

# CHILL ayuda a los jóvenes y a las familias en la salud emocional y mental

CHILL, siglas en inglés que significan Ayuda Comunitaria e Intervención en las Lecciones de la Vida, es un programa de consejería sociopsicológica gratuito para estudiantes que buscan ayuda en relación con asuntos emocionales y de salud mental. Estos servicios están disponibles en el Consorcio de Escuelas de Winter Park – lo que incluye a Winter Park High School y a las escuelas primarias y medias cuyos estudiantes van a Winter Park High.

El programa CHILL es un programa desarrollado y apoyado por la Winter Park Health Foundation (WPHF) y sus operaciones las maneja la organización Healthcare Providers & Associates. El programa CHILL ofrece servicios sociopsicológicos gratuitos a individuos, grupos y familias en cada escuela. Las sesiones sociopsicológicas tienen lugar durante el día, y los participantes tienen asegurado su derecho a la confidencialidad. Además, se requiere el consentimiento de los padres para inscribir a un estudiante en el programa, y los expedientes de consejería de CHILL no llegan a formar parte del expediente escolar del estudiante.

Cada consejero de CHILL tiene un grado de maestría en trabajos sociales, la consejería sociopsicológica, psicología o en algún otro campo relacionado.

En la escuela primaria, los consejeros ayudan a los niños que podrían estar atravesando por situaciones como el divorcio, la pérdida de un miembro de

su familia, ansiedad, problemas con la ira, baja autoestima y problemas de comportamiento.

Los estudiantes pueden ser referidos al programa CHILL por parte de maestros, administradores escolares, trabajadores sociales escolares, coordinadores de SAFE, padres, psicólogos escolares, especialistas en comportamiento y enfermeras. Los estudiantes también pueden referirse a sí mismos.

¿Cómo saben los padres si hay un problema? A continuación enumeramos algunas de las señales que los consejeros de CHILL dicen que podrían indicar que un estudiante se beneficiaría al hablar con alguien.

- Temor de ir a la escuela
- El aislarse
- Dibujar cosas preocupantes
- Reaccionar con malos comportamientos
- Llorar con frecuencia

- Siempre tener hambre o no comer
- Pelearse con otros
- Visitas frecuentes a la clínica
- Cambios repentinos en el comportamiento
- Hacerle bromas a otros

**Para ponerse en contacto con un consejero de CHILL, llame a la escuela de su hijo/a. Para obtener más información sobre el programa de CHILL, visite la página [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org) y haga clic en CHILL.**



## Recetas saludables

### Desayuno poderoso

Para 6 personas

#### Ingredientes:

3 tazas de arroz integral cocido

2 tazas de leche descremada

1/4 taza de azúcar morena

1/3 de cucharadita de canela

1/2 taza de leche entera

1/3 taza de pasas

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Fruta fresca rebanada

3/4 taza de cereal granola de bajo contenido de grasa (opcional)

1 envase de 6-onzas de yogurt con sabor a vainilla de bajo contenido de grasa (opcional)

#### Instrucciones:

Combine el arroz, la leche descremada, el azúcar morena y la canela en una olla de 2 ½- a 3-litros. Caliente sobre un calor medio, mezclando durante 10 a 12 minutos o hasta que se torne espesa la mezcla. Añada y mézclele la leche entera, las pasas y la vainilla. Cocine por 5 minutos más, mezclando hasta que se torne algo espesa la mezcla. Coloque el cereal en platos hondos. Esparsa la fruta sobre el cereal. Coloque encima de cada plato 2 cucharadas de granola y yogurt, si lo desea.

Por cada plato:

218 calorías, 6 gramos de proteína, 2 gramos de grasa, 45 gramos de carbohidrato, 1 gramo de fibra dietética, 4 mg de colesterol, 251 mg de sodio.

