

No te estreses con los exámenes. Haz ejercicio.



La temporada de exámenes puede ser estresante, pero los expertos dicen que el ejercicio es una buena manera de combatirlo. Es también una excelente manera de mejorar tu salud en general. "Correr o caminar deprisa es un buen modo de combatir el estrés," dice Kathy Styron, instructora de educación física y líder del Equipo de Salud Estudiantil de Aloma Elementary School. Y, añade ella, "encuentro que a la mayoría de mis estudiantes les gusta caminar o correr." De hecho, aproximadamente 700 estudiantes de siete escuelas primarias dentro del Consorcio Escolar de Winter Park se inscribieron en el Evento inaugural llamado Fast Start Track and Field en el campo Showalter el 28 de enero. (Consulta con el artículo adyacente para más información.) Los expertos opinan que una de las ventajas del ejercicio es que nos hace sentir bien. Esto es porque el ejercicio causa que el cerebro emita endorfinas, que hace que la persona se sienta más feliz. Otros beneficios asociados con ejercicios como correr y caminar son el desarrollo de músculos y de huesos más fuertes, y además el cuerpo se estiliza y el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 se reduce. Asimismo, yacen el cimiento para una vida más sana, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría.

¿Cuánto ejercicio es suficiente? Mucho más de lo que la mayor parte de los niños hace en un día. Según la organización sin ánimo de lucro llamada "Action for Healthy Kids" (Acción para Niños Saludables), que

se concentra en encontrar modos de combatir el problema relacionado con el número creciente de niños obesos y sedentarios en los Estados Unidos, existen nueve millones de niños americanos obesos y menos del 25 por ciento hace algún tipo de ejercicio durante un mínimo de 30 minutos al día. El Departamento de Agricultura de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomiendan que todos los niños de más de 2 años de edad hagan ejercicio de moderado a fuerte durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana. En comparación, la Academia Americana de Pediatría calcula que el niño promedio mira la televisión durante aproximadamente tres horas al día. Los padres pueden servir de gran ayuda en lo referente a hacer que sus hijos se muevan más. A continuación le presentamos algunas sugerencias de la Fundación Nemours, provenientes de la página electrónica www.kidshealth.com:

- Ayude a sus hijos a participar en una variedad de actividades apropiadas para su edad.
- Establezca un horario para hacer ejercicio habitual
- Involucre a toda la familia, dando paseos u organizando juegos activos.
- Los padres deberían adoptar un estilo de vida más sano para ser modelos positivos para los hijos.
- Diviértanse

Los Niños del Consorcio de Winter Park, Preparados para Competir

Aproximadamente 700 niños de edades de escuela primaria dentro del Consorcio Escolar de Winter Park se prepararon para participar en la primera competencia anual llamada "Fast Track and Field Invitational". El evento – idea creada por el veterano de maratones y padre de Dommerich Elementary School, Scott Millson – se pautó para tener lugar el sábado, 28 de enero de 8 de la mañana hasta las 3 de la tarde en Showalter Field. La planificación del evento ha sido una labor muy especial para Millson, quien aún recuerda su participación en un evento similar organizado cada año en Jacksonville, cuando era pequeño. "Casi no podía esperar a empezar las prácticas," dice él. Y le encantaba recibir su camiseta conmemorativa del evento. Según él, el evento y un maestro inspiracional de educación física constituyen las raíces de su amor por el correr, que continúa hasta el día de hoy. Esperando poder compartir este amor, Millson decidió organizar el primer evento anual de correr para los niños de edades de escuela primaria. Millson se reunió con Jana Ricci, la coordinadora de los Equipos de Salud Estudiantiles, y empezó a promover el evento por medio de los líderes de los Equipos de Salud Estudiantiles en cada una de las escuelas primarias dentro del consorcio. Alrededor de 700 niños de siete escuelas del Consorcio de Winter Park se inscribieron para participar. Estas escuelas incluyen: Aloma,

Audubon Park, Brookshire, Dommerich, Killarney, Lake Sybella y Lakemont. Los eventos organizados para esta competencia son equivalentes a los eventos normales de correr, incluyendo actividades como la carrera de 100 metros y la de 800 metros, así como otros eventos de relevo y de correr.

