

# Las Enfermeras Escolares—un Buen Recurso Médico

Los estudiantes no tienen que estar enfermos para poder visitar a las enfermeras en la escuela. Las enfermeras en todas las escuelas están dispuestas a dispensar una dosis saludable de medicina preventiva en forma de educación, así como curas para problemas de salud que sufran los estudiantes.

Las enfermeras suponen un recurso para los padres, así como para los estudiantes.

Existen enfermeras licenciadas en cada una de las escuelas del Consorcio de Escuelas de Winter Park – la escuela secundaria Winter Park High y las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen. Además, disponemos de enfermeras practicantes –que pueden proporcionar cuidados más avanzados, tales como exámenes médicos y recetar prescripciones—en Winter Park High School (WPHS) y en la escuela media Glenridge. Las enfermeras practicantes de WPHS sirven sólo a los estudiantes de

WPHS. Las enfermeras practicantes en Glenridge sirven a los estudiantes de las demás escuelas del consorcio que las necesiten.

La Winter Park Health Foundation otorga financiamiento a las enfermeras practicantes y para que las escuelas puedan permitirse emplear a enfermeras licenciadas.

Para facilitarle el proceso a las enfermeras de contactar a los padres en el caso que un estudiante este enfermo, pedimos que los padres completen un formulario de emergencia cada año. Estos normalmente llegan a casa con cada estudiante el primer día escolar, y son vitalmente importantes, según dice Chris Watson, enfermera en Winter Park High School. Los padres a veces no se dan cuenta que los formularios han de actualizarse anualmente, dice ella. Pero es importante que las enfermeras

dispongan de los datos médicos más recientes para cada estudiante. Y si ocurren cambios a mitad de año, la sra. Watson ruega a los padres que mantengan informadas a las enfermeras.

Asimismo, los padres necesitan otorgar un formulario de consentimiento para permitir que los niños visiten a las enfermeras practicantes.

Además, si los niños necesitan traer medicamentos al recinto escolar, necesitan completar una autorización

que la enfermera archivará. Los estudiantes no pueden llevar consigo los medicamentos en el recinto escolar, ya que necesita ser guardado en la oficina de la enfermera. Cuando se entrega el medicamento, la prescripción es verificada por la enfermera, quien además cuenta el número de tabletas/pastillas, según dice Tori Sheahan, enfermera practicante basada en la escuela media Glenridge.

*continúa en la última página*

## Los Equipos Escolares de Salud Vuelven a la Escuela

Los Equipos Escolares de Salud están preparándose para un año repleto de actividades divertidas que promueven la buena salud, en base a la creencia que los Niños Saludables son Mejores Estudiantes, y que los Buenos Estudiantes Conforman Comunidades Saludables.

Estos equipos, establecidos en cada una de las escuelas del Consorcio de Winter Park, que incluye Winter Park High y las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen, continuarán abogando por los beneficios que los niños obtienen de beber agua, comer almuerzos nutritivos, llevar tentempiés saludables de casa y mantenerse activos físicamente. Asimismo muchos de estos equipos organizarán ferias escolares de salud, según dice Jana Ricci, Coordinadora de los Equipos Escolares de Salud.

Los Equipos Escolares de Salud (HST, sus siglas en inglés) están compuestos de maestros, administradores, padres y a veces, estudiantes. Están financiados por la Winter Park Health Foundation.

Cada equipo consiste de personas que representan todas las áreas de influencia a la salud de un niño, incluyendo educación sobre la salud; consejería escolar; servicios psicológicos y sociales; servicios médicos; servicios de nutrición; educación física; entorno escolar saludable; promoción de asuntos relacionados con la salud para los administradores e involucración de la comunidad de progenitores

Usted recibirá más información sobre los Equipos Escolares de Salud, sobre los consejeros de CHILL y sobre las enfermeras licenciadas y enfermeras practicantes que trabajan en las escuelas del Consorcio durante una serie de Noches Educativas para Progenitores que se celebrará este otoño. Y los padres se informarán sobre cómo pueden jugar un papel importante al asegurar que sus hijos se encuentran lo más saludables posible, y listos para rendir lo más posible en la escuela. Le mantendremos informado.