### Burrito de arroz integral y frijoles negros

Para 6 personas

#### Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla de tamaño medio, picada en trozos

2 dientes de ajo, picaditos

1 1/2 cucharaditas de polvo de chile

1/2 cucharadita de comino

3 tazas de arroz integral cocido

1 lata (15-16-onzas) de frijoles negros sin líquido y enjuagados

1 lata (11 onzas) de maíz, sin líquido

6 tortillas de harina de 8-pulgadas

3/4 taza (6 onzas) de queso Cheddar de bajo contenido de grasa rayado

2 cebollines, cortados en rebanadas finas

1/4 taza de yogurt natural de bajo contenido de grasa

1/4 taza de salsa preparada

#### Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén grande sobre calor medio-alto hasta que esté caliente. Añada la cebolla, el ajo, el polvo de chile y el comino. Sofría durante 3 a 5 minutos hasta que la cebolla picada esté tierna. Agregue el arroz, los frijoles y el maíz. Cocine, y mezcle durante 2 a 3 minutos hasta que la mezcla se haya calentado totalmente. Quitela del fuego. Con una cuchara coloque ½ taza de la mezcla de arroz justo en el centro de cada tortilla. Colóquele encima 2 cucharadas de queso, 1 cucharada de

## Consejos útiles para almuerzos saludables para llevar

1. Póngale algo de variedad al emparedado o sandwich de su hijo/a. En lugar de usar pan blanco normal, use panes integrales como los panes pita, los mini-bagels integrales, o el pan de centeno integral.

2. Agregue hojas verdes oscuras de ensalada, zanahorias rayadas, calabacín verde o amarillo, remolachas crudas rayadas para darle más colorido al emparedado. Esto también ayudará a que su hijo/a ingiera las cantidades recomendadas de vegetales diarias.

3. No olvide incluir una fuente de proteína sin grasa. Esto podría también ser pastas para untar hechas de frijoles secos, tales como el hummus, o nueces, como la pasta de maní. Añádale un cambio al emparedado de pasta de maní de su hijo/a poniéndole trozos de manzana o rodajas de banana.

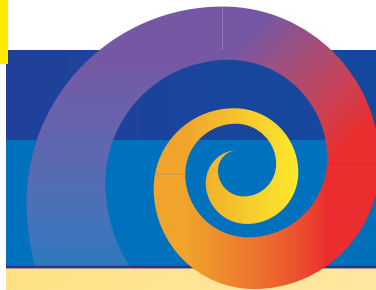
4. De vez en cuando está bien darles un tentempié o snack, pero es preferible que el postre sea fruta. Use las tazitas de fruta que vienen empacadas con jugo en lugar de almibar, un manojo de uvas, o un pedazo de fruta entera. Hay estudios realizados que muestran que el cerebro de un estudiante funciona mejor cuando recibe bastante agua. Si su hijo/a no puede obtener agua durante el día escolar, asegúrese de incluir una pequeña botella de agua junto con su almuerzo.

**Sherri Flynt, dietista licenciada y registrada en el Florida Hospital y co-autora del libro "SuperSized Kids", nos brinda estas recetas saludables para el desayuno y almuerzo así como estos consejos útiles de almuerzos saludables para llevar.**

cebollines rebanados y 1 cucharada de yogurt. Enrolle la tortilla, colóquele encima 1 cucharada de salsa.

Por plato:

456 calorías, 22 gramos de proteína, 9 gramos de grasa, 73 gramos de carbohidrato, 6 gramos de fibra dietética, 10 mg de colesterol, 591 mg. de sodio.



# JÓVENES SALUDABLES DE HOY

## Edición para escuelas primarias

### Otño 2006

Los padres juegan un papel vital cuando se trata de la seguridad en el Internet

Normas básicas para la seguridad en el Internet

El cuidado de un cerebro saludable y pensante

Ahora se requieren Equipos de Salud Estudiantiles en todas las escuelas de OCPS

Los líderes de los Equipos de Salud Estudiantiles

CHILL ayuda a los jóvenes y a las familias en la salud emocional y mental

Recetas saludables

Consejos útiles para almuerzos saludables para llevar

Healthy Kids Today ("Jóvenes saludables de hoy") es una publicación del Winter Park Health Foundation especial para los estudiantes y familias afiliados al 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; el Centro de 9º Grado de Winter Park; la escuela secundaria de Winter Park High School y la escuela técnica Winter Park Tech.



## Los padres juegan un papel vital cuando se trata de la seguridad en el Internet

**¿Qué obtenemos cuando juntamos a jóvenes que saben manejar muy bien las computadoras, con el uso del Internet sin restricciones y sin supervisión?**

Respuesta: Una receta para problemas de alta tecnología que crean retos para los padres, estudiantes y educadores.