Está diseñado para promover mejor salud física para los estudiantes de edades de escuela primaria mediante competencias amistosas, y para animarles a hacer ejercicio durante todo el año, señala Millson.

www.healthykidstoday.org

¿Está en busca de noticias adicionales que pueda usar para ayudar a que sus niños se mantengan saludables y ayudarles a convertirse en estudiantes mejores? Visite www.healthykidstoday.org, una página electrónica creada por la Winter Park Health Foundation. La página se actualiza semanalmente con noticias, consejos prácticos y recetas. Presenta artículos sobre temas como la nutrición, la importancia de la actividad física y cómo ayudar a que sus hijos encaren las situaciones que les presenta la vida. También incluye información sobre los Equipos Estudiantiles de Salud, las Enfermeras Escolares y los Consejeros de CHILL en las escuelas de su(s) hijo/a(s). Winter Park Health Foundation cree firmemente que "los niños saludables son mejores estudiantes" y brinda ayuda financiera a la Iniciativa Coordinada de la Juventud y a sus servicios de salud y bienestar, incluyendo el programa de socio-psicología CHILL, las enfermeras escolares, las enfermeras practicantes y los centros de salud estudiantiles en la escuela media Glenridge y la escuela secundaria Winter Park High y los Equipos de Salud Estudiantil. Para más información sobre la fundación, visite www.wphf.org.

Recetas Saludables

Desayuno con Yogurt de Fresa

1 banana
4 oz. (1 taza) de fresas frescas
4 oz. (1/2 taza) de yogurt de vainilla
1 cucharada de almendras tostadas y picadas

1. Pele y corte la banana a lo largo, por la mitad.
2. Ponga la banana cortada por la mitad en un bol.
3. Ponga fresas, yogurt y almendras por encima.

Porciones: 1 porción

Análisis nutritivo por porción:

Calorías, 312; Grasa, 7 gramos;
Colesterol, 5 miligramos; Fibra, 5
gramos; Sodio, 75 miligramos; Calorías
provenientes de grasa
19 por ciento.

**Para obtener más recetas saludables,
visite www.healthykidstoday.org**

**Cada semana publicaremos recetas
nuevas.**

Salsa de Untar Cremosa de Tomate

Salsa de untar:
1 taza de requesón bajo en grasas,
estilo "cottage"

1/2 taza de salsa preparada
2 cucharadas de cilantro fresco picado,
y un poco más para adornar
2 cucharadas de queso parmesano
1/2 taza de pimientos rojos, amarillos y
verdes, cortadas finamente (cualquier
combinación)

1 pimiento rojo

Sugerencias para Verduras:

2 calabacines pequeños, cortados en
forma de palitos
1 taza de tomates pequeños
3 zanahorias, peladas y cortadas en
forma de palitos

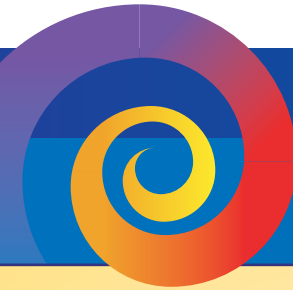
1 taza de flores de brocoli (se pueden
cocer al vapor brevemente y enfriar
para servir)

1. Ponga el requesón en la trituradora. Triture hasta que se haga una pasta suave. Añada la salsa y pulse hasta que se mezcle bien. Ponga la mezcla en el bol y añada el cilantro, el queso y los pimientos. Refrigere durante una hora.

2. Para servir, coloque el pimiento rojo de un lado y corte la parte superior del pimiento.
3. Quítele las semillas y rellénelo con la salsa de untar. Añada un poco de cilantro por encima. Colóquelo en el centro del plato o fuente de servir y coloque verduras a su alrededor.

Porciones: 8 porciones

Por porción: Calorías, 72; Fibra, 4
gramos; Grasas, 1 gramo; Colesterol, 2
miligramos; Sodio, 197 miligramos



Edición de Escuela Primaria

Enero del 2006

Combatir el Resfriado Común

Cómo Lavarse Bien las Manos

Perfeccionismo: Cuando Algo Bueno Abunda Demasiado

Consejos para Tomar el
Exámen FCAT

La Respiración Profunda
Reduce el Estrés de los
Exámenes

No te Estreses con los
Exámenes – Haz Ejercicio

Los Niños del Consorcio
de Winter Park, Listos para
Competir

Healthy Kids Today está publicado por Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y las familias afiliadas con las escuelas en el Consorcio Escolar de Winter Park –Las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killarney, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Mailland; El Centro de noveno grado de Winter Park; Winter Park High School y Winter Park Tech.



