



El Festival de Otoño de Winter Park Ofrece Comida Saludable y Diversión

El Festival de Otoño de Winter Park, un evento que dura un día entero diseñado para conectar a los granjeros y jardineros locales con los consumidores y familias del área para aumentar el conocimiento sobre las ventajas de consumir alimentos producidos a nivel local, tendrá lugar desde las 8 de la mañana hasta las 9 de la noche el 20 de noviembre en la parte Oeste (West Meadow) del Parque Central de Winter Park.

Financiado en parte con una subvención de \$10,000 de Winter Park Health Foundation (WPHF), el festival ofrecerá seminarios, demostraciones de jardinería y de cocina, música blue grass y folklórica, juegos y un mercado de verduras y frutas. Es gratuito excepto la cena que se celebrará en la noche.

La parte principal del festival será un jardín comunitario móvil hecho con doscientos contenedores de jardinería de marca "Grow Box" que han sido plantados y cultivados por escuelas, iglesias, organizaciones y familias locales. Los participantes, incluyendo estudiantes y empleados de WPHF, traerán sus cajas plantadas en varias etapas de crecimiento al evento, para que los organizadores puedan construir el masivo jardín comunitario móvil.

Para más información, visite www.WinterParkHarvestFestival.com

Recetas para la Salud Cerebral

¡Alimente su cuerpo, así como su cerebro!

Empanadas Simples de Salmón

4 porciones

Ingredientes:

2 latas pequeñas (7 oz.) de salmón rosado deshuesado
 ½ taza de mayonesa desgrasada o de grasa reducida

1 cucharada de agua fría

1 taza de migas pan integral o migas de salinas O BIEN un paquete de 5,75 onzas de mezcla para empanadas de salmón de Zatarain.

1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones:

Drene y desconche las dos latas de salmón.

Añada ½ taza de mayonesa desgrasada y una cucharada de agua fría.

Añada una taza de migas de pan integral o salina, o el paquete de mezcla para empanadas de salmón de Zatarain.

Refrigere en un recipiente cubierto durante 20 minutos.

Forme la masa en empanadas o croquetas y frías en aceite de oliva.

Estas recetas son contribuidas por parte de la Dra. Linda Karges-Bone, profesora en la Universidad Charleston Southern de Educación, y reconocida a nivel nacional como autora y oradora sobre lo más reciente sobre el tema de investigación sobre el cerebro y sobre maneras de mantener el cerebro saludable. Aprenda más sobre la doctora en www.educationinsite.com.



Pastel de Yogurt de Frutas del Bosque

8 porciones

Ingredientes:

1 cartón de 8-oz. de yogurt de vainilla sin grasa

1 cartón de 8-oz. de yogurt de arándanos sin grasa

1 contenedor pequeño de nata montada desgrasada

2 tazas de arándanos lavados y frescos

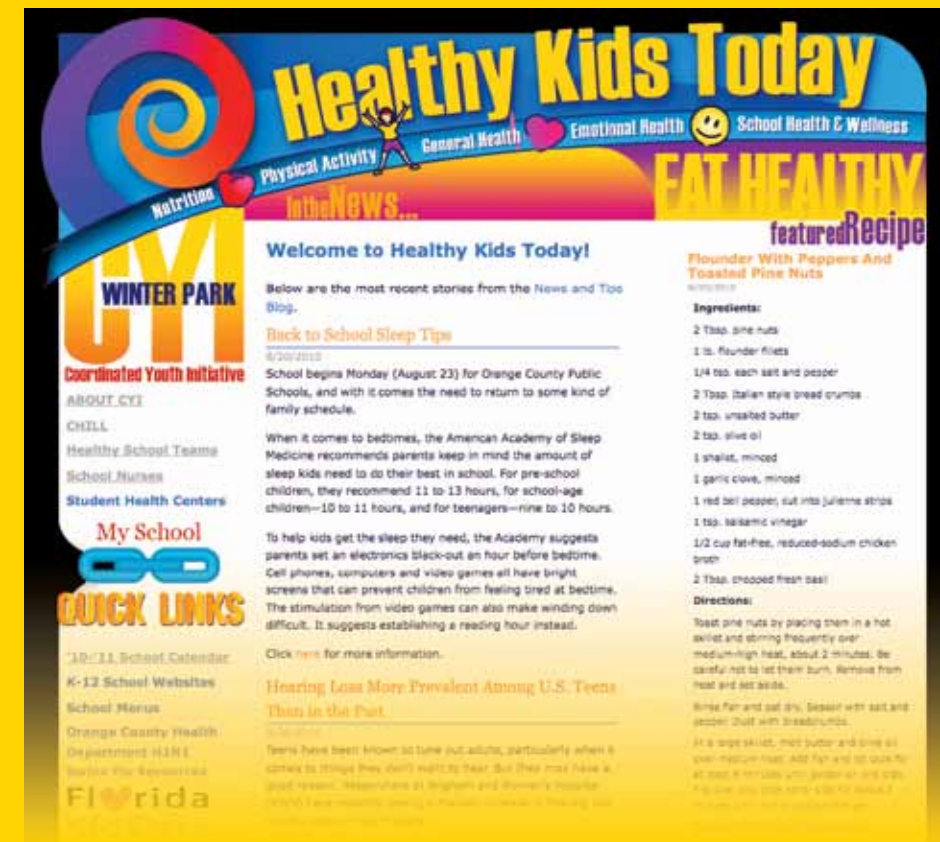
1 base de pasta de galleta Graham desgrasada

