



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Los expertos dicen que para cuando los jóvenes hayan cumplido los 18 años, habrán sido expuestos al 80 por ciento de los rayos solares que una persona recibiría durante toda una vida.

Edición para las Escuelas Primarias

Mayo del 2005

Precauciones con el Sol de Verano

'Solo en Casa' - Directrices para el Verano

Diversión Saludable en el Verano

Ayude a que su Hijo/a se Prepare para un Nuevo Año Escolar Saludable

No Permita que la Buena Nutrición se Vaya de Vacaciones

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, Killarney, Lake Sybellia 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.



Precauciones con el Sol de Verano

La diversión veraniega en la Florida Central significa ir a la piscina y a la playa, salir al parque, y en general, pasar mucho tiempo fuera de casa.

Todos esos días calurosos de verano pueden causar algunos problemas. De hecho, los expertos dicen que para cuando los jóvenes hayan cumplido los 18 años, habrán sido expuestos al 80 por ciento de los rayos solares que una persona recibiría durante toda una vida.

Dicen que es vital señalar lo más a menudo y temprano posible, la importancia que tiene el protegerse del sol.

Si usted no está de acuerdo, piense en lo siguiente. La Fundación de Cáncer de Piel ha reportado que más del 90 por ciento de todos los casos de cáncer de piel resultan de la exposición al sol, pero menos del 33 por ciento de adultos,

adolescentes y niños usan protección solar rutinariamente. Uno de cada cinco americanos sufrirá de cáncer de piel durante el transcurso de su vida.

La Fundación Nemours y la Fundación de Cáncer de Piel ofrecen estas sugerencias:

- Es importante usar una crema de protección solar con un factor de protección solar de al menos 15, cada día, incluso durante los días

Continúa en la página 2



'Solo en Casa': Directrices para el Verano

Los largos días de verano pueden significar que más niños están pasando tiempo solos en sus hogares. Por ello, es aún más vital que los padres establezcan algunas directrices en estos casos.

La primera decisión que deben tomar los padres es si pueden dejar al niño solo en la casa. La edad no siempre es el factor más determinante. Lo más importante, como dice Heather Galvin, una trabajadora social clínica licenciada y consejera de CHILL en la escuela media de Maitland, es evaluar la habilidad que tiene el niño para resolver problemas y para tomar buenas decisiones. La madurez es un factor importante.

La edad, sin embargo, se debe tener en cuenta si dos hermanos/as deben quedarse solos en la casa. Si un hermano/a mayor se queda a cargo de los menores, esto puede ser una situación difícil, especialmente si no existe mucha diferencia de edad entre los hermanos menores y el hermano/a mayor a cargo, según dice Galvin. Es importante que el padre o la madre se sienta con los niños y les diga lo que se espera de cada uno de ellos. El niño/a mayor debería estar a cargo de la seguridad y de observar el comportamiento de los menores, pero no debería estar a cargo

Continúa en la página 2

Para obtener más información, por favor diríjase a:

**American Academy of Dermatology -
Academia Americana de Dermatología**
www.aad.org

**American Cancer Society - Sociedad
de Cáncer Americana**
www.cancer.org

**National Council on Skin Cancer
Prevention - Consejo Nacional de
Prevención del Cáncer de la Piel**
www.skincancerprevention.org

**The Skin Cancer Foundation -
Fundación del Cáncer de la Piel**
www.skincancer.org

nublosos. Los dermatólogos dicen que uno puede exponerse mucho al sol cuando menos se lo espera. Por ejemplo, los rayos solares pueden pasar a través de las ventanas residenciales y las ventanas de los automóviles.

- Asegúrese que su crema protectora bloquee tanto los rayos UVA como los rayos UVB. Las cremas con este tipo de protección se llaman cremas protectoras de amplio espectro.
- Unte bastante crema en su piel. La gente, y en especial los niños, a menudo no usan suficiente crema para obtener una buena protección.
- Use la crema repetidamente cada dos o tres horas después de bañarse o de sudar. En la luz solar directa, use una crema protectora con un factor de protección solar mayor, como por ejemplo un factor 30.
- Intente limitar el tiempo de exposición al sol cuando el sol tenga más fuerza, desde las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde.
- Póngase camisetas de color oscuro en lugar de camisetas de colores claros, para bloquear más rayos solares. Recuerde: Las camisetas mojadas dejan pasar más rayos solares que las secas.

