

• Entre en el cuarto de su hijo/a con frecuencia. Mire a los graffiti, símbolos extraños o notas. Mire su ropa en el armario. ¿Es la ropa principalmente de un sólo color? Examine las mochilas y libros de texto – los pandilleros casi siempre los marcan con graffiti.

• Encuentre actividades supervisadas y positivas que mantengan ocupado a su hijo/a, para que no se aburra y encuentre retos que aumenten su auto estima.

• Identifique modelos a seguir y busque buenos mentores en su comunidad.

• Hágase voluntario/a para unirse o para crear un programa de vigilancia de comunidad.

• Los niños que se unen a pandillas y quieren salirse de ellas deberían hablar con la policía.

• Ayude a que su hijo/a encuentre nuevos amigos y sitios diferentes donde pasar el tiempo.

Los estudiantes que estén encarando dificultades con pandillas u otros problemas y quienes deseen obtener ayuda, pueden llamar a la línea telefónica directa llamada "Speak Out Hotline" marcando el 1-800-226-7733. Durante el año escolar, pueden también ponerse en contacto con su Oficial de Recursos Escolares o la consejera de CHILL de su escuela.

Además, el Departamento de Policía de Winter Park puede proporcionar un programa para adultos que deseen informarse mejor sobre pandillas y sobre su impacto en la comunidad. Para organizar este programa, por favor llame al 407-599-3455.

Paute con Tiempo los Exámenes Médicos de Deportes y Escolares

Entrada a la Escuela y Exámenes Médicos Gratuitos...

para aquellos estudiantes que pertenezcan al Consorcio de Escuelas de Winter Park y cuyas familias no dispongan de seguro médico adecuado o acceso a suministradores de servicios médicos para sus hijos.

Desde el 16 de julio hasta el 10 de agosto -El centro de WPHS sirve a todos los estudiantes del Consorcio de Escuelas de WP. A partir del 13 de agosto, sirve a los estudiantes de WPHS exclusivamente:

El Centro de Salud Estudiantil de Winter Park High School:
2100 Summerfield Rd.
Winter Park, FL 32792
407-622-3200 ext. 2201

A partir del 13 de agosto - Glenridge sirve a los estudiantes del Consorcio de WP de escuelas primarias y medias:

El Centro de Salud Estudiantil de Glenridge Middle School
2900 Upper Park Road
Orlando, FL 32814
407-623-1415, ext. 256

Los exámenes médicos están disponibles tan sólo con cita previa.

El verano se acerca rápidamente, pero no es nunca demasiado temprano para pautar los exámenes médicos escolares y deportivos que pueda necesitar su hijo/a antes de comenzar el año escolar del 2007-2008.

Para el mes anterior a la fecha de comienzo del año escolar, el 20 de agosto del 2007, el Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School estará abierto para exámenes médicos gratuitos escolares y deportivos realizados por enfermeras practicantes. Las citas, que han de hacerse para los exámenes médicos, pueden pautarse a partir del 16 de julio, llamando al 407-622-3200, extensión 2201.

Los exámenes gratuitos están disponibles para aquellos estudiantes dentro del Consorcio de escuelas de Winter Park y para aquellas familias que no dispongan de seguro médico adecuado o acceso a un suministrador de servicios médicos para sus hijos. (El Consorcio incluye a Winter Park High School y a las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen).

A partir del 13 de agosto, el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media de Glenridge también estará abierto y disponible para citas. En esa fecha, el

Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School servirá principalmente a los estudiantes de escuela secundaria (grados 9 a 12) y el Centro de Salud Estudiantil de Glenridge servirá a estudiantes de todas las otras escuelas (grados Kinder hasta 8). Los exámenes médicos en ambos lugares se realizarán tan sólo con cita previa.

Ambos Centros de Salud Estudiantil están financiados por Winter Park Health Foundation.



Recetas de Bocados Sanos

Pinchos de Fresa y Piña

Ingredientes:

1 lata de trozos de piña (embalado en el jarabe ligero), bien drenado, o 1 taza de piña fresca, en pedazos

1 paquete de cubos de queso (le sugerimos el queso bajo en grasa)

½ pinta de fresas enteras, lavadas

Siéntase libre de añadir uvas, pedazos de melón o bananas, o cualquier otra fruta

Pinchos de bambú cortos o mondadientes de cóctel

Instrucciones:

Enhebre 2 o 3 pedazos de la piña, un cubo del queso y finalmente una fresa en pinchos para hacer una porción. Tapar y mantener frío hasta que llegue el momento de servir.