Para informarse del nombre del líder de HST de su escuela, póngase en contacto con su escuela o visite [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org).

## Enfermeras Escolares de la página anterior

Las enfermeras licenciadas y las enfermeras practicantes también promueven de manera activa los temas sobre la salud y el bienestar. Por ejemplo, el año pasado, la señora Watson y Jessica Irvin, enfermera practicante, organizaron una serie de clases tituladas "Estilo de Vida Saludable" para 15 chicas jóvenes. Las estudiantes, que pesaban en promedio 214 libras, se reunían durante la hora del almuerzo y se les servía almuerzos nutritivos, mientras que la señora Watson y

la señora Irvin les brindaban información sobre temas como la comida nutritiva, dietas de última moda, y tomar opciones saludables en la vida. También ofrecieron su ayuda para redactar planes personalizados para las participantes.

Para obtener más información sobre las enfermeras practicantes y las enfermeras escolares, visite la página electrónica de Los Niños Saludables de Hoy (Healthy Kids Today) patrocinada por la Winter Park Health Foundation. Diríjase a [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org)

## ¡Comprométase a ser Saludable!

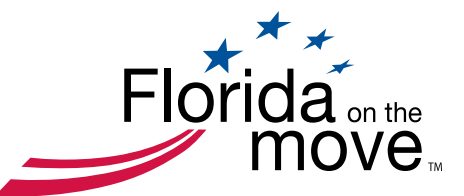
Participe en el día de Acción y Movimiento de América, el 28 de septiembre, comprometiéndose a tomar 2000 pasos adicionales y a comer 100 calorías menos al día, y podrá ganar una vacaciones expectaculares y otros premios.

Para participar, visite [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org) y haga clic en el logotipo "Florida on the Move" (la Florida en Movimiento), para saber lo que necesita hacer para comprometerse y para ser más activo y consumir menos calorías.

La Florida en Movimiento (FOM, sus siglas en inglés) es una organización afiliada de America on the Move (América en Movimiento). Es un programa divertido y gratuito, apto para toda la familia, diseñado para ayudar a que tanto jóvenes como mayores sean más saludables realizando cambios pequeños en sus estilos de vida. Los grupos de FOM se forman en cada escuela. Al inscribirse al programa, asegúrese de usar el código de la escuela de su hijo/a. Para informarse sobre cuál es este código, visite la página electrónica indicada arriba.

Los maestros y los administradores en varias escuelas están ya retándose unos a otros para ver quién de ellos será el más activo.

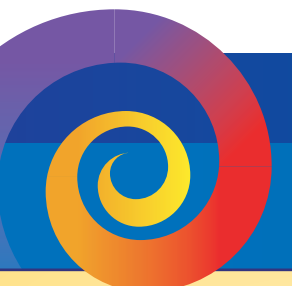
Padres: ¡pónganse el podómetro y acepten el reto!



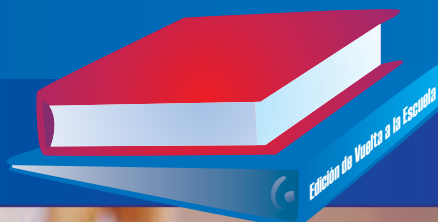
Non-Profit Org.  
US Postage  
PAID  
MCHL, FL  
Permit #286

Winter Park Health Foundation  
1870 Aloma Avenue, Suite 200  
Winter Park, FL 32789

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY



# LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY



## Edición de Escuela Media y Secundaria

Agosto 2005

Haga del bienestar mental una prioridad

Señales tempranas de pensamientos sobre el suicidio

Consejos para un desempeño óptimo

Noticias sobre la Feria de la Salud

Servicios de las enfermeras escolares

Equipos escolares de salud

¡Comprométase a ser saludable!

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



## Haga del Bienestar Mental una Prioridad

La integración con los demás jóvenes, hacer amigos, obtener buenas notas—estos son el tipo de temas que pueden resultar abrumadores para muchos estudiantes de escuela media y secundaria.

La mayoría de los estudiantes encuentran maneras saludables y apropiadas de encarar estos problemas. Sin embargo, un pequeño pero significativo porcentaje de estudiantes parece no poder controlarlos bien. Es posible que tomen medidas drásticas para llamar atención a su dolor psicológico, como puede ser el intento de suicidio.