- Si se pone una solución anti-mosquitos después de untar la crema protectora, el factor de protección solar se aguará. Le sugerimos, por tanto, que compre soluciones anti-insectos que incluyan crema protectora.
- No se olvide de proteger sus ojos contra los rayos ultravioleta con lentes oscuros. Los sombreros de ala ancha ayudan en este sentido también.

Sólo en Casa'

(continuado de la página 1)

de establecer medidas disciplinarias. Los padres deberían responsabilizarse por imponer la disciplina al llegar a la casa.

Las normas y los horarios serán importantes. Le presentamos a continuación varios otros temas a discutir con sus hijos, sugeridos por Galvin y por los autores de la página Web llamada "Kids Health", www.kidshealth.org., patrocinada por la Fundación Nemours:

- ¿Permite que sus hijos vean la televisión, DVDs, videos o juegos de computadora? Si es así, ¿cuáles y por cuánto tiempo?
- ¿Permite que los amigos de sus hijos vengan de visita a su casa, y si es así, cuántos? Esto puede presentar un problema, especialmente para los niños mayores. Los demás niños pueden enterarse que hay una casa sin supervisión parental.
- ¿Qué pueden comer si quieren merendar?
- ¿Pueden salir afuera, y si es así, adónde?
- ¿Cuáles electrodomésticos pueden usarse - el microondas, la computadora, etc.?
- ¿Qué tareas deben hacerse y para cuándo?
- ¿Cuándo deberían los niños ponerse en contacto con los padres?

Además, es una buena idea que los padres:

- Decidan lo que debe hacerse cuando suena el teléfono o si alguien llama a la puerta. Practiquen algunas situaciones hipotéticas con los niños. Hable de lo que deberían hacer en cada una de las situaciones.

- Asegúrese que los niños sepan cuándo y cómo llamar al 911 y que sepan el nombre, lugar y número de teléfono del lugar donde trabajan su madre y padre.
- Déles el nombre, dirección y teléfono de un vecino de confianza o de un miembro de la familia con quien pueda ponerse en contacto en caso de emergencia.
- Asegúrese que todas las bebidas alcohólicas y las medicinas estén guardadas donde los niños no tengan acceso a ellas.

Y si sus hijos van a quedarse en casa solos durante largos períodos de tiempo, encuentre actividades en las que puedan participar fuera de casa. Cuando los niños se aburren, pueden involucrarse en situaciones problemáticas. Para obtener más sugerencias, consulte con el artículo titulado "Diversión Saludable en el Verano" en la página tres.

Diversión Saludable en el Verano

Los niños no tienen que pasar todo su tiempo libre sentados en el sofá frente de una computadora este verano.

Le presentamos una muestra de actividades divertidas y saludables para los niños en la comunidad.

- Para los niños a quienes les gusta correr, pueden empezar a entrenarse para la Competencia de la Sandía de 5k organizada por Track Shack (5k Watermelon Run) que tendrá lugar el 4 de julio, y que comenzará en Mead Gardens en Winter Park. La competencia de 5 kilómetros, que vienen a ser aproximadamente 3.1 millas, se sugiere para niños de 8 años o mayores. Las competencias más cortas de 100 a 400 yardas estarán disponibles para los más pequeños. Inscríbase en Track Shack, ubicado en 1104 N. Mills Ave. en Orlando, o por Internet, visitando su página Web www.trackshack.com.
- Los jóvenes que desean cuidar de niños pequeños, con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años, pueden aprender sobre temas de seguridad al cuidar de los más pequeños y sobre los niños menores que ellos el 17-18 de junio y de nuevo el 29-30 de julio. Estas sesiones tendrán lugar en Winter Park Fire and Rescue (estación de bomberos de Winter Park), ubicada en 343 W. Canton Ave. Los formularios de inscripción están disponibles en la biblioteca pública de Winter Park y en la estación de bomberos Winter Park Fire and Rescue.
- Consulte con su escuela para ver si tienen planificada alguna actividad en el verano. Por ejemplo, la escuela media de Maitland está ofreciendo un curso donde los niños aprenden a crear su propio videojuego, desde las 9 a.m. hasta la 1 p.m., del 13 al 17 de junio, para niños con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años. Los estudiantes aprenderán a crear el juego y se llevarán su juego en un disco compacto a casa. Consulte con la escuela para más información.
- Para aquellos niños a quienes les gusten las actividades al aire libre, está el campamento veraniego de Mead Gardens, desde el 6 de junio hasta el 1 de julio. Ofrece a los niños con edades comprendidas entre los 6 hasta los 12 años una experiencia única y práctica de aprendizaje, organizada por los maestros del condado de Orange. Los niños investigarán plantas y la fauna salvaje, participarán en artesanías y juegos, y oirán a expertos hablar sobre los animales. Las sesiones de una semana de duración tendrán lugar durante todo junio y cuestan \$100. Para más información, llame al 407-628-0995.
- La ciudad de Winter Park ofrece un "campamento de diversión veraniega", que comprende actividades tales como la natación, el patinaje, juegos de bolos, películas, espectáculos de marionetas, karts, gimnasia y actividades de lectura. Las horas del campamento son de 7 a.m. hasta las 5.45 p.m., y las actividades tienen lugar entre las 9 a.m. hasta las 4 p.m. Para los residentes de la ciudad, el costo es de \$60 por niño, y se ofrecen descuentos por cada niño adicional. El costo para las personas que no residan en la ciudad será de \$75 por niño y menos por cada niño adicional. Para más información, llame al 407-623-3363.
- La ciudad de Maitland tiene su propio campamento de verano en el recinto