Sirve 4

Requesón y Bocado de Manzana

Ingredientes:

1 taza de requesón bajo en calorías
2 cucharones de mantequilla de cacahuete

¼ cucharilla de canela de tierra o especia de pastel de manzana

1 - 2 cucharillas de leche desnatada

3 manzanas medias o peras, cortadas

Instrucciones:

Para hacer salsa de untar, en un mezclador o plato hondo de robot de cocina, coloque el requesón, mantequilla de cacahuete, y canela. Tape y mezcle hasta que sea una crema suave. Si es necesario, mezcle un poco más de leche para hacer una salsa de consistencia deseada.

Sirva la salsa de untar inmediatamente, o tape y mantenga frío hasta 24 horas. Sirva con rebanadas de pera o manzana.



Las recetas han sido proporcionadas por Sherri Flynt, dietista registrada y licenciada en el Hospital de Florida y co-autora del libro, "Niños Superclasificados: Como Rescatar a Su Niño de la Amenaza de la Obesidad."

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

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY



Winter Park Health Foundation
220 Edinburgh Drive
Winter Park, FL 32792



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Edición de Escuelas Medias y Secundarias

Primavera del 2007

CYI Ayuda a que los niños sean más saludables y mejores estudiantes

Hablando sobre la violencia

Mantenga a sus hijos ocupados y no involucrados con las pandillas

Paute con tiempo para los exámenes médicos escolares y de deportes

Recetas de tentempiés saludables

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



CYI Hace que los Niños Sean Más Saludables y Mejores Estudiantes



Los programas de la Iniciativa Coordinada para la Juventud (CYI)—lanzados en el Consorcio de Escuelas de Winter Park por Winter Park Health Foundation (WPHF) hace ocho años—afectan la vida de miles de estudiantes locales cada año, y según un análisis reciente, están teniendo un gran impacto en ellos.

Las enfermeras escolares registradas y licenciadas, que son un componente vital de la iniciativa comprehensiva de salud escolar, reportaron más de 50.000 visitas a la clínica durante el año escolar

2005-2006. Y los consejeros de CHILL, también parte de CYI, ayudaron a 1.051 estudiantes por problemas como baja auto estima y separaciones familiares, durante el último año escolar.

Tal y como fueron diseñados, los programas de CYI están ayudando a quitar barreras que obstruyen el aprendizaje:

Como promedio, los estudiantes que asisten a la escuelas con Iniciativas de Enfermería Escolar (SNI) – que disponen de enfermeras registradas o licenciadas

Continúa dentro

Hablando Sobre la Violencia

La violencia en los recintos escolares y universitarios que ha recibido tanta atención de los medios de comunicación durante las pasadas semanas y años ha podido confundir y asustar a los estudiantes, lo cual hace que éste sea el momento perfecto para reconfortar a los estudiantes en sus comunidades, y en especial en sus escuelas con el fin que se sientan seguros.

Los consejeros de salud mental de CHILL que se encuentran disponibles en cada escuela del Consorcio de

escuelas de Winter Park, y la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares ofrecen estos consejos prácticos para que los padres puedan hablar libremente sobre la violencia con sus hijos y ayudarles a superar estas noticias.

1. Asegure a los niños que están seguros y realce el hecho de que las escuelas son muy seguras. Infórmeles que lo que sienten es normal al enterarse sobre cualquier tragedia y ayúdeles a poner sus sentimientos en perspectiva.