Instrucciones:

Mezcle dos cartones de yogurt y añada un contenedor de nata montada desgrasada.

Añada dos tazas de arándanos lavados y frescos. Coloque todo lo mencionado en capas encima de la pasta de pastel hecha con galletas de Graham.

Congele durante la noche y adorne con más fruta.



¡Visítenos!

La página electrónica de nuestra revista "Los Niños Saludables de Hoy", en www.healthykidstoday.org, ha sido creada y mantenida por la Fundación Winter Park Health Foundation (WPHF) para mantenerle informado sobre las últimas noticias sobre la salud, las actividades del Equipo Escolar de Salud en su escuela, recetas deliciosas y nutritivas, e información importante sobre las escuelas públicas del condado de Orange.

Aquí encontrará también información detallada sobre los programas de la Iniciativa Coordinada de los Jóvenes así como una gran variedad de enlaces con información importante sobre temas que cubren todo lo relacionado con la salud, desde temas de nutrición hasta actividades físicas.

Visite nuestra página a menudo - la actualizamos semanalmente. Si tiene alguna pregunta o sugerencia, por favor llame a Lynn Carolan, Especialista de Comunicaciones de WPHF, marcando el 407-644-2300, ext. 234 o escríbele un mensaje electrónico, usando su dirección electrónica: lcarolan@wphf.org.

Marquen sus Calendarios

La Sexta Invitación Anual de Atletismo, que atrae a más de 1.000 estudiantes al año, se celebrará el sábado, 29 de enero del 2011 en Showalter Field en Winter Park.

Gratuito para todos los estudiantes del Consorcio de escuelas primarias de Winter Park - Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Lake Sybella y Lakemont—este evento de atletismo fue creado por un padre y atleta local, Scott Millsion, para "promover un amor al atletismo y fomentar un estilo de vida saludable para los niños de nuestra comunidad."

Los formularios de inscripción se enviarán a sus hogares en noviembre. Para más información, póngase en contacto con el Líder del Equipo Escolar de Salud en la escuela de su hijo/a.



Edición de Escuela Primaria

Los Niños Saludables de Hoy

Otoño 2010

Comience el Año con Buena Salud Cerebral

¿Cómo aprende mejor su hijo?
 Resumen de Servicios de Salud de CYI
 Festival de Otoño de Winter Park
 Recetas para la Salud Cerebral
 Prepárese para el evento Fast Start

Comience el Año con Buena Salud Cerebral

Es muy posible que la lista de objetos a comprar para el año escolar no contuvo lo que los maestros desean más que todo - un cerebro bien nutrido, ejercitado y con suficiente horas de sueño para que el estudiante pueda aprovechar el día escolar al máximo.

El cerebro, una maravilla que pesa de dos a cuatro libras, juega un papel importante en todo lo que hacemos - en la escuela y en todo lo demás - y si lo cuidamos y atendemos apropiadamente, funciona a la perfección.

continúa adentro



HealthyKidsToday.org



[Click Here For Health](#)

A Service of the Winter Park Health Foundation

¿Es su hijo zurdo o diestro - Manzana o Banana - en lo concerniente a su estilo de aprendizaje?