Como algo positivo, el Internet es un lugar donde se puede aprender sobre cualquier tema del universo, conocer a amigos con intereses similares y compartir opiniones y pensamientos con los demás. Y del lado opuesto, como algo negativo – es un lugar para acciones intimidantes y a largo alcance – frecuentemente realizadas por niñas. Esto ha ocurrido en escuelas locales.

Y en su punto negativo peor, es un lugar donde los depredadores buscan víctimas potenciales.

Según los oficiales y consejeros de los cuerpos policiales, aún más razón hay para que los padres se eduquen sobre el

uso de las computadoras y que hablen sobre la seguridad en el Internet con sus hijos tan pronto como sea posible.

Los expertos opinan que los padres juegan un papel vital en mantener seguros a sus hijos de todas las edades.

El Oficial Steve McDaniel del Departamento de Policía de Winter Park, quien realiza seminarios para adultos de la comunidad sobre la seguridad en el Internet, estima que a un promedio de uno de cada cinco niños en los Estados Unidos se le ha acercado un depredador en el Internet en lo que va del último año.

Un estudio reciente realizado por el Centro Nacional de Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing & Exploited Children) revela que los peligros van en aumento.

*Continúa adentro*

## Normas básicas sobre la seguridad en el Internet

1. Sea claro acerca de cuándo y cuánto tiempo los niños pueden pasar en línea o Internet.
2. Asegúrese de que los niños sepan que nunca deben divulgar información personal sobre ellos mismos ni de su familia, incluyendo su apellido, escuela, dirección, número de teléfono, ciudad, etc.
3. Los padres deben visitar las páginas web antes de permitir que los niños las visiten.
4. Los padres deben informar muy claramente las consecuencias que sufrirían si no cumplen las normas.
5. Los padres deben tener toda la información de ingreso ("login") y las contraseñas del correo electrónico de su hijo/a y para sitios en el Internet como mspace.com.

—Proporcionado por los consejeros de CHILL



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

En resumen, el estudio en el que se hicieron comparaciones entre las experiencias juveniles en el Internet durante los años 1999 y 2000, y las experiencias del 2005, reveló que los jóvenes están expuestos a una mayor cantidad de material y acoso sexual, pero están expuestos a menos solicitudes o invitaciones.

Sin embargo, las solicitudes serias-aquellas en las que el solicitante intentó o tuvo éxito en ponerse en contacto fuera del Internet- no disminuyó.

Los autores del estudio dicen que la baja en las solicitudes podría indicar que los jóvenes son más cautelosos en los "chat rooms" (páginas web donde conversan con otros) o al comunicarse en el Internet con personas que no conocen.

Los problemas en el Internet pueden ser difíciles de reconocer, pero hay señales que buscar. A continuación le enumeramos algunas de las señales, recopilación realizada por consejeros del programa CHILL, un programa de consejería de salud mental gratuito apoyado por el Winter Park Health Foundation

y que está disponible para los estudiantes del Consorcio de Escuelas de Winter Park y sus familias. Los padres deben preocuparse si:

- Su hijo/a pasa mucho de su tiempo en el Internet, especialmente de noche.
- Él o ella recibe llamadas telefónicas de personas que los padres no conocen, o si hace llamadas a números telefónicos que los padres no reconocen.
- El estudiante recibe correo, regalos o paquetes de alguien que los padres no conocen.
- El niño/a repentinamente apaga el monitor de la computadora o cambia la pantalla cuando entran los padres al cuarto.
- El niño/a se retrae o se aísla de la familia.

- El niño/a utiliza una cuenta de Internet que le pertenece a otra persona.

Según los consejeros de CHILL, los padres pueden contrarrestar estos problemas hablándoles a sus hijos sobre los peligros del Internet y alentándolos a hablar si se encuentran con información que les hace sentirse incómodos.

El Oficial McDaniel también sugiere que los padres mantengan las computadoras en un cuarto común dentro de su casa donde la pantalla pueda ser vista por todos, en lugar de permitir que tengan las computadoras en sus dormitorios o habitaciones.

Joanna Eckhardt, LCSW y coordinadora del programa CHILL, también sugiere a los padres que revisen al azar los correos electrónicos de sus hijos y que mantengan acceso a esas cuentas.

