

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Edición para las Escuelas Primarias

Febrero del 2005

Consejos para tomar el examen FCAT

Florida en movimiento

Los servicios médicos para estudiantes

Métodos para aliviar el estrés

Recetas saludables

Más noticias sobre la salud

Los Niños Saludables de Hoy es un boletín publicado por el Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y familias afiliados con las escuelas del Consorcio de Escuelas de Winter Park: Las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias de Glenridge y Maitland; el Centro de Noveno Grado de Winter Park; la escuela secundaria Winter Park High School y Winter Park Tech.



Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes

Consejos para Tomar el Examen FCAT

El examen FCAT en el mes de marzo puede provocar pánico tanto en los corazones de los padres, como en los de los estudiantes que lo toman.

Pero no hay ninguna necesidad de pasar miedo.

Los padres pueden ayudar mucho en sus hogares – además de ayudar con la práctica de habilidades – pueden ayudar a que sus hijos se preparen para las sesiones. El objetivo es que hayan descansado apropiadamente, que hayan comido alimentos nutritivos y que se encuentren relajados para el evento. Y las preparaciones deberían comenzar desde ahora, no desde la noche justo antes del examen.

Aquí les ofrecemos algunos consejos – basados en los resultados más recientes de estudios cerebrales – diseñados para establecer el fundamento para que la experiencia de tomar el examen sea exitosa, tal y como ha sugerido Jenny Stokes, consejera en la escuela media Glenridge y Jana Ricci, coordinadora de los Equipos Escolares Saludables para el Consorcio de Escuelas de Winter Park.

- Procure que su hijo/a duerma lo suficiente. Es importante que los estudiantes duerman al menos ocho horas cada noche. Los estudios

cerebrales sugieren que la falta de sueño puede afectar la capacidad para recordar información. Algunos científicos sugieren que el sueño, especialmente la etapa de REM (movimiento ocular rápido), la cual es una etapa en la que la mente se mantiene activa mientras que la persona sueña, es necesaria para la reorganización de los circuitos cerebrales, ya que quitan los “desperdicios” del cerebro y

Consejos Inteligentes para Ayudar a que su Estudiante Tome el FCAT.

continúa en la página 2

La Florida en Movimiento Va a la Escuela

La Florida en Movimiento ha llegado al Consorcio de Escuelas de Winter Park para que el año comience con el pie derecho, en lo relacionado con la salud.

Esta iniciativa de buena-salud, afiliada con el movimiento nacional llamado América en Movimiento (AOM, sus siglas en inglés), anima a que todo el mundo camine 2000 pasos más de lo que caminan normalmente, y que coman 100 calorías menos de lo que consumen normalmente por día, para cuidar de su peso y de su buena salud.

Es divertido, gratuito y fácil, y es bueno tanto para el cuerpo como para el cerebro.

Asimismo, es una extensión lógica de todas las actividades organizadas por los Equipos Escolares Saludables (HST, sus siglas en inglés), y las escuelas del consorcio: Winter Park High School (WPHS) y las escuelas primarias y medias cuyos estudiantes pertenecen a tal escuela secundaria.

Continúa en la página 2.



procesan eventos emocionales. O sea, dormir lo suficiente ayuda a que el cerebro recuerde lo que ha aprendido previamente.

- Hacer bastante ejercicio. El ejercicio aumenta el paso del oxígeno al cerebro, y esto a la vez aumenta la habilidad cerebral para realizar cualquier función. Los estudios cerebrales han concluido que correr es el mejor ejercicio para aumentar el paso del oxígeno hacia el cerebro.
- Comer comidas saludables. El cerebro, al igual que el cuerpo, necesita una buena nutrición para funcionar de manera óptima. Los alimentos que son especialmente buenos para el cerebro son el agua, el queso estilo "requesón", la fruta fresca, los huevos, el pescado, la avena, el pollo, el pavo, las verduras verdes frondosas, las bananas, las manzanas, los carbohidratos complejos y las proteínas.
- Desayunar. Es muy importante evitar los carbohidratos simples, como puede ser el azúcar, las bebidas refrescantes o sodas, las galletas, caramelos, panes y cereales azucarados. Este tipo de carbohidrato provocará mucho cansancio durante la toma del examen. Opciones mejores incluyen frutas, avena, pan tostado, huevos y yogures. Piensa en comer proteína. Las escuelas locales están promoviendo los batidos de frutas como una opción buena para el desayuno, y alternativas para los tentempiés entre comidas. (Véase la receta en la página 4).
- Anime a que sus hijos piensen de manera

positiva. Los pensamientos positivos crean una química cerebral óptima. Cuando su hijo/a sufre de estrés o está frustrado/a o enojado/a, su cuerpo produce una esencia llamada cortisona, que bloquea el proceso de pensamiento. Para ser más exitosos durante el examen, los estudiantes deben pensar de manera positiva y feliz. Es importante que el estudiante se considere su mejor animador/a.

