



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 Medias y Secundarias

Mayo del 2005

Precauciones con el Sol de Verano

'Solo en Casa' - Directrices para el Verano

Erradique a los Intimidadores Cibernéticos

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

Los Niños y el Alcohol No Son una Buena Combinación ¿Sabía Usted?

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

Para muchos adolescentes el verano es el momento para buscar el bronceado perfecto - en la playa, en la piscina o en una silla de patio en el jardín detrás de la casa.

El resultado inmediato puede ser una piel suave y dorada, pero con el tiempo esto puede traducirse en una piel curtida y con arrugas. Se comienza a ver el envejecimiento de la piel ocasionada por el sol, en personas tan jóvenes como de 20 años. Y las arrugas son el menor de sus problemas.



Plense 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.

Y la incidencia de melanoma va en aumento rápidamente en mujeres de edades por debajo de los 40 años. En la actualidad, es el cáncer más común en las mujeres jóvenes de 25 a 29 años

de edad, y mata a más mujeres jóvenes que cualquier otro cáncer, según la Fundación de Cáncer de Piel.

Las mesas de bronceado no son una buena alternativa, según la Academia Americana de Dermatología (AAD), aunque su popularidad va en aumento, siendo los adolescentes del medio-oeste y el sur de los EE.UU. los que más

Continúa en la página 2

Precauciones con el Sol de Verano

Para muchos adolescentes el verano es el momento para buscar el bronceado perfecto - en la playa, en la piscina o en una silla de patio en el jardín detrás de la casa

El resultado inmediato puede ser una piel suave y dorada, pero con el tiempo esto puede traducirse en una piel curtida y con arrugas. Se comienza a ver el envejecimiento de la piel ocasionada por el sol, en personas tan jóvenes como de 20 años. Y las arrugas son el menor de sus problemas.

Plense 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.

Y la incidencia de melanoma va en aumento rápidamente en mujeres de edades por debajo de los 40 años. En la actualidad, es el cáncer más común en las mujeres jóvenes de 25 a 29 años de edad, y mata a más mujeres jóvenes que cualquier otro cáncer, según la Fundación de Cáncer de Piel Las normas y los horarios serán

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

tienden a usarlos que aquellos que viven en el resto del país. Los funcionarios de AAD dicen que las mesas de bronceado son también peligrosas y que a ellos les gustaría que se les prohibiera su uso a los menores de edad.

Anime a sus hijos a que se protejan este verano siguiendo las sugerencias enumeradas a continuación que ofrece la Fundación Nemours y la Fundación de Cáncer de Piel:

- Es importante usar una crema de protección solar con un factor de protección (SPF) de al menos 15, cada día, incluso durante los días nublados. 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 SPF 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 SPF 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.
- Las lociones auto-bronceadoras proporcionan un bronceado seguro así como los tratamientos de bronceado con aerógrafo, los cuales son un poco más caros. Pero recuerde que, tras la aplicación de estos productos auto-bronceadores, sigue siendo importante usar crema de protección solar al estar al aire libre.

Sólo en Casa'

(continuado de la página 1)

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.

Erradique A Los Intimidadores Cibernéticos

La intimidación, que por lo general sólo ocurría en los pasillos, salones de baño y autobuses escolares, ha optado por la alta tecnología. Ha conseguido deslizarse dentro de las computadoras mediante correos electrónicos y mensajes instantáneos acosadores, y hasta en los teléfonos celulares a través de mensajes de texto insultantes. Y los intimidadores también usan teléfonos con cámaras para tomar fotos embarazosas para diseminarlas a los teléfonos y computadoras de otros estudiantes.

Los intimidadores cibernéticos están invadiendo el espacio personal de los adolescentes, el cual es un lugar donde deberían sentirse seguros. Y la intimidación puede ocurrir a cualquier hora del día o de la noche.

Ya que en el verano hay mucho tiempo libre para usar la computadora, es un buen momento para que los padres establezcan normas y estén alertas de cualquier intimidación cibernética.

Ron Anderson, vice-presidente de Connect with Kids (Conéctese con los Niños), una de las organizaciones que trabaja en la prevención del acoso de alta tecnología, sugiere a los padres que pongan la computadora en el salón familiar o en la sala donde ellos puedan vigilar lo que aparece en la pantalla de sus hijos. Esto le da más control de la computadora a la familia.