Continúa dentro

2. Dedique tiempo a hablar con ellos, y esté atento a indicaciones de que ellos quieran hablar con usted, como puede ser acercársele mientras que usted está haciendo tareas domésticas como fregar los platos.
3. Asegúrese de que sus explicaciones son apropiadas para la edad de su hijo/a. Por ejemplo, los niños más jóvenes necesitan información simple y breve, mientras que al mismo tiempo se sienten más seguros sobre su escuela y sus hogares sabiendo que los adultos están allí para protegerles. Pero los niños en los grados superiores de escuela primaria y en los años iniciales de escuela media podrían hacer preguntas más directas sobre si en verdad están seguros y qué se está haciendo en sus escuelas. En este caso, los padres podrían hablar sobre los líderes comunitarios y escolares y lo que están haciendo para enfatizar el papel que juegan en cuanto a mantener seguras las escuelas al adherirse a normas escolares de seguridad tal y como reportar amenazas hechas por estudiantes o por miembros de la comunidad a las escuelas o comunicar cualquier preocupación sobre seguridad a
4. Revise los procedimientos de seguridad para su hogar y de la escuela.
5. Observe el estado emocional de sus hijos, porque es posible que no puedan verbalizar lo que les preocupa. Indicaciones de ansiedad y malestar incluyen cambios en comportamiento, apetito y patrones de sueño, pero la mayoría de estas indicaciones mejorará con el tiempo y con su cariño y comunicación. Adquiera ayuda de un profesional de salud mental si está preocupado por este tema.
6. Limite la cantidad de tiempo que pasa viendo eventos trágicos en la televisión. Los niños más jóvenes, en especial, pueden traumatizarse una y otra vez al verlos repetidamente en la televisión. Además, los padres deberían prestar especial atención en cuanto a lo que dicen sobre tales eventos con los niños presentes, y limitar el uso de comentarios iracundos o llenos de odio que puedan malinterpretarse.
7. Mantenga una rutina normal.

Usted podrá adquirir otros recursos para ayudar a los niños a superar desastres en:

La Academia Americana de Psiquiatría Infantil y de Adolescentes (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)—www.aacap.org/

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)—www.aap.org

La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists)—www.nasponline.org/resources/crisis%5Fsafety/

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)—www.nimh.nih.gov/



Otros puntos a resaltar cuando hable con sus hijos:

- Las escuelas son lugares seguros.
- El edificio escolar es seguro porque... (cite procedimientos escolares en particular).
- Todos jugamos un papel en cuanto a la seguridad escolar – hay que observar e informar a un adulto si se ve o se oye algo que le hace sentir incómodo.
- Hay una diferencia entre reportar, chismorrear o contar secretos.
- No hay que pensar sobre las peores posibilidades que puedan pasar.
- La violencia sin sentido es muy difícil de comprender para cualquier persona.
- A veces la gente hace cosas malas que hieren a otros.
- Hay que mantenerse alejado de pistolas y de cualquier otra arma.
- La violencia no constituye nunca una solución a problemas personales.

– vuelven a su clase tras sufrir una enfermedad, a diferencia de ser enviados a su hogar, con mucha más frecuencia que los estudiantes en las escuelas que no tienen SNI. Además, los estudiantes que participan en el programa CHILL han registrado mejor asistencia escolar y en algunos casos, mejores notas de FCAT que el promedio general de los estudiantes.

Estas son tan sólo algunas de las buenas noticias que se han recibido durante un análisis de los programas de CYI organizado por el Consejo de Salud de la Florida Central Oriental, diseñado para analizar la calidad de los programas y para encontrar maneras de hacerlos aún más eficaces.

CYI, un programa desarrollado y apoyado por WPHF es la organización bajo la cual funcionan el programa CHILL, la

Iniciativa de Enfermería Escolar (SNI), los Centros Estudiantiles de Salud y los Equipos de Salud Escolar (HST). Estos programas, gratuitos todos ellos, se concentran en quitar los obstáculos que obstruyen el aprendizaje y se basan en la creencia que Los Niños Saludables Son Mejores Estudiantes, y los Buenos Estudiantes Conforman Comunidades Saludables.

WPHF, dedicada a la salud íntegra del niño, ayudando a que los niños sean tan saludables académicamente como sea posible, desarrolló y fundó estos programas y continúa invirtiendo alrededor de \$1,2 millones anuales para apoyar a estas escuelas y agencias que suministran los servicios a continuación:

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

CHILL, el componente más antiguo de CYI, es un programa de consejería gratuito para los estudiantes y para sus familias. Bajo este programa, operado por Healthcare Providers and Associates, y financiado por WPHF, los consejeros de salud mental que han completado un grado de maestría en trabajo social, psicología o un campo relacionado, son asignados a cada escuela del Consorcio.

Los consejeros de CHILL ofrecen sesiones individuales y en grupo. El año pasado tuvieron un total de 4.595 sesiones individuales, 655 sesiones en grupo y 1.998 sesiones familiares. Los estudiantes que usualmente necesitan el programa de CHILL tienen problemas con falta de concentración, fácil distracción, preocupaciones, baja auto estima, notas que empeoran o quienes se encuentran en una situación de separación familiar.