Nadie usa tan sólo un lado del cerebro para aprender, pero la mayoría de la gente tiene una preferencia. Al familiarizarse con estas preferencias, los padres pueden comprender mejor como sus hijos perciben el mundo que les rodea y pueden ayudarles a cultivar los puntos fuertes y desarrollar los puntos débiles.

Aquellos que exhiben una preferencia para el cerebro izquierdo a menudo hacen listas de tareas, les gusta fijarse en detalles y en hechos, y desean razonar y poner orden al tomar decisiones, según la Dra. Linda Karges, Bone, una profesora de educación en Charleston Southern University.

Aquellos con una preferencia por el cerebro derecho a menudo prefieren las ideas a largos trazos, favorecen los sentimientos ante los hechos y se fían de su intuición al tomar decisiones.

continúa adentro



Bueno para el Cerebro

de la página 1

A menudo damos al cerebro por hecho, pero existen doctores, educadores y científicos que trabajan arduamente para cambiar esta manera de pensar, incluyendo Dr. Paul Nussbaum, un neuropsicólogo clínico licenciado y profesor adjunto de Cirugía Neurológica en la Escuela Médica de la Universidad de Pittsburgh. Escribe y ofrece charlas sobre la importancia de la salud cerebral.

Según él, es importante que los niños y los padres sepan que el cerebro es un verdadero milagro, uno que puede cambiar durante los años. "Es verdad que uno de los momentos más críticos en el desarrollo cerebral es durante la infancia y niñez, pero nuevas investigaciones indican que el cerebro humano se mantiene dinámico y capaz de ser moldeado para ser más saludable durante toda una vida," dice el Dr. Nussbaum.

Esto significa que hay muchas cosas que pueden hacerse en casa para asegurarse que los cambios cerebrales en los niños son positivos y que ellos pueden alcanzar su potencial en la escuela y durante todas sus vidas.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

de la página 1

Ninguna de estas dos preferencias es incorrecta.

La doctora Bone ha desarrollado una manera divertida de ayudar a que los niños descubran cuál es su preferencia de estilo de aprendizaje. Tras tomar el breve examen de personalidad y estilo de aprendizaje, los niños quedan asignados a una de cuatro categorías: manzana activa, banana cerebral, fresa sorprendente y uva buena. También recomienda que los padres tomen este Tes. para determinar sus propios estilos de aprendizaje. Este Tes. gratuito se encuentra en su página electrónica www.educationinsite.com. Haga clic en "Learning Lab" (laboratorio de aprendizaje) en la parte superior derecha de la página.

El cuidado del cerebro no difiere mucho del cuidado de nuestro cuerpo porque se trata de comer comidas nutritivas, beber agua, hacer ejercicio y dormir lo suficiente según las edades de las personas.

Este es el fundamento para el programa de ejercicio y nutrición para la salud cerebral que se lanzó en la escuela primaria Brookshire hace más de una década gracias a una beca de tres años de Winter Park Health Foundation (WPHF). Armado con lo último sobre investigaciones cerebrales, este programa comunicó con éxito que la nutrición, hidratación y ejercicio con vitales para un cerebro saludable y funcional. Sus principios se han convertido en modelos a seguir para otras escuelas del área de Winter Park, Maitland, Eatonville y el resto del Distrito escolar del condado de Orange.

En lo concerniente a la nutrición, hay comidas especialmente saludables para el cerebro, como son las almendras, té verde, frijoles y legumbres, huevos, arándanos, salmón, chocolate negro, y manteca de maní, linaza y aceite de oliva, según la Dra. Linda Karges-Bone, una profesora de educación en Charleston Southern University, así como autora y oradora. (Las recetas para cerebros saludables de la Doctora Bone aparecen en este boletín informativo).

El proporcionar una fuente de actividad es importante, dice el Dr. Nussbaum. El cerebro demanda un cuarto de toda la nutrición que recibe el cuerpo, así que lo que comemos ha de ser saludable. Esto significa que el desayuno ha de ser vital. El Dr. Nussbaum, quien tiene dos hijos, de edades 13 y 14, dice que les anima a levantarse pronto, como a las 5:30 de la mañana, para que coman un buen desayuno antes de ir a la escuela. "Soy el malo de la casa", dice él.