Por esta razón, es vital que los padres escuchen a sus hijos atentamente al comienzo del año, para saber cómo están encarando sus dificultades, y es importante mantenerse conectado con ellos el resto del año, según Darcy y Paul Granello, profesores de Educación de Consejeros en Ohio State University. Hace poco, ellos ofrecieron cursos de capacitación sobre Prevención, Evaluación y Tratamiento de Suicidio a los profesionales de salud mental de CHILL (los consejeros de CHILL basados en la Winter Park High School y en cada una de las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen, ofrecen sesiones sociopsicológicas gratuitas

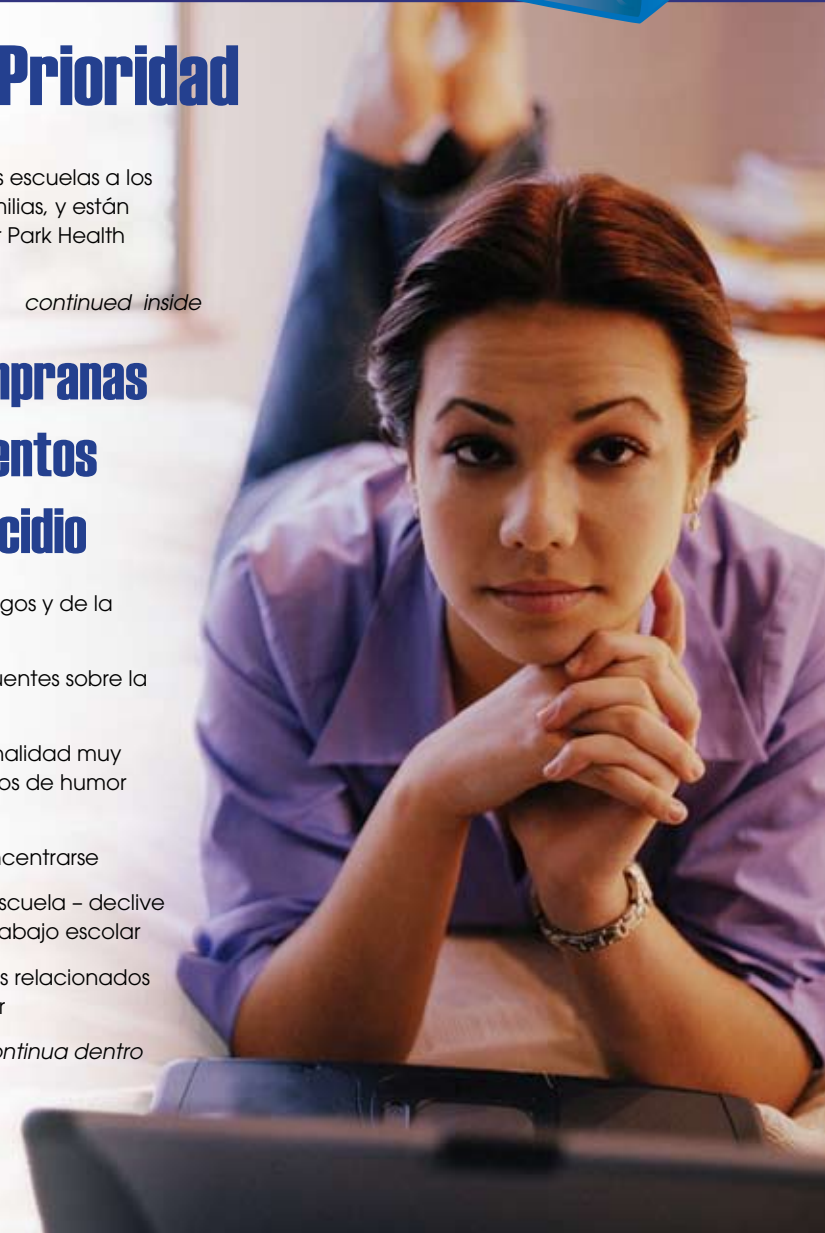
y confidenciales en las escuelas a los estudiantes y a sus familias, y están financiados por Winter Park Health Foundation).