- Escuchar música clásica. La música clásica organiza al cerebro para una mejor concentración, mayor claridad,

creatividad, bienestar emocional y la habilidad para aprender y recordar.

- Ejercitar el cerebro. Existen muchas maneras de estimular las actividades cerebrales, tales como frotar los puntos oculares en la parte posterior de la cabeza cuando se siente cansado/a. Estos puntos se pueden encontrar a la misma altura de la parte superior de sus orejas en la parte posterior de la cabeza. Si un estudiante está intentando recordar algo, debería intentar mirar hacia arriba y hacia la izquierda. Según los estudios

cerebrales, esta acción ayuda a que el cerebro acceda al momento en que aprendió la información, y esto lo ayuda a recordar. Visite www.braingym.org para más información sobre el impacto que tiene el ejercicio sobre el cerebro.

- Vestir para el éxito. El amarillo es un buen color para despertar al cerebro. Sugerimos que los estudiantes piensen en vestirse de amarillo al tomar el examen.

LA FLORIDA EN MOVIMIENTO

de la página 1

Este programa gratuito fue fundado en julio del 2003 en base a estudios realizados por Dr. James Hill, fundador de AOM y director del Centro para la Nutrición Humana en la Universidad de Colorado, y está disponible para todo el mundo, tanto personas como familias, organizaciones y empresas. Caminando 2000 pasos más y consumiendo 100 calorías menos al día, Hill sostiene que la mayoría de los americanos podrán alcanzar un equilibrio entre las calorías consumidas y las calorías usadas o quemadas.

Esto puede ayudar a eliminar entre una a tres libras que la persona promedio engorda durante un año.

Aquellos que han establecido esta iniciativa a nivel local, un grupo grande que incluye el Sistema Escolar Público del Condado de Orange, el Winter Park Health Foundation, los hospitales locales, el Canal 9 WFTV de televisión y el YMCA de la Florida Central, esperan que este programa se impulse y aumente, para incluir a todo el mundo quien tenga interés en mejorar su salud física, simplemente tomando estos pequeños pero importantes pasos.

Para unirse al programa, puede visitar www.floridaonthemove.org y seguir las instrucciones paso a paso.

Una vez que se hayan inscrito, los miembros pueden registrar y vigilar electrónicamente la cantidad de pasos, o los minutos de cualquier otro tipo de ejercicio que acumulan a diario. Los pasos se registran en un "camino electrónico" que cruza diversas partes de los Estados Unidos, y se ven así ilustrados en la pantalla de la computadora. Los miembros obtienen consejos a diario,

diseñados para mantenerlos motivados y tienen acceso a artículos informativos sobre todo tipo de temas, desde estrategias para la compra de alimentos hasta cómo dejar de comer por razones emocionales, o cómo organizar una fiesta con comida saludable y cómo evitar las ampollas.

La inscripción es ya posible en las escuelas locales. Los padres y empleados escolares activos pueden servir como modelos motivadores para sus hijos/as. Los líderes de HST (los Equipos Escolares Saludables) están pensando en organizar



www.floridaonthemove.org
800-807-0077

Los Códigos de la Florida en Movimiento:

Aloma	RAL19096
Audubon Park	RAU20881
Brookshire	RBR16807
Cheney	RCH20160
Dommerich	RDO18151
Glenridge	RGL18662
Hungerford	RHU18683
Lakemont	RLA16128
Lake Sybellia	RLA17269
Maitland	RMA18137
WP Centro de Noveno Grado ..	RWI20272
WPHS	RWI17297

competencias amigables entre escuelas. Usted puede esperar escuchar más sobre lo que su escuela ha planificado hacer para las próximas semanas.

Si usted desea inscribirse como parte de un grupo escolar, necesitará saber su código escolar (que aparece impreso arriba).

Hable con el líder de HST (Equipos Escolares) de su escuela si no encuentra el código de su escuela enumerado arriba, así como información sobre actividades futuras.

Pondremos a su disposición mucha más información sobre las actividades de la Florida en Movimiento fuera de la escuela, también. Los eventos de inscripción están organizándose por toda la Florida Central y el Canal 9 WFTV está emitiendo anuncios para promocionar el programa. Barbara West, la reportera de asuntos de salud del Canal 9, ha asistido a muchos eventos de inscripción, incluyendo la feria de salud estudiantil de Winter Park High School que tuvo lugar el 31 de enero.