de la escuela media de Maitland. Es para niños que van a ingresar en el primer grado hasta los niños de 13 años de edad. Tiene lugar desde las 9 a.m. hasta las 4 p.m., del 1 de junio hasta el 29 de julio. También están disponibles el horario extendido. Llame al 407-539-6269 para más información.

- Sugiera a su hijo/a que tenga a mano un cuaderno y que mantenga un diario de ejercicio. Pídale que establezcan metas para ellos mismos.
- Anímeles a leer un buen libro. La biblioteca pública de Winter Park ofrece un programa de lectura para el verano que contiene programas semanales con artesanías, un espectáculo de magia, exhibiciones educativas de animales, un espectáculo de reptiles y cuentistas de cuentos para niños. Para obtener descripciones completas de todos los programas, póngase en contacto con la biblioteca

pública de Winter Park o visite su página Web: www.wpp.org/youth después del 10 de mayo.

- Reúna a la familia y salga a encontrar un lugar nuevo donde caminar e ir de excursión. Para encontrar sitios nuevos, visite la página www.dep.state.fl.us/gwt/. Esta página está mantenida por el Departamento de Protección Medioambiental de la Florida.



Recuerde: Los niños saludables son mejores estudiantes Ayude a que su Hijo/a se Prepare para un Nuevo Año Escolar Saludable

Tenemos planes para organizar una Feria de Salud Escolar, que tendrá lugar desde las 3 p.m. hasta las 7 p.m. el viernes, 29 de julio; y desde las 9 a.m. hasta las 2 p.m. el sábado, 30 de julio en la escuela media Glenridge. Este evento es gratuito y se ofrece exclusivamente a las familias de los niños que asistan a las escuelas comprendidas en el Consorcio de Winter Park. El Consorcio de Winter Park incluye la escuela secundaria de Winter Park, y las escuelas primarias y medias que pertenecen a tal escuela. Este evento lo presenta la Iniciativa Coordinada para la Juventud de Winter Park Health Foundation, que incluye a los consejeros de CHILL, las enfermeras escolares, las enfermeras practicantes y los programas de los Equipos Escolares de la Salud. Continúe visitando la página Web de "Healthy Kids Today" (Los Niños Saludables de Hoy), www.healthykidstoday.org, para más información, o puede ponerse en contacto con el Winter Park Health Foundation marcando el 407-644-2300.

Exámenes físicos escolares y deportivos gratuitos

Estos estarán disponibles a partir del 27 de junio para aquellos estudiantes necesitados que asisten a las escuelas del Consorcio de Winter Park. Por favor póngase en contacto con las enfermeras practicantes para pautar una cita al 407-623-1415 ext. 256.

No Permita que la Buena Nutrición se Vaya de Vacaciones

Las costumbres saludables no tienen que salir volando por la ventana cuando llega el verano.