*continued inside*

## Señales Tempranas de Pensamientos sobre el Suicidio

- Aislamiento de amigos y de la familia.
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte
- Cambios de personalidad muy marcados y cambios de humor significativos.
- Dificultad para concentrarse
- Dificultades en la escuela – declive en la calidad del trabajo escolar
- Cambios en hábitos relacionados con comer y dormir

*continúa dentro*



Los niños saludables son mejores estudiantes. Los estudiantes mejores conforman comunidades saludables. [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org)

Según dicen el señor y la señora Granello, aunque las cifras son pequeñas, la tasa de suicidios entre niños de 15 a 19 años de edad aumentó en un 11 por ciento entre 1980 y 1997. La tasa de aquellos niños de edades comprendidas entre los 10 y 14 años ascendió repentinamente un 109 por ciento durante el mismo período de tiempo. El suicidio es la tercera principal causa de muerte entre niños de 10 a 14 años de edad, y la segunda causa de muerte entre los niños de 15 a 19 años de edad.

En el condado de Orange durante el 2003, hubo 82 suicidios, seis de ellos cometidos por personas de 24 años de edad o menores.

Estos aumentos se deben a problemas tales como la depresión, el estrés post-traumático, el abuso de sustancias químicas y la agresión, así como a un mayor acceso a armas de fuego y a cambios en la estructura de la familia nuclear, o falta de apoyo familiar, dicen el señor y la señora Granello.

Hay quien piensa que los estudiantes que hablan sobre el suicidio no lo intentarán, y se dice que es un mito y que los estudiantes que amenazan con suicidio no deben tomarse en serio, y que no se les debe escuchar o ayudar. El Dr. Darcy Granello mantiene que la mayoría de los adolescentes intenta hablar con alguien antes de intentar suicidarse. Nunca ocurre sin previo aviso. "La gente que desea suicidarse en realidad no quiere morir" dice ella, añadiendo que lo que ocurre es que no ven otra manera de eliminar el dolor psicológico que sufren.

También hablaron sobre otros mitos relacionados con el suicidio, señalando que:

- El hablar sobre el suicidio no anima a que los estudiantes lo intenten. Cuanto más se motive a los estudiantes a hablar del tema, más probable será que los estudiantes deseen hablar sobre sus problemas y que obtengan ayuda para encararlos.
- El suicidio de adolescentes ocurre entre estudiantes en todo tipo de situaciones económicas, no solamente aquellos provenientes de familias con ingresos bajos.
- Es posible que los padres piensen que sabrían si su hijo o hija tiene pensado suicidarse, pero estudios han demostrado que más de tres cuartos de padres no estaban al tanto del comportamiento suicida de sus hijos.
- Hay quienes piensan que las sobredosis de drogas son el método más común de suicidio entre los adolescentes, pero en realidad, las armas de fuego se usan con más frecuencia.
- Las niñas adolescentes tienen mucha mayor tendencia a intentar suicidarse que los niños adolescentes.

Los niños tienden a completar un intento de suicidio más frecuentemente que las niñas.

Una de las mejores cosas que puede hacer la gente es enseñar a sus hijos cómo encarar problemas, y cómo negociar y analizar varias soluciones para cada problema, dice el Dr. Darcy Granello.

Sólo porque un problema no sea considerado como un problema de gravedad en el mundo de un adulto, puede que sea un problema enorme en el mundo de un niño, explica ella.

El señor y señora Granello hablaron también sobre la importancia de motivar a los niños para que hablen con un adulto cuando sus amigos tengan problemas.

Dijeron que tan sólo un 25 por ciento de los adolescentes admiten que hablarían con un adulto si supieran que un amigo o amiga deseara suicidarse. Los niños deben saber que tienen que hablar con un adulto de este tema, y deben saber con quién hablar.

Además, el Dr. Paul Granello sugirió que los padres deberían vigilar el bienestar mental de su hijo/a de la misma manera en que vigilan su salud física. Es una buena idea tomar un momento para sentarse con su hijo/a y conversar acerca de lo que está haciendo y de lo que está sintiendo, y sobre sus amigos.

Asimismo, añadió, es recomendable normalizar las charlas sobre temas de salud mental en el hogar, para expresar que es bueno hablar sobre nuestros sentimientos.