Para más información sobre la Florida en Movimiento, visite www.floridaonthemove.org.

El Crecimiento de los Servicios de Salud Estudiantiles

Dos enfermeras practicantes están ahora basadas en la escuela secundaria Winter Park High School (WPHS), aumentando en un 100% la disponibilidad de servicios médicos gratuitos y avanzados para los estudiantes que los necesiten en el Consorcio de Escuelas de Winter Park. El Consorcio comprende WPHS y sus escuelas pertenecientes medias y primarias.

Jan Carlson y Jessica Irvin, las nuevas enfermeras practicantes de WPHS se unen ahora a Tori Sheahan y a Michelle Cash, quienes eran ya enfermeras practicantes basadas en la escuela media Glenridge.

Las escuelas practicantes de WPHS, al igual que las enfermeras basadas en la escuela media Glenridge, pueden brindar exámenes físicos escolares, exámenes físicos para deportes, diagnosis y tratamientos de enfermedades infantiles comunes; servicios de mantenimiento de salud para los niños, incluyendo exámenes físicos para niños que no están enfermos, exámenes físicos de desarrollo rutinarios y orientación anticipatoria en relación con problemas de salud infantiles.

Los servicios de enfermería pediátrica practicante están disponibles gracias al apoyo económico brindado por Winter Park Health Foundation. Las ubicaciones de estos servicios han sido proporcionadas por la escuela media Glenridge y la escuela secundaria Winter Park High School.

Los servicios son gratuitos para los estudiantes que asisten a cualquiera de las escuelas dentro del Consorcio de Winter Park; están diseñados especialmente para las familias que tengan obstáculos en su acceso a los servicios médicos que necesitan (por ejemplo: falta de seguro médico, dificultad en concertar citas médicas, horas de oficina inconvenientes, etc.)

Para obtener más información y para concertar visitas en el Centro de Salud

Estudiantil de Glenridge – que se brindan sólo previa cita – llame al 407-623-1415, extensión 256.

Las horas de operación son de 9 de la mañana a 3 de la tarde, los lunes, martes, jueves y viernes; y de 9 de la mañana a 2 de la tarde los miércoles.

Las nuevas enfermeras practicantes de WPHS ayudan a los estudiantes de WPHS en el recinto escolar principal y están disponibles de 7:30 de la mañana hasta las 2:30 de la tarde en tal escuela. Los estudiantes pueden llamar para concertar una cita marcando el 407-622-3200, extensión 2201.



La Respiración Profunda Reduce el Estrés Relacionado con la Toma del Examen

Las enfermeras escolares son muy populares durante el período de la toma del FCAT. Los estudiantes las visitan con dolores de estómago y de cabeza que normalmente son síntomas de ansiedad por el examen. Mucha ansiedad puede tener un impacto negativo sobre el desempeño del estudiante.

La respiración profunda puede ser un antídoto efectivo.

Aquí les sugerimos un ejercicio llamado "Respiración de Globo", presentado por la consejera de CHILL Aimee Jennings, LMHC en la escuela primaria Brookshire.

1. Encuentra un lugar tranquilo y cierra los ojos.
2. Pon tus manos sobre tus costillas.

3. Visualiza tu barriga como si fuera un globo.
4. Respira profundamente, despacio, con la nariz hasta que se llene el globo.
5. Mantente así. Cuenta hasta cinco – 1, 2, 3, 4, 5.
6. Luego, expulsa el aire por la boca, despacio.
7. Repite varias veces. Cada vez que lo hagas, te relajarás más y más.

También puede animar a que su hijo/a añada una palabra o frase positiva según expulsa el aire, como puede ser: "relájate", "puedo hacerlo", y/o "estoy listo/a".

¿Sabía Usted Que...?

Las tasas de obesidad para los americanos de todas las edades están en aumento, y que lo mismo es válido para la Florida Central.

Esto es una razón importante por la que muchas organizaciones locales se han unido para lanzar el programa la Florida en Movimiento (FOM, sus siglas en inglés) este año.

Algunas encuestas médicas recientes demuestran lo siguiente:

- Más de un 60 por ciento de los residentes adultos en los condados de Orange, Seminole, Osceola y Brevard tienen exceso de peso, con un índice de Masa Corporal de 25 o más. En comparación con un promedio estatal de 54 por ciento, esta cifra representa un aumento de 53 por ciento hace cinco años. De estos floridianos centrales, más de un 22 por ciento se clasifican como obesos, los cuales tienen un índice de masa corporal de 30 o más.
- Más de un 28 por ciento de los adultos en la Florida Central reportan que no participan en ninguna actividad física en su tiempo libre, y casi un 58 por ciento de los residentes con empleos tienen trabajos en los cuales deben estar parados o sentados la mayor parte del tiempo.
- En el 2003, un 26 por ciento de los estudiantes de escuelas secundarias de la Florida superaban con creces su peso ideal, según un reporte de la Fuerza Expedicionaria del Gobernador de la Florida sobre la Epidemia de la Obesidad.
- En el 2002, casi un tercio de todos los estudiantes en kindergarten, y en los grados tercero, sexto y noveno provenientes de las escuelas de servicio completo superaban con creces su peso ideal, continúa el mismo reporte.