Él también sugiere a los padres que encuentren la mejor manera de conversar sobre la intimidación cibernética con sus hijos. Además, dice él, los padres necesitan aprender lo más posible sobre las computadoras. Aprendan sobre las formas en que los intimidadores utilizan la computadora para acosar. Los padres no deben utilizar la computadora como una "cuidadora de niños" o "babysitter".

La National PTA (Organización Nacional de Padres y Maestros) recomienda a los padres que hablen sobre los valores humanos con sus hijos. La bondad y la decencia deben ser de alta prioridad aunque haya cambiado la tecnología.

El grupo también recomienda que:

- Los adolescentes no deben compartir sus contraseñas y que deben cambiarlas con frecuencia.
- Los padres deben hablar con sus hijos adolescentes si sospechan que se les está intimidando. Es posible que los adolescentes sientan vergüenza al punto de no comentárselo a uno de sus padres o a un maestro.
- Los padres deben asegurarse a sus hijos que no es su culpa si son víctimas de intimidación y que deben informarle a sus padres cuando ocurra algún incidente.
- Los padres y los adolescentes deben guardar copias de los correos electrónicos acosadores porque la documentación fortalecerá un caso si

surge la necesidad de reportarlo a las autoridades. Es importante no borrar el correo electrónico original porque el encabezado puede contener información que pueda rastrearse.

- Señale el impacto del Internet, al explicarles que un correo electrónico puede ser re-enviado a cientos de personas. Los niños, dice el grupo, "deben pensar antes de hacer 'click'."
- Para obtener más información, por favor consulte con:
 - **National PTA - Asociación Nacional de Padres y Maestros**
www.pta.org/
 - **Connect with Kids - Conéctese con los Niños**
www.connectwithkids.com

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.



Los Niños y el Alcohol No Son una Buena Combinación

Ya comenzó el conteo para la graduación y las vacaciones de verano, un momento emocionante para los estudiantes y los padres.

También es el momento en que algunos adolescentes celebran de forma irresponsable y experimentan con el alcohol, pero esto no tiene porqué ser así.

Los consejeros les urgen a los padres que se involucren en la planificación de eventos que brinden alternativas seguras al alcohol para los adolescentes. Y, según los consejeros, los padres deben evadir sentir la necesidad de ofrecerles alcohol a sus hijos. Está bien que los padres sencillamente digan que no, también.

Algunos padres se sienten presionados a ofrecer alcohol porque creen que si lo hacen, ellos tendrán más control y que de alguna manera le enseñarán a sus hijos a beber de forma responsable. Otros creen que sus hijos beberán de todas

maneras, así que se rinden y permiten que esto ocurra bajo sus términos. "Ambas creencias son erróneas," dice Joanna Eckhardt, trabajadora social clínica licenciada y consejera de CHILL en el Winter Park High School. "Al comprarle alcohol a los adolescentes, los padres están enseñando a sus hijos que, quebrantar la ley - que establece que hay que tener 21 años de edad para beber -es permisible. La lección que los adolescentes aprenden es que 'aunque yo sólo tenga 17 años de edad, no importa que yo beba y quebrante la ley; mis padres hasta compran el alcohol para mí.' Los padres están enviando mensajes mixtos", dice Eckhardt.

Por favor tenga en cuenta la seguridad de su hijo/a no solamente en este momento de su vida, sino también en los años venideros, dice Eckhardt. Los adolescentes buscan que los padres y maestros le sirvan de ejemplo. Sea un buen ejemplo.

¿Sabía Usted?

Los meses de verano son un buen momento para sintonizarse bien con los niños. Una buena razón es que los jóvenes prueban la marihuana y los cigarrillos por primera vez sobre todo en los meses de junio y julio, según la Encuesta National sobre el Uso de Drogas y la Salud. No es ninguna sorpresa, ya que tienen tanto tiempo libre y sin supervisión.

Para obtener más información, diríjase a:

Parents, the Anti-Drug - Padres, la Antidroga
www.theantidrug.com

Talking With Kids About Alcohol and Drugs - Hablar con los niños sobre el alcohol y las drogas
www.talkingwithkids.org/drugs.html

Para obtener más noticias sobre la salud que le sean útiles, por favor visite la página de Internet de WPHF, www.healthykidstoday.org. Esta página en Internet se actualiza semanalmente, ofrece noticias, consejos útiles y recetas, y está disponible las 24 horas del día.

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY



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

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