Los niños puede que discutan que tienen el derecho a la privacidad, pero los padres no deben aceptar este argumento, dice la Sra. Eckhardt. Los padres necesitan saber que tienen el poder de controlar la computadora familiar. El Internet no es una necesidad,

Los expertos también recomiendan a los padres que aprendan a usar el Internet y que exploren las páginas web que atraen a sus hijos. También es buena idea aprender sobre los programas de computación disponibles que bloquean las páginas inapropiadas. El Oficial McDaniel dice que los seminarios de la ciudad sobre la Seguridad en el Internet incluyen información sobre programas de computación efectivos e instrucciones de cómo obtener información sobre las páginas que su hijo/a ha visitado.

Para obtener más información sobre los seminarios de la ciudad sobre la Seguridad en el Internet, póngase en contacto con el Oficial McDaniel al 407-599-3455.

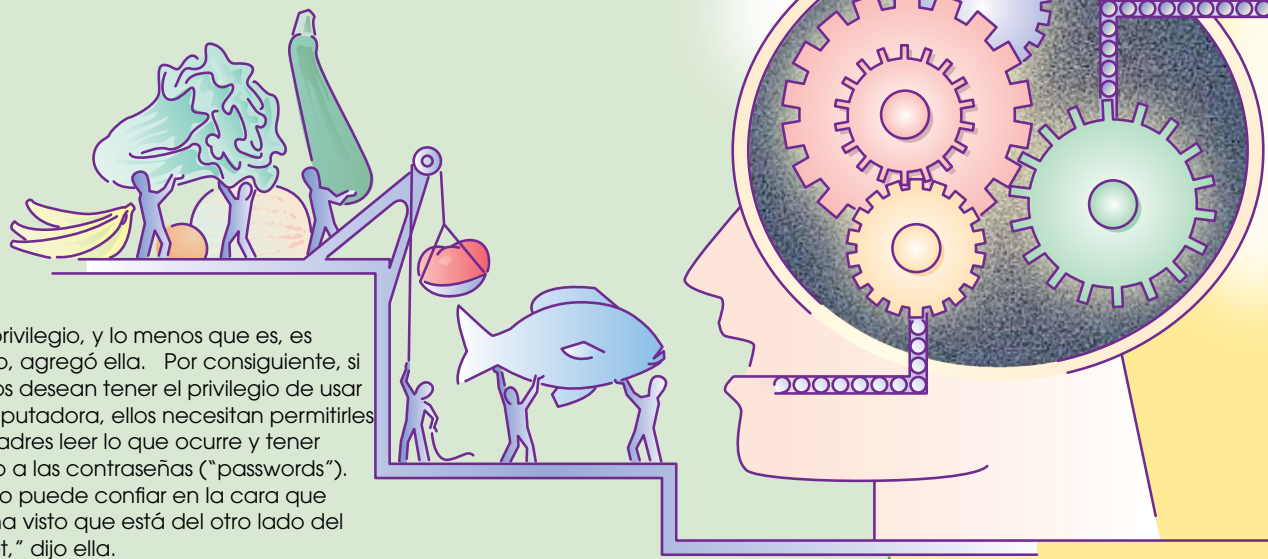
**Para obtener más información sobre el tema de la Seguridad en el Internet, usted puede visitar:**

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

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

[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov), y hacer clic en "Seguridad en el Internet para jóvenes".

es un privilegio, y lo menos que es, es privado, agregó ella. Por consiguiente, si los niños desean tener el privilegio de usar la computadora, ellos necesitan permitirles a los padres leer lo que ocurre y tener acceso a las contraseñas ("passwords"). "Uno no puede confiar en la cara que no se ha visto que está del otro lado del Internet," dijo ella.



## El cuidado de un cerebro saludable y pensante

El cerebro es la herramienta más importante que todo niño/a lleva consigo a la escuela todos los días, y es una herramienta que requiere cuidado y alimentación básicos si los estudiantes van a desempeñarse al más alto nivel.

Los padres pueden ayudar mucho en este sentido para asegurar que sus hijos lleguen a la escuela con un cerebro saludable y pensante.

A continuación le ofrecemos varias sugerencias proporcionadas por LeAnn Nickelsen, M.Ed., una presentadora en la reciente exposición de Eric Jensen titulada Expo del Cerebro Aprendiz, que tuvo lugar en Orlando. Ella habló sobre cómo las comidas afectan el aprendizaje y la vida.