Las estadísticas han captado la atención de la comunidad médica, también. Los cardiólogos están viendo a pacientes más y más jóvenes hoy día, y muchos médicos reportan que están tratando problemas relacionados con la obesidad en jóvenes.

La obesidad pediátrica se ha convertido en uno de los retos de salud pública más importantes de nuestro país. La tasa de niños obesos durante los últimos 30 años se ha más que duplicado para los niños preescolares y para los adolescentes, y se ha más que triplicado para los niños entre las edades de 6 y 11 años. Los jóvenes americanos pesan más que los de cualquier otra nación desarrollada.

“La preocupación es que ésta será la primera generación con una expectativa de vida menor, si no se hace nada para resolver el problema de la obesidad infantil y los problemas médicos relacionados con la misma,” dijo el Dr. Paul Garrett, uno de los miembros de la coalición tras el programa la Florida en Movimiento.

Pero les tenemos buenas noticias. Los padres pueden ayudar a invertir esta tendencia, porque en calidad de modelos para los hijos, sus actitudes y comportamientos afectan de manera directa las acciones de los niños, como sugiere un panfleto sobre la Obesidad Pediátrica del Sistema de Hospitales de la Florida (www.americaonthemove.org/pdflinks/floridahospital.pdf). Los niños imitan las costumbres alimenticias y deportivas de sus padres. Existe una buena posibilidad que si los niños ven a sus padres siendo físicamente activos y divirtiéndose en el proceso, serán mucho más activos y se mantendrán activos durante toda su vida.

Así que, ¡movámonos! Haga ejercicio para usted mismo/a y para la salud de su familia – inscribábase en la Florida en Movimiento hoy mismo visitando www.floridaonthemove.org o llamando a cobro revertido al 800-807-0077.

Batido de Frutas para el Desayuno

Les presentamos una opción saludable para el desayuno, o para un tentempié entre comidas.

Ingredientes:

Aproximadamente 1 taza de yogurt de vainilla de grasa reducida.

Aproximadamente 1/2 taza de jugo de fresa orgánico, o substituya con jugo de uvas blancas.

Aproximadamente 3/4 taza de fresas congeladas.

1 banana congelada (Consejo: pélela antes de congelar)

Instrucciones:

Ponga todos los ingredientes en una batidora. Bata hasta que los ingredientes estén líquidos.

Experimente substituyendo otras frutas congeladas en vez de las fresas.

Mezcla de Granola como Tentempié

Les presentamos un tentempié saludable y delicioso para después de la escuela o para la hora de comer.

1 taza de avena normal.

2/3 taza de cereal de trigo inflado azucarado.

1/4 taza de salvado de trigo

1 cucharada de almendras en rodajas

1 cucharada de maní/cacahuates

1/4 taza de melocotones secos

1/4 taza de arándanos secos

1/4 taza de pasas

1/4 taza de M&Ms minis (opcional)

Mezcle todos los ingredientes en una bolsita de Ziploc. Círrrela herméticamente para guardarla. Sirve de 4 a 5 personas.

Experimente con cereales, nueces y frutas secas diferentes para más variedad.

Más Noticias Útiles Sobre la Salud



¿Busca más noticias que pueda usar para mantener a sus hijos saludables y para ayudarles a ser mejores estudiantes?

Visite www.healthykidstoday.org, una página Web creada por el Winter Park Health Foundation.

Esta página está actualizada semanalmente con noticias, consejos y recetas. Contiene historias al día sobre temas como la nutrición, la importancia de actividad física y cómo ayudar a los

niños para que puedan encarar los problemas diarios. También incluye información sobre los Equipos Escolares de Salud, las Enfermeras Escolares y los Consejeros de CHILL en la escuela de su hijo/a.

La Winter Park Health Foundation cree firmemente que “los niños saludables son mejores estudiantes” y proporciona ayuda económica a la Iniciativa Coordinada de la Juventud y a sus servicios de salud y bienestar, incluyendo los Centros de Salud de Estudiantes en Glenridge y WPHS, y los Equipos Estudiantiles de Salud. Para más información sobre la Fundación, visite www.wphf.org.