y sobre las escuelas.

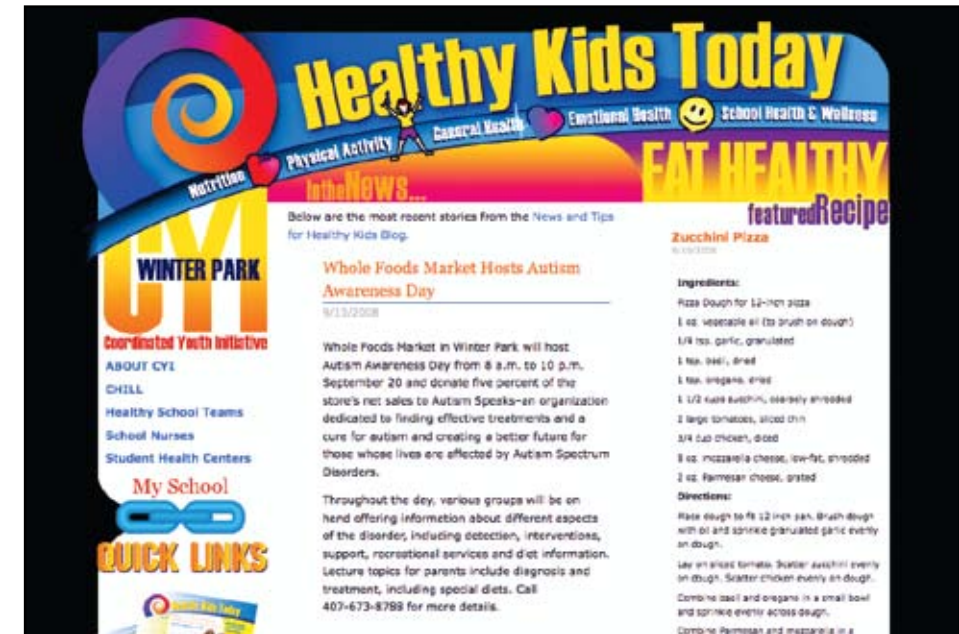
Además de las últimas noticias médicas y recetas saludables actualizadas semanalmente, el portal de la página contiene un enlace directo a la página electrónica del Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Orange, así que con tan sólo tocar un botón, usted puede obtener información sobre:

- El calendario escolar del año 2008-2009
- Páginas individuales para cada escuela primaria, media y secundaria.
- Menús escolares

Además, usted podrá leer información sobre los programas contenidos en la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI) – el programa de consejería psicológica escolar CHILL, la Iniciativa de Enfermería Escolar, los Centros de Estudiantiles de Salud y los Equipos de Salud Estudiantil – y podrá obtener los nombres de los empleados de CYI que sirven en cada escuela.

Diseñada y financiada por Winter Park Health Foundation, la página presenta también la última edición del boletín informativo "Healthy Kids Today", así como un archivo de revistas anteriores.

¡Visítelo!



Los Niños Saludables de Hoy

Winter Park Health Foundation
220 Edinburg Drive
Winter Park, FL 32792

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Mid-FL, FL
Permit #286



Edición de Escuelas Medias y Secundarias Los Niños Saludables de Hoy

Otoño 2008

Fijar metas

Normas básicas para los niños que se quedan solos en casa

Ayuda Comunitaria en Tiempos Duros

CYI hace a los niños saludables

Recetas Saludables

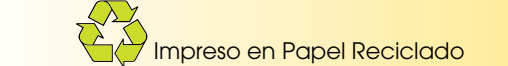
Seguridad en la fiesta de Homecoming

Parada de Información Comprehensiva

Los Niños Saludables de Hoy es publicado por Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y familias afiliados con las escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park - Las escuelas primarias de Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias de Glenridge y Maitland Middle; el centro de Noveno Grado de Winter Park; Winter Park High School



A Service of the Winter Park Health Foundation



Fijar Metas—No solo para el día de Año Nuevo, o para Michael Phelps

El fijar metas no es algo que se debe hacer tan solo el día de Año Nuevo.

Si no lo cree, pregunte a Michael Phelps, el campeón de natación que ha superado el record con ocho medallas de oro en las Olimpiadas del 2008 en Beijing. El ha estado fijando y logrando metas desde que entró en una piscina a nadar a la edad de siete años.

Y tales metas le han servido de mucho. "Cuando estoy concentrado", ha dicho Phelps en entrevistas, "no existe otra persona, cosa o nada que se interponga entre lo que quiero hacer y cómo llegar allí. No existe. Nunca ha existido."

Fijar metas es también una buena manera de comenzar el año escolar con el buen pie para los niños de todas las edades. Nunca es demasiado tarde para establecer metas. Los estudios de investigación muestran que los niños que fijan metas académicas por sí solos tienen un alto nivel de motivación y se toman su trabajo escolar mucho más en serio. Lo mismo se puede decir para las metas personales.