## Señales Tempranas de la página 1

- Pérdida de interés en actividades placenteras.
- Quejas frecuentes sobre síntomas físicos, a menudo relacionados con emociones, como pueden ser dolores de estómago, dolores de cabeza, fatiga, etc.
- Un aburrimiento persistente.
- Pérdida de interés en cosas que usualmente solían ser de interés.

Estas señales tempranas han sido proporcionadas por la Guía Escolar de Prevención de Suicidio entre los Jóvenes; no han de interpretarse como una lista exhaustiva de criterios diagnósticos. Si un padre nota que algunos de estos síntomas está teniendo lugar, lo más aconsejable sería referir al niño o niña a un experto en salud mental para someterse a una evaluación clínica.

Para más información, puede ponerse en contacto con su consejero de CHILL en la escuela de su hijo/a. Asimismo, puede visitar la página electrónica de la Winter Park Health Foundation - [www/healthykidstoday.org](http://www/healthykidstoday.org), donde usted podrá encontrar más información detallada sobre el programa de CHILL, así como enlaces a una gran variedad de páginas muy útiles que contienen información sobre el bienestar emocional de los jóvenes.

Otros recursos de Internet incluyen:

American Foundation for Suicide Prevention- La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

American Association of Suicidology - La Asociación Americana para el Estudio del Suicidio

[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

# La Primera Feria de Vuelta a la Escuela Fue Todo un Éxito

La primera Feria de Vuelta a la Escuela organizada por la Winter Park Health Foundation, que se celebró en julio en la escuela media Glenridge, fue todo un éxito, y resultó en 93 niños que recibieron exámenes médicos gratuitos requeridos por las escuelas y más de 50 niños recibieron vacunas gratuitamente.

El evento estaba abierto para todos los estudiantes que necesitaran este servicio, quienes asisten a escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park (la escuela secundaria Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen a tal escuela). Todos los servicios fueron gratuitos.

Además de recibir las vacunas y los exámenes médicos para poder inscribirse y volver a la escuela, los estudiantes y sus familias tuvieron la oportunidad de visitar las exhibiciones de salud, repletas de folletos informativos y de muestras de bebidas y comidas. Entre los muchos patrocinadores, contamos con Whole Foods Market, el YMCA de la Florida Central, Crystal Springs Water, la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), la Asociación de Bicicletas de la Florida, el Primary Care Access Network (PCAN), el Departamento de Nutrición y Alimentos de la Escuelas Públicas del Condado de Orange, el Centro Médico "M.D. Anderson Cancer Center", Winter Park Health Foundation (WPHF), y "Florida on

the Move" (la Florida en Movimiento). Aquellos que visitaron los puestos pudieron anotarse a una rifa para ganar dos boletos gratuitos para Universal Studios, una membresía gratuita de adulto de tres meses para el YMCA y un certificado de regalo por valor de \$40 para una reparación de bicicleta en la tienda Loco Motion.

El evento, organizado en colaboración con el Departamento de Salud del Condado de Orange y la escuela media Glenridge, presentó los servicios que hace disponibles la Iniciativa Coordinada para Jóvenes en el Consorcio de Escuelas de Winter Park. Estos programas, apoyados económicamente por la WPHF, incluyeron el servicio de las enfermeras escolares y las enfermeras practicantes, así como los consejeros de CHILL.

Puede aprender más sobre ellos en otros artículos que aparecen en este mismo boletín informativo y en la página patrocinada por la WPHF, [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org).

Ya hemos comenzado a planificar la próxima Feria de Salud de Vuelta a la Escuela, que será incluso mejor y más extensa.



# El Desempeño Óptimo Requiere Comidas Nutritivas

## ¿Qué se necesita para ganar un Tour de Francia?

Para el ganador por séptima vez del Tour de Francia, Lance Armstrong, esto requirió una puesta a punto de todo, desde su cuerpo hasta su bicicleta. En lo referente a la nutrición, su entrenador, Chris Carmichael, le recetó una dieta que ayudaría al super-atleta a alcanzar unos niveles de desempeño óptimos.