1. Comience el día con un desayuno saludable, uno que incluya un carbohidrato de alto contenido de fibra y bajo contenido de grasa junto con algo de proteína. No ingiera productos horneados con mucha azúcar ni tampoco cereales que contengan azúcar, porque después de una hora el resultado será una baja del azúcar de la sangre y un niño/a con menos energía. Nickelsen recomienda estos cereales: Shredded Wheat, Fiber One, Wheaties, GrapeNuts, GoLean, Cheerios y granola.
2. Envíe con su hijo/a a la escuela un tentempié natural porque el cerebro de su hijo/a necesita alimento cada 3 o 4 horas para mantenerse trabajando a niveles óptimos. Los cuerpos

dependen del azúcar de la sangre para tener energía. "Los carbohidratos complejos producen una liberación de azúcar más gradual dentro de la comida y una baja en los niveles del azúcar de la sangre después de la digestión en lugar de los carbohidratos simples," dice Nickelsen. Algunos de los mejores carbohidratos complejos para tentempiés a media mañana son barras de cereales de granos enteros, fruta fresca, vegetales, queso y galletas, pretzels, semillas de girasol, maní, anacardos (cashews) y ciertos cereales secos, dice ella.

3. Envíe con su hijo/a a la escuela una botella de agua limpia. Nickelsen dice que hay estudios que muestran que los estudiantes necesitan beber una taza de agua por hora para asegurar que el cerebro funcione a su mejor nivel.

4. Aliente a que tengan buenos hábitos para dormir. Los niños necesitan alrededor de ocho horas de sueño por noche, pero Nickelsen agregó que, "algunos investigadores creen que nueve horas y veintitres minutos es la cantidad óptima para el mejor desempeño durante el día próximo." Es importante dormir lo suficiente porque esto le permite a la gente tener períodos más largos de REM, movimiento rápido de los ojos, sueño, el tiempo en que el cerebro consolida el aprendizaje del día.

5. Enséñele y muéstrela a su hijo/a cómo manejar el estrés. "Uno de los mejores alivios para el estrés es respirar profundamente," dice ella. "La respiración es importante para el aprendizaje óptimo porque el cerebro requiere oxígeno para pensar claramente. El tomar respiros para estirarse y respirar profundamente durante las tareas ayuda mucho y llena de vigor."

6. Anime a su hijo/a a hacer ejercicio porque produce tantos efectos positivos. "Libera en el cerebro las

endorfinas y la serotonina y otros químicos que lo hacen sentir bien, lo calma y redirige la energía nerviosa, alivia la tensión muscular; y el resultado es estar en el estado de aprendizaje de alerta relajada el cual es el estado óptimo para el aprendizaje y el desempeño", dice Nickelsen.

7. Cuando les empaque el almuerzo, asegúrese de incluir una proteína, un carbohidrato y muy poca azúcar. Las carnes para emparedados (pollo, pavo, etc.), la pasta de maní y jalea, nueces "cashews", emparedados de atún, el queso y el yogurt son algunas de las comidas que contienen buena proteína que les puede empacar para el almuerzo.

**Para obtener más información sobre la nutrición, consulte estas páginas en el Internet:**

[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

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

[www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com)



## Ahora se requieren Equipos de Salud Estudiantiles en todas las escuelas de OCPS

Los Equipos de Salud Estudiantiles (HST), grupos que prosperan en la escuela Winter Park High School y en cada una de escuelas primarias y medias desde el 2002, están esparciéndose a través de todo el Condado de Orange gracias a las nuevas Políticas de Bienestar Escolar recientemente adoptadas por la Junta Escolar del Condado de Orange.

Las nuevas Políticas de Bienestar incluyen un requisito que dicta que todas las escuelas en el condado deben establecer Equipos de Salud Estudiantiles comenzando este año escolar.

Los miembros de la Junta Escolar aprobaron sus nuevas políticas como respuesta a un mandato federal. Se requieren políticas de bienestar en todas las escuelas que reciban fondos federales para los programas de almuerzos escolares como resultado de la ley de Nutrición Infantil y la Reautorización de WIC del 2004. Estas políticas están diseñadas a dirigir a los niños hacia

una mejor salud promocionando la alimentación saludable y la actividad física, y a cambiar el entorno escolar.