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Combatir el Resfriado Común

Puede comenzar con una molestia en la garganta o una serie de estornudos imprevistos. Estas señales iniciales del resfriado común pueden venir a ser el comienzo de una enfermedad miserable de una o dos semanas de duración. En esta temporada del año, el resfriado – responsable de 22 millones de días de ausencia escolar al año – es bastante común. Es importante que los padres y los niños conozcan la mejor manera de evitar contraerlo, y la mejor manera de tratar los síntomas, si no pueden evitarlo. Es posible que lo más

esencial sea intentar evitar contraer resfriados en estos momentos, ya que los exámenes

de Evaluación Completa de la Florida (FCAT) se encuentran a la vuelta de la esquina, y los niños saludables tienen más oportunidades de sacar mejor nota que aquellos que se encuentren enfermos. Es importante que los padres sepan la diferencia entre tratar un resfriado y tratar infecciones bacterianas, según Michelle Cash, MSN, ARNP, CPNP, enfermera practicante en el Centro de Salud

Estudiantil de la escuela media Glenridge. Con los resfriados, los cuales resultan de virus, los padres tratan los síntomas presentes, dice la Sra. Cash. Por ejemplo, ellos podrían

Desadministrarle a su hijo/a un descongestionante sin receta médica para aliviar la congestión nasal de un niño o un antihistamínico para la

Continúa dentro

Cómo Lavarse Bien las Manos

Tu mamá siempre te dijo que era importante lavarse las manos, y tenía mucha razón. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), es lo más importante que puede hacer para

evitar enfermarse, ya que mata los gérmenes

que se adquieren de otras personas, de superficies contaminadas o de animales y de desechos de animales. ¿Cuándo deberías lavarte las manos? El CDC mantiene que estas ocasiones son de especial importancia:

- Antes, durante y tras preparar comida.
- Antes de comer, y después de usar el inodoro.
- Después de acariciar animales o tocar desechos de animales.
- Cuando tengas las manos sucias, y
- Con más frecuencia cuando alguien en tu hogar esté enfermo/a.

continúa dentro

Los niños saludables son mejores estudiantes. Los estudiantes mejores conforman comunidades saludables. www.healthykidstoday.org

nariz que moquea y ojos llorosos. Estos productos se pueden adquirir sin receta médica. Los antibióticos NO sanarán un resfriado, a no ser que se convierta en una infección, como las infecciones de oído o la sinusitis, señala ella. Y ya que la Florida Central es un área donde los gérmenes se han hecho altamente resistentes a los antibióticos, es aconsejable usar antibióticos sólo cuando sean estrictamente necesarios, añade ella. Además de tratar los síntomas de un resfriado, la Sra. Cash considera importante que los padres y niños que tengan resfriados descansen mucho y beban muchos líquidos.

Y si hay también fiebre, el niño debería quedarse en casa. La Sra. Cash

LAVARSE LAS MANOS de la página 1

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

He aquí el consejo de CDC:

- Primero, mójate las manos, úntate jabón de barra o líquido. Pon la barra de jabón en un recipiente escurridor y déjalo drenar.
- Luego, frótate las manos vigorosamente sin olvidar ninguna parte de la superficie, incluyendo bajo las uñas.
- Continúa durante 10 a 15 segundos o lo que dure cantar una canción. El jabón, junto con la acción frotante, ayuda a remover los gérmenes.
- Enjuágate bien las manos y sécalas. Cuanto más a menudo te las laves, mejor.

Perfeccionismo

La nota "B" en color rojo brillante en el reporte de la estudiante tenía que ser un error. La estudiante de la escuela secundaria local sólo sacaba "A"s. Sólo sabía sacar "A"s. De hecho, sus padres sólo le permitían sacar "A"s, o al menos, eso era lo que pensaba ella. Así que fue a hablar con su maestra y le dijo que había cometido un error. Fue un shock cuando la maestra le aseguró que ese reporte había merecido un "B", nada más y nada menos, pero aún y todo se trataba de una buena nota. Sin embargo, a la estudiante eso no le importaba.

Para los estudiantes perfeccionistas, algo menos que una nota o desempeño perfectos no es aceptable. Y cuando no pueden cumplir con expectativas no realistas de éxito, pueden sentirse frustrados, y pueden machacarse mental y emocionalmente. Esta necesidad de perfección es algo que los consejeros notan en todos los grupos de edades y de ingresos familiares, según Joanna Eckhardt, Trabajadora Social Clínica Licenciada y Coordinadora del programa CHILL. (CHILL—Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida— donde los consejeros brindan servicios sociopsicológicos gratuitos a los estudiantes de todas las edades en las escuelas públicas que sirven a Winter Park y a las comunidades vecinas, quienes necesitan ayuda con temas como abuso de drogas y de alcohol, divorcio, pérdida de personas amadas, baja autoestima, manejo de

ira y depresión. Los consejeros de CHILL ayudan a las familias, además de a los estudiantes, para promover el bienestar emocional en todo el sistema familiar.) El perfeccionismo está presente durante todo el año, pero puede intensificarse durante los momentos estresantes, tales como cuando se aproximan los exámenes de Evaluación Completa de la Florida o FCAT.