### Cosas que Hacer:

- Use paquetes de hielo en seco que puede enfriarse y ponerse en las fiambresas térmicas, para que los niños puedan llevar emparedados de carne a la escuela con toda seguridad.
- Haga los emparedados apetitosos usando una variedad de panes, incluyendo pan integral, de pita, molletes británicos (English muffin) e incluso pan de maíz. Las tortillas son deliciosas. La señora Beerbower sugiere untar una tortilla con una capa de queso cremoso, añadir vegetales y carne, y luego envolverlo en plástico y refrigerarlo por la noche antes de ir a la escuela.

- Los estudiantes que quieran obtener un desempeño óptimo en la escuela no tienen que adherirse a un régimen tan riguroso. Pero sí deben prestar atención a la nutrición si quieren que su cuerpo y su mente rindan al nivel de grado A en el aula.

Un buen almuerzo puede mantener alerta a las mentes de los estudiantes.

Los estudiantes que compran sus almuerzos en la escuela notarán cambios importantes en el menú. Los miembros del personal de las Escuelas Públicas del Condado de Orange han trabajado todo el verano para diseñar menús nuevos con menos grasas y con más granos integrales y fruta fresca.

Para los padres de los estudiantes que tengan comidas preparadas de casa, Karen Beerbower, una dietista registrada y autora del libro "Poner la Mesa", una guía para restaurar el orden en las comidas

familiares, ofrece una variedad de sugerencias saludables. A continuación les enumeramos algunas de las cosas que hacer y no hacer que ella sugiere:

### Cosas que Hacer:

- Use paquetes de hielo en seco que puede enfriarse y ponerse en las fiambresas térmicas, para que los niños puedan llevar emparedados de carne a la escuela con toda seguridad.
- Haga los emparedados apetitosos usando una variedad de panes, incluyendo pan integral, de pita, molletes británicos (English muffin) e incluso pan de maíz. Las tortillas son deliciosas. La señora Beerbower sugiere untar una tortilla con una capa de queso cremoso, añadir vegetales y carne, y luego envolverlo en plástico y refrigerarlo por la noche antes de ir a la escuela.

- Traiga yogurt (si utiliza una fiambresa con hielo en seco)
- Dado que a los niños les gusta untar cosas en las comidas, incluya saltinatas integrales y un recipiente con ensalada de huevo para untar.
- Anime a sus hijos para que beban leche en la escuela: muchos de ellos no reciben una cantidad adecuada de calcio.
- A los niños les encantan las comidas crujientes, así que incluya una combinación de verduras crudas o "Trail Mix".
- Incluya tomates jugosos, en lugar de tomates normales.

- Empaquete fruta fresca o enlatada, en lugar de golosinas artificiales con sabor a fruta.
- Sean creativos con el queso. Las tiendas venden ahora quesos en formas divertidas, como estrellas.

### Algunas de las Cosas que No Hacer:

- No compre las populares comidas pre-empacadas del supermercado. Las familias acaban pagando principalmente por el embalaje, dice ella. Y algunos de los paquetes contienen golosinas.
- No incluya bebidas de fruta, a no ser que contengan 100% de jugo de frutas. Otras bebidas de fruta contienen mucho azúcar y productos químicos.
- No envíe otras comidas procesadas como gominolas de frutas coloridas. El color artificial puede agravar problemas de alergia.
- No incluya barritas de tipo granola pensando que son saludables. La mayoría no son más que galletas, básicamente.

Los estudiantes que practiquen deportes después de la escuela necesitarán traer un tenempié que les mantenga

satisfechos durante el día. La señora Beerbower sugiere la mitad de un emparedado y algo de queso, o una barrita de deportes que contenga al menos 9 gramos de proteína. En caso de emergencia, los estudiantes siempre pueden ir a una tienda de conveniencia y comprar leche y algo de fruta.

Para más información sobre temas de nutrición y otros temas relacionados con la salud, visite [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org), página patrocinada por la Winter Park Health Foundation. La página es un lugar excelente para encontrar información sobre todos los programas incluidos en la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes, así como las últimas noticias sobre salud y bienestar, y recetas nutritivas. La página, que se actualiza semanalmente, ofrece también enlaces a otras páginas que contienen información importante sobre salud y bienestar. Por favor, envíen sus sugerencias a Lynn Carolan, [lcarolan@wphf.org](mailto:lcarolan@wphf.org), o llame al 407-644-2300 ext. 234.