Y es también un buen momento para fijar metas familiares, lo cual ayuda a que las familias se mantengan en buena comunicación y se escuchen los unos a los otros, para poder

Continúa dentro



Normas para cuando los niños están solos en casa

Este año, los estudiantes en las escuelas públicas medias en todo el condado de Orange empezarán y acabarán el día escolar mucho antes que en el pasado. Como resultado, van a tener mucho más tiempo libre en las tardes.

Períodos de tiempo sin estructura pueden producir problemas, lo cual proporciona una oportunidad para que los padres establezcan una buena estructura con normas básicas para este momento del día, según Ramey Wood, M.A., consejera de CHILL en Maitland Middle School.

Aunque a menudo los estudiantes de las escuelas medias actúan y parecen adultos, no lo son, señala la consejera. Sus cerebros no están lo suficientemente desarrollados como para tomar decisiones adultas. Estos estudiantes necesitan límites y necesitan sentirse seguros, afirma ella.

Los padres necesitan abordar el tema de las necesidades de seguridad emocional y física durante este proceso.

En lo que concierne el lado emocional de este asunto, es una buena idea que los padres ayuden a que sus hijos se sientan

Continúa dentro

trabajar en equipo.

Fijar metas es importante para los niños porque les ayuda a aprender sobre la motivación y cómo priorizar actividades que pueden brindarles un sentido de logro y mejorar su auto-estima. Esto puede empezar con una reunión familiar, donde todo el mundo tiene la oportunidad de hablar sobre qué metas harán de este año un año espectacular para toda la familia.

“Es bueno que los niños vean que sus padres valoran sus opiniones y que les consideren capaces de ayudar a que la familia logre una meta.”, dice Aimee Jennings, Consejera de Salud Mental Licenciada (LMHC) y Coordinadora del Programa llamado CHILL. (El programa CHILL, creado y financiado por Winter Park Health Foundation (WPHF), emplea a profesionales de psicología en las escuelas Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen al mismo distrito.

Para más información, incluyendo formularios para fijar metas, visite estas historias y páginas electrónicas:

Fijar Metas para Estudiantes

<http://www.goalsettingforstudents.com/Goal-Setting-Form.doc>

Metas Saludables

<http://family.samhsa.gov/be/goals.aspx>

La Motivación y el Poder de No Abandonar el Proceso

(Esto incluye un diario interactivo de fijar metas)

<http://kidshealth.org/teen/exercise/sports/motivation.html>

buena idea de asegurarse que la cena será una experiencia positiva. Una manera de hacer esto es preguntar a cada persona que cuenten tres cosas buenas que les ha pasado esa semana para la comunidad.

Si la meta de la familia es leer más, un primer paso sería obtener una tarjeta de la biblioteca y fijar un poco de tiempo cada noche para leer.

Es recomendable de anunciar las metas individuales y familiares donde las pueda ver toda la familia y así monitorizar el progreso periódicamente. El seguimiento es una parte importante del proceso. Si los niños ven que sus padres monitorizan el proceso de lograr sus metas, les enseña a hacer lo mismo.

A veces no logramos nuestras metas, y esto proporciona una gran oportunidad para discutir lo que pasó y cómo volver al buen camino. Esto es válido para los adultos en la familia, también. Los niños se benefician al ver que sus padres continúan trabajando para lograr una meta, aún si no la han logrado inicialmente.

Pero es importante concentrarse más en los éxitos obtenidos que en los fallos y ofrecer apoyo. Esto es verdad en especial para los hermanos y hermanas.

El logro de metas es una causa de celebración.

En este punto, sin embargo, la mejor recompensa no es dar dinero o regalos, dice la Sra. Jennings. Lo que importa más es la celebración del éxito y el sentimiento que uno siente al lograr una meta.

seguros, aunque vayan a quedarse solos en casa un rato. Esto significa asegurarse que hay comida en casa para la merienda de los niños (meriendas saludables son mejores), o dejar una nota con un mensaje positivo para el estudiante, según la Sra. Woods. Esto les deja saber a los niños que sus padres lo quieren aunque no estén en casa.

Es también bueno saber para los estudiantes que sus padres les llamarán a una hora previamente acordada durante la tarde.

En lo que concierne a la seguridad física, los padres deben asegurarse que hablarán sobre normas de seguridad básicas con sus hijos.

- Hablen sobre lo que hacer si suena el teléfono o si alguien llama a la puerta. Practiquen diferentes situaciones hipotéticas con sus hijos.
- Asegúrese que sus hijos saben cuándo marcar 911 y cómo ponerse en contacto con mamá o papá

enseñándoles el nombre de su lugar de trabajo, ubicación y teléfono del mismo (números de trabajo y celular, si es posible).