La creencia de fondo es que niños saludables hacen mejores estudiantes. En base al Modelo de Salud Escolar Coordinada de CDC, los HSTs - que comenzaron en las escuelas del área de Winter Park - tienen miembros que representan ocho áreas - educación de salud; servicios de consejería, servicios psicológicos y sociales; servicios de salud escolares; servicios de nutrición; educación física; el entorno saludable de la escuela; promoción de salud para el personal escolar; y la familia y la comunidad.

Los HSTs tienen como base la creencia de que la salud de nuestra juventud es un tema para toda la comunidad que requiere la participación de los padres, familias, maestros, consejeros, administradores escolares, profesionales de cuidados de salud y los negocios. Las escuelas no pueden hacer esto solas sin ayuda.

Los HSTs fueron formados en 13 escuelas locales con la ayuda y el liderazgo de Winter Park Health Foundation, y cada HST ha desarrollado actividades diseñadas a cubrir las necesidades específicas de una escuela en particular y sus estudiantes. Los eventos van desde "los Miércoles de Bienestar" donde a los niños se les

recompensa por participar en actividades saludables como comer almuerzos nutritivos y beber agua, hasta eventos patrocinados por el HST de promover clubes para caminar y correr para niños, maestros y padres.

Las actividades dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park probablemente serán mejores y más grandes este año, y sólo estarán limitadas por la imaginación. Todos los Equipos de Salud Estudiantiles están diseñados a contruir una cultura de salud y bienestar en las escuelas y ayudar a las personas a comprender la importancia de la buena salud cuando se trata del aprendizaje. Estos proveen un buen lugar donde los padres pueden participar en actividades escolares de la salud. Para participar, por favor póngase en contacto con su escuela. (En este boletín le enumeramos el nombre del HST de cada escuela).

**Para obtener más información sobre los HSTs, al igual que otros programas apoyados por la WPHF que conforman la Iniciativa de Juventud Coordinada, incluyendo la Iniciativa de Enfermería Escolar, los servicios de consejería de salud mental de CHILL y los Centros de Salud Estudiantil en las escuelas Glenridge Middle y el Winter Park High School, visite: [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org), una página web desarrollada y apoyada por la Winter Park Health Foundation.**

*Los líderes de los Equipos de Salud Estudiantiles trabajan de cerca con los consejeros de CHILL, las enfermeras y las enfermeras practicantes para construir escuelas saludables para los estudiantes de nuestra comunidad. Aquí, Nancy Seyler, enfermera de la escuela Glenridge Middle (mirando de frente) habla con (de derecha a izquierda) la enfermera practicante Tori Sheahan, la Líder del Equipo de Salud Estudiantil Melissa Griffin y la consejera de CHILL Carol Kirschenbaum a medida que desarrollan un plan de salud escolar para la escuela media Glenridge.*

### Líderes de los Equipos de Salud Estudiantiles

Para enterarse de cómo puede participar en las actividades de HST de su escuela, por favor póngase en contacto con su escuela. A continuación le presentamos una lista de las escuelas, números telefónicos y los líderes de los Equipos de Salud Estudiantiles.

**Aloma Elementary**  
Kathy Styron  
407-672-3100

**Audubon Park Elementary**  
Wayne Talbott  
407-897-6400

**Brookshire Elementary**  
Ann Legg  
Randi Topps  
407-623-1400

**Cheney Elementary**  
Faye Denniston  
407-672-3120

**Dommerich Elementary**  
Angela Goetz  
407-623-1407

**Hungerford Elementary**  
Victoria Felter  
407-623-1430

**Killarney Elementary**  
Christopher Dolan  
Kayla Garber-Duba  
407-623-1438

**Lake Sybelia Elementary**  
Susan Maddox  
407-623-1445

**Lakemont Elementary**  
Jon Siegel  
407-623-1453

**Preescolares del área**  
Karen Sinclair  
407-628-5427

**Glenridge Middle**  
Melissa Griffin  
407-623-1415

**Maitland Middle**  
Kevin Neff  
407-623-1462

**Winter Park 9th Grade Center**  
Samantha Fischer  
Stacy Julian  
407-623-1476

**Winter Park High School**  
Chris Watson  
Melissa Casebolt  
407-622-3200

**Winter Park Tech**  
Diane Raspotnik  
Kim Kochara  
407-622-2900

**Para obtener más información sobre los Equipos de Salud Estudiantiles, usted puede ponerse en contacto con:**

**Jana Ricci**  
Coordinadora del Programa de HST  
407-672-1620