En algunos casos, la búsqueda de la perfección parece ser innata, pero en otros, puede resultar de padres que exigen demasiado de sus hijos. Aún así, en otros casos, puede que un niño/a tenga tendencias perfeccionistas las cuales exacerban los padres. Y los niños no siempre son perfeccionistas en todas las materias. Por ejemplo, puede que sólo ocurra en lo que concierne al trabajo escolar, a su aspecto físico o a los deportes. Las señales del perfeccionismo pueden exhibirse de una variedad de maneras. Es posible que estos estudiantes pospongan sus tareas porque piensan que no les van a resultar perfectas. Además, puede ser que sean demasiado exigentes, y que borren y repitan de nuevo su tarea, según la Sra. Eckhardt. También, es posible que no se lleven muy bien con los otros compañeros porque piensan que los demás van a notar sus fallas o piensan que deben tener la razón en todo momento.



Los expertos dicen que no hay nada malo en que los estudiantes deseen tener éxito, pero el peligro está en que "interrumpe la curiosidad natural del niño/a en cuanto al aprendizaje y les roba la alegría que solían sentir al descubrir y aprender cosas nuevas y al participar en actividades," dice Joan Franklin Smutny en su artículo titulado

Cuando Algo Bueno Abunda Demasiado

"Prevención del Perfeccionismo en los Niños" publicado en la revista del PTA Nacional llamada "Nuestros Hijos."

Ella señala que los niños perfeccionistas suelen evitar intentar hacer cosas nuevas por temor al fracaso, y posponen y dejan tareas sin terminar por miedo a que no sean lo suficientemente perfectas. Frecuentemente se concentran en los errores, en lugar de en lo que hicieron bien, y establecen metas no realistas y se condenan cuando no pueden lograrlas. También les cuesta mucho aceptar las críticas, no pueden reírse de sí mismos y piensan sólo en el producto final, en lugar de pensar en el proceso de aprender. Los perfeccionistas normalmente no piden ayuda, porque no les gusta admitir que tienen un problema, según la Sra. Eckhardt.

Y los padres, la mayor parte de las veces, no se dan cuenta del problema hasta que otros les señalan este comportamiento.

Pero los padres pueden estar alertas de las señales que indican que el problema se agrava. Podrían hacer preguntas al niño/a si ven que sus hijos ya no quieren ir a la escuela y sufren de dolores de cabeza o no pueden dormir bien, o si estudian de manera compulsiva, de acuerdo con los consejeros de CHILL.

Los consejeros de CHILL ofrecen una gran variedad de sugerencias para los padres que desean ayudar a

sus hijos para que éstos superen el perfeccionismo. Es bueno que los padres modelen un comportamiento positivo en lo referente a tratar con los errores que hayan cometido ellos mismos, dice Heather Galvin, Trabajadora Social Clínica Licenciada y consejera de CHILL en la escuela media Maitland. Es importante no actuar demasiado dramáticamente. Es buena idea no hablar repetidamente sobre estos errores, ya sea si se trata de los errores que haya cometido usted o su cónyuge, ya que los niños modelan el comportamiento que ven en casa.

Y en lo concerniente a las notas, es bueno que los padres se concentren en lo que el niño/a aprendió de una tarea, y si el niño/a estaba bien preparado, en lugar de concentrarse en la nota exclusivamente, dice Michelle Johnson, Trabajadora Social Clínica Licenciada y consejera de CHILL en la escuela primaria Audubon Park

Otras sugerencias:

- Alague a sus hijos por actividades no competitivas, tales como ayudar al prójimo o formar parte de un equipo.
- Animarles a que se hablen a sí mismos de manera positiva cuando se sientan negativos sobre algo que hayan hecho. Pueden repetirse cosas como "todo el mundo comete errores", "nadie es perfecto", o "hice todo lo que pude".

• Asegúrese que sus hijos sepan que se les valora como personas y no sólo por lo que hacen.

• Ayude a sus hijos a comprender que los errores conforman una parte normal del aprendizaje.

• Ayude a sus hijos a planificar posibles retos y apláudaos cuando acepten riesgos.

• Anime a sus hijos a leer acerca de personas exitosas que tuvieron que encarar retos y fracasaron durante su vida.

• Celebre un sentido del humor. En lugar de insistir en la perfección, es bueno que los padres pidan a sus hijos que intenten hacer lo que puedan personalmente, dice la Sra. Johnson.