He aquí varias sugerencias de la experta local de nutrición, Karen Sue Beerbower MS, RD, LD:

- Anime a que sus hijos tomen siempre un desayuno, aún si van a dormir hasta más tarde por la mañana o deban salir de casa corriendo para ir a su campamento de verano o campamento de día. El desayuno les da la oportunidad de consumir comidas tales como cereales integrales, una porción de productos lácteos como son la leche o yogurt, y algo de vitamina C, contenida en frutas como la naranja o las fresas.
- Asegúrese de que los niños se mantengan bien hidratados con agua durante los meses de verano. Las bebidas deportivas son sólo necesarias cuando los niños participan en actividades de más de una hora de duración.
- En lo concerniente a las comidas, ofrezca una variedad de comidas con un mínimo de tres o cuatro grupos alimentarios representados en cada comida. Un bocadillo puede complementarse con una fruta y un vaso de leche. Una comida congelada puede complementarse con una ensalada, y con un yogurt. La mayoría de los niños pueden comer sopas enlatadas con un poco de queso adicional o con un bocadillo.
- En lo referente a las meriendas, a las que Beerbower se refiere como "mini-comidas", los niños deberían incluir alimentos pertenecientes a

diversos grupos alimentarios, en lugar de tan sólo comer cosas como papas fritas pre-empacadas. Una buena combinación sería queso, saltinas y fruta. Otros tentempiés saludables son los batidos de frutas hechos con yogurt, y las barritas deportivas.

Para obtener más información sobre nutrición y recetas saludables, consulte con las siguientes páginas Web:

Karen Sue Beerbower.
Dietista local mencionada arriba.
www.nutritionalguidance.org/

Healthy Kids Today – Los Niños Saludables de Hoy
www.healthykidstoday.org. Esta página de Internet ha sido diseñada por Winter Park Health Foundation especialmente para las familias que viven en el Consorcio Escolar de Winter Park. Se actualiza cada semana y ofrece los acontecimientos más recientes relacionados con la salud y el bienestar, así como recetas saludables y consejos prácticos.

American Heart Association – La Asociación Americana del Corazón.
www.deliciousdecisions.org/

American Institute of Cancer Research – Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer
www.aicr.org/information/recipe/

The Mayo Clinic – La Clínica Mayo
www.mayoclinic.com/
Vaya a la columna de la izquierda y haga "clic" en "Recetas Saludables".

The U.S. Department of Agriculture- El Departamento de Agricultura de EE.UU. para obtener información sobre las nuevas pirámides alimentarias.
www.mypyramid.gov.

Receta para un Tentempié Veraniego Paletas Heladas de Piña

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt natural
- 1/2 taza de piña enlatada (machacada)
- 1 lata de piña congelada o de jugo de piña y naranja concentrado, descongelo.

Instrucciones:

1. Drene el contenido de la piña machacada de manera que se extraiga todo el jugo.
2. Ponga todos los ingredientes en un bol mediano y mézclelos.
3. Con una cuchara, ponga la mezcla en recipientes de papel pequeños. Llénelos casi hasta el borde.
4. Estire un trozo pequeño de papel de plástico sobre la parte superior de cada recipiente de papel.
5. Con una paleta, haga un agujero en el papel de plástico. Coloque la paleta en posición vertical en el centro del recipiente de papel.

6. Ponga los recipientes de papel en el congelador hasta que la mezcla se solidifique.
7. Quite el plástico y pele el papel de la mezcla helada. ¡Tendrá paletas heladas de piña para comer y para compartir!

Porciones: 6

Tamaño de porción: 1 paleta helada

Análisis nutritivo (por porción)A:

169 calorías

4 gramos de proteína

1 gramo de grasas

36 gramos de carbohidratos

0 gramos de fibra

5 miligramos de colesterol

62 miligramos de sodio

136 miligramos de calcio

0.1 miligramos de hierro.

Recuerde: El análisis nutritivo puede variar según las marcas que se usen para cada ingrediente.

Más Noticias Útiles sobre la Salud



¿Busca más noticias útiles para mantener a sus hijos saludables y para ayudarles a convertirse en mejores estudiantes?

Visite www.healthykidstoday.org, una página de Internet creada por Winter Park Health Foundation.

La página está actualizada con noticias, consejos prácticos y recetas. Contiene las historias más recientes sobre temas como la nutrición, la importancia de la actividad física y sobre cómo ayudar a que sus hijos

encaren los problemas de su vida diaria eficazmente. 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 fundación Winter Park Health Foundation cree firmemente en que "los niños saludables son mejores estudiantes", y brinda un apoyo financiero a la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes y a sus servicios de salud y bienestar, incluyendo el programa de asesoría sociopsicológica de CHILL, las enfermeras escolares, las enfermeras practicantes/los Centros Estudiantiles de Salud en Glenridge y en WPHS, y los Equipos Escolares de Salud. Para obtener más información sobre la Fundación, visite www.wphf.org.