- Déles el nombre, dirección y teléfono de un vecino o familiar de confianza a quien puedan llamar en caso de emergencia.

- Cierre bajo llave todo el alcohol, medicamentos de prescripción y armas de fuego.

- Hablen sobre la seguridad en la Internet – un buen recurso es www.safeflorida.net/safesurf, una página patrocinada por la Oficina del Abogado General de la Florida.

Otros temas a tener en cuenta:

- ¿Cuándo desea que sus hijos le llamen después de regresar de la escuela? El policía Steve McDaniel, del Departamento Policiaco de Winter Park, recomienda que los hijos llamen desde el teléfono de casa, no de su teléfono celular.
- ¿Dejará que su hijo/a traiga amigos a su casa? Si es así, ¿cuántos? Esto puede presentar un problema, especialmente para niños más mayores. Su casa puede ser la casa sin padres adonde va todo el mundo si se corre la palabra.

- ¿Permitirá que sus hijos salgan afuera? Y si es así, ¿adonde?

- ¿Cuáles electrodomésticos podrán usar – el microondas, la computadora, etc.?

- ¿Qué tareas deberá hacer su hijo/a en casa y para cuándo?

- ¿Cuándo se deberá completar la tarea escolar?

Si es posible, es mejor mantener ocupados a los niños con programas después de la escuela, como son clubes, deportes, la YMCA de Florida Central u otras actividades de interés. Pida información sobre becas, si las necesita. Otra opción saludable sería el Club FYI (Deportes para Jóvenes), un programa deportivo creado por YMCA, que se ofrecerá en las escuelas primarias Dommerich y Lake Sybella, y en las escuelas medias Maitland y Glenridge, a partir de octubre.

Tal tipo de actividades alzan la auto estima y las habilidades sociales, y brindan estructura al día – lo cual es muy positivo para los adolescentes, según la Sra. Wood.

Si no tiene a su disposición transporte y supervisión adulta por las tardes, y los niños se tienen que quedar solos en casa, la Sra. Woods recomienda que los padres den a sus hijos un horario y que varíen el plan para que no tengan que hacer lo mismo todos los días.

Aníme a sus hijos a que se mantengan activos, en lugar de jugar videojuegos y mirar la televisión. Sugiera que hagan tareas domésticas y ofrézcales una recompensa como puede ser una actividad a hacer con los papás el fin de semana. Ayúdeles a organizar una lista de cosas que pueden hacer cuando se aburren.

La estructura ayudará a que los niños sientan que han logrado una meta. Y hará que los padres se sientan más tranquilos.

Ayuda Comunitaria en Tiempos Duros

La economía en la que vivimos es dura, pero existen muchas organizaciones en la Florida Central que pueden ayudar.

He aquí algunas sugerencias:

The Neighborhood Centers for Families – Los Centros de Vecindarios para Familias

Estos centros, operados bajo la dirección de la Comisión de Ciudadanos del Condado de Orange para los Niños, están disponibles en 13 comunidades incluyendo Winter Park, Eatonville y Union Park. Cada centro proporciona servicios relacionados con las necesidades de la comunidad que les rodea, como son ropa, pago de servicios básicos, ayuda con alquileres e hipotecas y búsqueda de trabajo, así como guarderías para fuera de horas escolares.

En Winter Park:
901 West Webster Avenue
Winter Park, Florida 32789
407-622-2911
Horario: 8:30 a.m. a 5 p.m.
(Se puede pautar reuniones fuera de este horario mediante cita previa.)

En Eatonville:
323 E. Kennedy Blvd. Suite D
Eatonville, FL 32751
407-629-5655
Horario: 8 a.m. a 5 p.m.

En Union Park (que incluye el vecindario de la escuela primaria Cheney)
9839 East Colonial Drive
Orlando, Florida 32817
407-207-1684
Horario: 8 a.m. a 5 p.m.

Primary Care Access Network (PCAN) – Red de Acceso a Cuidados Básicos (PCAN)

PCAN ayuda a los residentes del condado de Orange que no tienen seguro médico o que no tienen suficiente seguro a encontrar un lugar donde puedan obtener cuidados médicos regulares.

Para más información, llame al 407-836-PCAN (407-836-7226).

www.pcanorangecounty.com

2-1-1

Quien quiera que necesite cualquier tipo de ayuda comunitaria puede marcar 2-1-1 para obtener información gratuita y referimientos. Para más información, llame al 2-1-1.

<http://www.211oc.org>

CYI Hace Que Los Niños Sean Más Saludables y Mejores Estudiantes

¡Bienvenidos de vuelta!