Luego, por la noche, su familia intenta comer junta cuando les sea posible. Esto ofrece una oportunidad de comer una cena nutritiva y de relajación, para compartir historias y rebajar el nivel de estrés.

No se olvide del agua. "Ya que el cerebro está compuesto de agua en un 80 por ciento, es vital hidratarlo bien para maximizar la función cerebral y su forma," dice la Dra. Bona. Esta razón es una por las cuales las escuelas animan a que los niños traigan botellas de agua a la escuela.

La actividad física es también importante, según la Dra. Bone y el Dr. Nussbaum. "Cada vez que late su corazón, un 25 por ciento de su sangre y nutrientes de cada latido va directamente a su cerebro", dice el Dr. Nussbaum. Caminar y montar en bicicleta son buenos ejercicios. El sugiere que las familias caminen por la noche de manera rutinaria.

Muchos estudios de investigación han indicado que la actividad física habitual corresponde a notas escolares más altas, según el Dr. Nussbaum, y también ayuda a posponer el Alzheimer y demencia en edades más avanzadas. Una investigación reciente hecha por Sunnybrook Health Sciences Center en Canadá reveló que las mujeres que son activas a cualquier edad, pero en especial las más jóvenes, tienen una función cognitiva mucho mejor y menos posibilidades de sufrir de demencia a edades más avanzadas.

La cantidad de sueño es vital, según la Dra. Bone, porque cuando dormimos el cerebro consolida la información y forma memorias, las cuales son necesarias para aprender. ¿Cuánto sueño es necesario? La Dra. Bone dice que los niños necesitan al menos ocho horas de sueño y los jóvenes necesitan más.

El Dr. Nussbaum fomenta la espiritualidad, la cual define a grandes trazos como por ejemplo pasar tiempo rezando, o relajarse meditando y respirando profundamente, o haciendo yoga, para pasar tiempo de buena calidad emocional con su familia. La idea es de volverse hacia uno mismo al emitir estrés, lo que es muy difícil para los niños (dada la cantidad de estimulación externa).

Otras sugerencias para un cerebro sano de la Dra. Bona incluyen limitar horarios de actividad para los niños para que puedan dormir lo suficiente y pasar tiempo en familia, monitorear y limitar acceso a la televisión y computadora, y no dejar que tengan acceso a los mismos en sus dormitorios, sino en zonas "públicas" en la casa, y limpiar/organizar la casa y sus dormitorios. "La organización y la limpieza ofrecen un sentimiento de orden, de calma y de estructura al niño, lo cual se transfiere al proceso cerebral," dice la Dra. Bone.

Es posible que todas estas sugerencias puedan ser "demasiada" información, pero lo bueno es que nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para empezar a cuidar de nuestro cerebro, dice el Dr. Nussbaum. "El cerebro no sabe su edad, lo único que quiere es ser estimulado".

Para más información sobre el Dr. Nussbaum y para leer las herramientas para obtener salud cerebral, visite su página electrónica: www.paulnussbaum.com.

¡Bienvenidos de Vuelta!

Infórmese sobre los Servicios de Salud en su Escuela

Ya sea si usted es nuevo a las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville o si vuelve de regreso, es buen momento para familiarizarse con los muchos servicios escolares y otros servicios de salud disponibles a los estudiantes mediante la Iniciativa Coordinada para Jóvenes (CYI) creada y fundada por la Winter Park Health Foundation (WPHF).

La iniciativa se ha desarrollado en colaboración con líderes del Consorcio de escuelas de Winter Park (incluyendo la Winter Park High School y sus 10 escuelas primarias y medias que a ella pertenecen) para ayudar a que sus hijos sean lo más saludables y académicamente productivos posible. Y estos servicios son gratuitos.

LOS PROGRAMAS DE CYI INCLUYEN:

CHILL (Ayuda Comunitaria e Intervención en las Lecciones de la Vida)

CHILL, el primer componente de CYI, es un programa de consejería psicológica gratuito para los estudiantes y familiares. Este programa, operado por Healthcare Providers and Associates, financiado por WPHF, ofrece profesionales licenciados de psicología con maestría en trabajo social, consejería, psicología y otros campos relacionados, que son asignados a cada escuela del Consorcio.