Además, los consejeros de CHILL organizan presentaciones a clases, personal escolar y padres. Este año, los temas han incluido auto estima, problemas de ansiedad, técnicas de relajación, manejo de estrés, habilidades de establecer situaciones pacíficas, muerte y sentimientos asociados con ella, y expectativas de comportamiento en el aula de clases.

Las sesiones proporcionan un respiro u opción de alivio para los estudiantes. Las herramientas de evaluación que usan los consejeros de CHILL demuestran continuamente una mejora en cuanto a la salud mental y el comportamiento tras las sesiones de los estudiantes que participan. Además, los participantes en CHILL que tomaron el FCAT recibieron notas más altas que el cuerpo estudiantil en general en matemáticas de grado 6 y en lectura de grados 5, 6 y 7.

Asimismo, los estudiantes que participaron en CHILL mejoraron en casi un 5 por ciento su GPA durante los últimos dos años.

Iniciativa de Enfermería Escolar.

WPHF, mediante una colaboración con el sistema de escuelas públicas del Condado de Orange, brinda apoyo financiero para que el Consorcio de escuelas pueda ofrecer una enfermera licenciada o registrada en las clínicas escolares, en lugar de un ayudante básico de salud.

Las enfermeras proporcionan chequeos médicos, servicios de mantenimiento de salud y servicios de emergencia.

Como ya mencionamos, las escuelas SNI regresan a los estudiantes a sus aulas de clase mucho más frecuentemente que en las escuelas que no tienen SNI. Según la evaluación, casi un 84 por ciento de los estudiantes en SNI vuelven a clase tras las visitas a la clínica por enfermedad, y un 94 por ciento por causa de accidentes. En escuelas que no disponen de SNI, la tasa era tan sólo un 68 por ciento tras visitas a la clínica por enfermedad y un 78 por ciento de visitas por accidente.

El reporte indicó también que durante el año escolar 2005-2006, hubo más de 50.000 visitas a la clínica en las escuelas SNI, y señaló que los estudiantes en las escuelas con SNI usaron las clínicas con mayor frecuencia que aquellos en escuelas sin SNI

Centros de Salud Estudiantil

Existen dos Centros de Salud Estudiantiles en el Consorcio de escuelas: el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media Glenridge y el Centro de Salud Estudiantil

en Winter Park High School. Ambos están financiados por WPHF. Los centros tienen enfermeras practicantes que pueden ofrecer servicios médicos más sofisticados, incluyendo exámenes médicos para deportes y para la escuela, así como prescripciones de medicamentos.

Las enfermeras practicantes también ofrecen consultas telefónicas a las enfermeras escolares y brindan referimientos al médico de familia usual del estudiante, a especialistas, a consejeros de CHILL, a dentistas, a centros de salud comunitarios y otros servicios. Reportaron casi 3.000 consultas telefónicas y 671 referimientos durante el último año escolar. Asimismo, completaron 1.160 exámenes médicos y tuvieron 1.072 visitas de estudiantes enfermos durante el mismo año. El porcentaje de regreso al aula tras las visitas a la clínica en los Centros de Salud durante el año 2005-2006 fue de 85 por ciento para la escuela media Glenridge y 77 por ciento para WPHS. Este año, el porcentaje de regreso al aula ha ascendido a un 92 por ciento para ambos centros.

Equipos de Salud Escolar

Diseñados en base a los Centros de Control de Enfermedades (CDC) del Programa Coordinado de Salud Escolar, los Equipos de Salud Escolar son ya un componente fijo en las escuelas del Consorcio. Los HSTs asignaron la planificación de programas para sus escuelas que promueven estilos de vida y comportamientos saludables, y se componen de personal de escuela, administradores, padres e incluso de

Mantenga a sus hijos ocupados y no involucrados en pandillas

La actividad de los pandilleros se ve en todas partes de nuestro país, incluyendo Florida e incluso la Florida Central.

Esto significa que es incluso más importante que los padres vigilen las actividades de sus hijos, sus amistades y comportamientos durante el verano, cuando disponen de tanto tiempo libre.

En un artículo reciente del boletín del Departamento de Policía de Winter Park llamado "Neighborhood Watch Newsletter – Boletín de Vigilancia de Vecindades", el oficial de policía Steve McDaniel, oficial a cargo de pandillas en el Departamento

estudiantes. Las actividades varían desde yoga para los maestros y estudiantes hasta un club mañanero para caminar y un espectáculo de marionetas sobre temas de deportes y salud. También ofrecen actividades cada miércoles (Wellness Wednesday), venden botellas de agua y neveras portátiles y existe un club de saltar a la cuerda.