Ya sea si usted es nuevo al consorcio de escuelas de Winter Park o si está volviendo a la escuela, es un buen momento para familiarizarse con los servicios de salud escolares que están disponibles para todos los estudiantes mediante la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI), creada y financiada por Winter Park Health Foundation (WPHF).

La iniciativa fue desarrollada con la colaboración de los líderes del Consorcio de Escuelas de Winter Park (incluyendo la escuela secundaria Winter Park High School y las 10 escuelas primarias y medias que a ella pertenecen) para ayudar a que sus hijos sean tan productivos en la escuela y tan saludables como sea posible. Y los servicios son gratuitos.

Los programas de CYI incluyen el programa de consejería CHILL (Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida), la Iniciativa de Enfermería Escolar (SNI), los

Centros Escolares de Salud y los Equipos de Salud Estudiantil. Están basados en nuestra creencia que los niños saludables son mejores estudiantes y los buenos estudiantes conforman comunidades saludables.

Cada año, WPHF invierte más de 1 millón de dólares para financiar esta serie de servicios de salud en las escuelas del consorcio.

CHILL

CHILL, el componente más antiguo de CYI, es un programa gratuito de consejería para los estudiantes y para sus familias. Bajo este programa, operado por Healthcare Providers and Associates, y financiado por WPHF, profesionales con títulos de maestría en consejería, psicología u otro campo relacionado, son asignados a cada una de las escuelas del consorcio.

Los consejeros de CHILL ofrecen sesiones individuales y en grupo. Los estudiantes que usualmente necesitan de este programa normalmente sufren de falta de atención, preocupaciones, baja autoestima, tienen malas notas o están involucrados en una crisis familiar, como divorcio.

Los consejeros de CHILL organizan presentaciones en clases, o para empleados escolares y padres. Los temas discutidos el año pasado incluyeron autoestima, ansiedad, técnicas de relajación, manejo del estrés, habilidades de hacer las paces, tristeza por causa de muerte, y expectativas de comportamiento en la clase.

Las sesiones son confidenciales y tiene lugar en el recinto escolar. Los consejeros están disponibles en los recintos escolares cinco días a la semana. Póngase en contacto con la escuela de su hijo/a para obtener más información o para hablar con el consejero/a de CHILL.

Iniciativa de Enfermería Escolar.

WPHF, mediante una colaboración con las Escuelas Públicas del Condado de Orange, proporciona financiamiento para que las escuelas del Consorcio puedan emplear una enfermera registrada o una enfermera practicante licenciada en las clínicas escolares.

Las enfermeras llevan a cabo exámenes médicos, servicios de mantenimiento de salud y cuidados de emergencia para ayudar a que los estudiantes regresen a la clase lo antes posible. Están disponibles en las clínicas escolares durante las horas escolares.

Centros Estudiantiles de Salud

Existen dos Centros Estudiantiles de Salud que sirven a los estudiantes que asisten a las escuelas del consorcio, el Centro Estudiantil de Salud en la escuela media Glenridge y el Centro de Salud en Winter Park High School. Ambos están financiados por WPHF. Los centros emplean enfermeras practicantes que pueden brindar cuidados médicos avanzados incluyendo exámenes médicos para deportes y generales para la escuela, así como prescripciones.

Las enfermeras practicantes ofrecen también consultas telefónicas a las enfermeras escolares y dan referimientos a los doctores usuales de los estudiantes, a especialistas, a consejeros de CHILL, dentistas, centros de salud comunitarios y otros suministradores.

El Centro Estudiantil de Salud de Winter Park High School sirve principalmente a los estudiantes de esa escuela. La clínica de la escuela media Glenridge sirve a los estudiantes de todas las demás escuelas.

Las visitas se deben pautar con cita previa. Para contactar el Centro Estudiantil de Salud de Winter Park High School, abierto desde las 9 de la mañana hasta las 4 de la tarde, de lunes a viernes, llame al 407-622-3200, ext. 2201. Para ponerse en contacto con el Centro Estudiantil de Salud en la escuela media Glenridge, abierto desde las 8 de la mañana hasta las 2 de la tarde, de lunes a viernes, llame al 407-623-1415, ext. 256.

Equipos Escolares de Salud

Modelados en base al programa Coordinado de Salud Escolar de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), los Equipos de Salud son una opción permanente en las escuelas del Consorcio. Los HSTs (sus siglas en inglés), asignan las tareas de planificación de programas para sus escuelas, que promueven estilos de vida y comportamientos saludables, y están compuestos de empleados y administradores escolares, de padres e incluso de estudiantes.

Estos equipos tan exitosos sirven ahora de modelo para todas las demás escuelas

Continúa en la página siguiente