Los consejeros de CHILL ofrecen sesiones individuales y en grupo. Los estudiantes que utilizan el programa de CHILL son normalmente aquellos que no prestan atención en la clase, se distraen fácilmente, se preocupan mucho, sufren de una baja autoestima, sus notas empeoran o están involucrados en un conflicto familiar, como divorcio. Los consejeros de CHILL proporcionan presentaciones a clases, empleados escolares y padres.

Las sesiones son confidenciales y tienen lugar en el recinto escolar. Póngase en contacto con la escuela de su hijo

para más información sobre cómo comunicarse con el consejero de CHILL.

Centros de Salud Escolar

Hay dos Centros de Salud Escolar sirviendo estudiantes que asisten a las escuelas del consorcio, el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media Glendrige y el Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School. Los servicios son para aquellos quienes no dispongan de cobertura médica o seguro médico o que no tengan acceso a un profesional médico en tiempos de necesidad.

Ambos centros están financiados por WPHF. Los centros emplean enfermeras practicantes o asistentes médicos quienes pueden ofrecer servicios médicos básicos, incluyendo exámenes médicos para deportes o para la escuela, así como recetas médicas.

La enfermera practicante también ofrece consultas telefónicas a las escuelas escolares y ofrecen referimientos a los médicos de cabecera de los estudiantes, o a especialistas, consejeros de CHILL, dentistas, centros médicos comunitarios u otros proveedores de servicios.

Las visitas son sólo con cita previa. Para ponerse en contacto con el Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School, abierto desde las 9 de la mañana hasta las tres de la tarde de lunes a viernes, en 2100 Summerfield Rd., Winter Park, FL, 32792, llame al 407-622-3200, ext. 2201. Para ponerse en contacto con el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media Glendrige, abierto desde las 8 de la mañana hasta las 2 de la tarde, de lunes a viernes, en 2900 Upper Park Rd., Orlando, FL, 32814, llame al 407-623-1415, ext. 2256.

Iniciativa de Enfermeras Escolares

WPHF, mediante una colaboración con las Escuelas Públicas del Condado de Orange, proporciona financiamiento que permite que cada escuela en el consorcio de Winter Park tenga una enfermera licenciada en la escuela durante todo el día escolar. Además, las enfermeras practicantes de los Centros de Salud Estudiantiles ofrecen consultas y otros tipos de apoyo a las enfermeras escolares.

Equipos Escolares de Salud

Modelados tras los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) el Programa Coordinado de Salud Escolar, los Equipos Escolares de Salud (HST) son ahora un servicio permanente en las escuelas del consorcio. Los HSTs asignan las tareas de planificación de programas en sus

escuelas que promueven estilos de vida y comportamientos saludables, y están compuestos de empleados escolares, administradores, padres y a veces de estudiantes.

Estos equipos tan exitosos sirven ahora como modelo para otras escuelas públicas en el condado de Orange. La Norma de Salud de las escuelas públicas del condado de Orange requiere que cada una de sus 180 escuelas desarrollen Equipos Escolares de Salud en base al éxito que han tenido estos equipos en las escuelas del consorcio.

Para más información sobre cualquiera de estos programas, por favor visite www.HealthyKidsToday.org, una página electrónica financiada por WPHF. Para más información sobre WPHF, visite www.wphf.org.

¿SABÍA QUE...?

La Winter Park Health Foundation (WPHF) ha invertido más de 12 millones de dólares desde 1998 en estos servicios de salud proporcionados mediante la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes.

En base a la creencia que Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes y que los Buenos Estudiantes Conforman Comunidades Saludables, los programas innovadores han sido reconocidos a nivel local, estatal y nacional. Más recientemente, WPHF ha sido honrado al haber sido premiado con el Premio de Reconocimiento para la Región III por el Comisionado de Educación de la Florida.

Asimismo, ha recibido el prestigioso premio estatal – El Premio de la Luz Líder por la Asociación Sunshine de Relaciones Públicas de Escuelas Estatales (SUNSPRA) – por su dedicada labor para promover la salud de los niños y jóvenes de nuestro área.