Para obtener ayuda sobre este tema u otros temas de bienestar mental, póngase en contacto con el consejero de CHILL en su escuela. Para más información sobre el programa CHILL, fundado y financiado por Winter Park Health Foundation, visite www.healthykidstoday.org.

Consejos para Tomar el

FCAT

Además de asegurar que sus hijos duerman lo suficiente y que hagan ejercicio, los padres pueden hacer muchas otras cosas para ayudarles a prepararse para tomar el Examen de Evaluación Completa de la Florida (FCAT). Le presentamos algunos consejos—basados en lo más reciente en el campo de la investigación cerebral—diseñados para que su hijo/a tenga una experiencia positiva al tomar el examen (sugeridos por Jenny Stokes, consejera en la escuela media Glenridge y por Jana Ricci, coordinadora de los Equipos de Salud Estudiantil del Consorcio de Escuelas de Winter Park).

• Consuma comida saludable. El cerebro, al igual que el cuerpo, necesita de una buena nutrición para rendir de manera óptima. Las comidas que son especialmente buenas para el cerebro incluyen: agua, requesón (queso estilo cottage), frutas frescas, huevos, pescados, avena, pollo, pavo, verduras verdes, bananas, manzanas, carbohidratos complejos como avena y arroz moreno, y proteínas.

• Es de especial importancia desayunar bien. Pero evite los carbohidratos simples, como el azúcar, los refrescos de soda, las galletas, los dulces, panes y cereales azucarados. Estos carbohidratos hacen que el estudiante se adormezca durante el examen.

Buenas alternativas pueden ser frutas, avena, pan tostado, huevos y yogur. Piense en consumir proteína. Las escuelas locales promueven los batidos de frutas tipo smoothie como un buen desayuno y una merienda o tentempié sano.

• Concéntrese en pensamientos positivos, que crean una química craneal positiva. Cuando está estresado/a, enojado/a o frustrado/a, su cuerpo produce un producto químico llamado cortisol, que bloquea el pensamiento. Para ser exitosos en la toma de exámenes, necesitamos pensar de manera positiva y feliz. Es importante que los estudiantes sean su propio animador/a.

• Escuche música clásica. La música clásica organiza el cerebro para la concentración, creatividad, bienestar emocional y la habilidad de aprendizaje y memoria.

• Ejercite el cerebro con ejercicios como frotar los puntos oculares en la parte posterior de la cabeza cuando tenga sueño. Estos puntos oculares pueden encontrarse al mismo nivel que la parte superior de sus orejas en la parte posterior de la cabeza.

• Estimule el cerebro con caramelos de menta, limón y canela.

• El color amarillo es el mejor para despertar al cerebro. Les recomendamos que los estudiantes lleven ropa de color amarillo el día del examen.

• Si un estudiante está intentando recordar algo, sugiérale que mire hacia arriba y hacia la izquierda. Según las investigaciones cerebrales, esto ayuda a que el cerebro

obtenga acceso al momento en que aprendió la información, y tal acción ayuda a recordarla.

Si le gustaría obtener más ideas y desea aprender más sobre el aprendizaje, la nutrición y el cerebro, visite www.healthykidstoday.org y haga clic en el botón titulado Health Wise/Brain Smart.

La Respiración Profunda Reduce el Estrés de los Exámenes

Las enfermeras escolares son muy célebres cuando se aproxima el momento de tomar el FCAT. Los estudiantes presentan dolores estomacales y de cabeza, que normalmente son señales de estrés sobre el examen. Y demasiada ansiedad puede tener un impacto negativo en el desempeño del estudiante. Los ejercicios de respiración profunda pueden constituir un antídoto eficaz.

Le presentamos un ejercicio, llamado Respiración de Globo, sugerido por la consejera CHILL, Aimee Jennings, Consejera de Salud Mental Licenciada en la escuela primaria Brookshire.

1. Encuentre un sitio tranquilo y cierre los ojos.
2. Coloque las manos sobre sus costillas.
3. Imagínese que su tripa es un globo.
4. RESPIRE PROFUNDO lentamente por la nariz hasta que se llene el globo.
5. Sostenga la respiración. Cuente hasta el cinco, lentamente—1-2-3-4-5.
6. Luego, deje salir el aire por la boca, lentamente.
7. Repita varias veces. Cada vez que lo haga, se relajará más y más.

También es posible añadir palabras o frases positivas a medida que su hijo/a exhala el aire, como "relájate", "puedo hacerlo" o "estoy listo/a".