Estos equipos tan exitosos sirven ahora como modelo para todas las otras escuelas públicas en el Condado de Orange. La nueva Norma de Salud Escolar de la Junta del Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Orange requirió el año pasado que sus más de 180 escuelas desarrollaran Equipos de Salud Escolares dado el éxito que tales equipos han disfrutado en las escuelas de nuestro Consorcio.

de Policía de Winter Park, dijo que "Winter Park ha sido impactado por seis pandillas durante varios años. Este año parecen estar en aumento." Pero aunque existen pandilleros que viven en la ciudad y en sus afueras, añadió, no hay una pandilla en particular cuyos miembros en su totalidad vivan en Winter Park.

"La gente joven," dice él, "se unen a pandillas por una serie de razones. La razón más común es que buscan una unión familiar o de pertenecer a un grupo que realmente se preocupen por él o ella", lo cual, indica él, no es lo que ocurre en realidad. "Los pandilleros se protegerán unos a otros cuando se enfrentan a otras pandillas rivales, pero la mayoría se abandonan cuando se involucra la policía."

Algunos

WPHF espera poder mejorar aún más cada uno de estos programas de CYI y desea oír su opinión. Si desea comentar sobre los programas, visite la página patrocinada por WPHF, www.healthykidstoday.org, y complete el cuestionario que allí figura.

Esperamos que pueda visitar la página electrónica en el futuro. Además de brindar información sobre el programa de CYI, la página ofrece también información valiosa sobre noticias de la salud, consejos prácticos y recetas saludables que actualizamos semanalmente.

jóvenes se unen también por razones de identidad y reconocimiento, protección, amistad y fraternidad, o porque se han sentido intimidados, según la Oficina del Sheriff del Condado de Orange.

Estos jóvenes provienen de todo tipo de culturas y niveles económicos, e incluyen tanto a chicos como a chicas. El oficial McDaniel dice que ha visto pandilleros de edades tan tempranas como 10 años.

¿Cómo sabe usted si sus hijos se están asociando con pandilleros, o van en esa dirección?

Los padres deberían empezar a hacer preguntas cuando sus hijos no les presentan a sus amigos, o cuando encuentran símbolos y graffiti raros en blocs de notas o en mochilas, según el oficial McDaniel. Podrían tratarse de símbolos o señales de pandillas. Otras señales de aviso podrían ser encontrar balas en los bolsillos o fundas de pistolas sin la pistola, o una gran cantidad de dinero que no puede justificarse, dice él.

Además, es posible que los padres noten

un cambio de actitud en sus hijos, como negarse a tomar parte en actividades familiares o escaparse de casa y quedarse afuera hasta tarde, según los expertos en pandillas.

El que lleven colores de pandillas también puede ser una buena pista. Según el manual para padres de la organización "Together Against Gangs, or TAG" (Juntos Contra las Pandillas), "hay varios colores que se asocian con pandillas. Azul o rojo pueden usarse para asociarse con varias pandillas en particular. La ropa negra puede ser usada por una variedad de jóvenes asociados con pandillas."

"Existen varias estrategias que los padres y abuelos pueden usar para evitar que su hijo/a se una a una pandilla," dice el oficial McDaniel. "una de ellas es de actuar como modelo a seguir para ellos. Otra es aprobar o quitar artículos de ropa que lleve el chico/a. El llevar ropa con fotos de pandilleros, especialmente estrellas del rap o palabras coloquiales de pandillas hace que se concentre aún más atención en ellos. Algunas veces, esta atención proviene de pandillas rivales. El vestirse como pandillero/a cuando uno no lo es es una manera casi segura de que te acaben hiriendo las pandillas," dice él.

He aquí otros consejos prácticos para mantener a sus hijos seguros en cuanto a pandillas, proporcionados por el Grupo TAG, basado en Palm Beach, tal y como figura en su manual para padres:

- Pase tiempo con su hijo/a y conozca a sus amigos/as.
- Conozca a los padres de los amigos de sus hijos y acuerde en comunicarse con ellos sobre los hijos de ambos a intervalos regulares.
- Sepa en todo momento dónde esta su hijo/a y con quién.



Continúa en la siguiente página