

Consejos para Cuidar y para Alimentar el Cerebro de sus Hijos

La Dra. Linda Karges-Bone, una profesora en la Escuela de Educación Postgraduada en la universidad Charleston Southern, ubicada en Charleston, en Carolina del Sur, habló con un grupo de padres de niños que asisten al Consorcio de Escuelas de Winter Park recientemente sobre las diferentes maneras de criar a niños más inteligentes.

La sesión tuvo lugar en la escuela media Glenridge y fue patrocinada por la Asociación de Padres y Maestros de la escuela primaria Brookshire, y por el Equipo Escolar de Salud. El apoyo financiero de Winter Park Health Foundation ayudó a que la sesión fuera posible.

La Dra. Bone explicó las diferencias entre los diferentes cerebros en base al sexo de cada niño/a y habló sobre las cosas que pueden hacer los padres para ayudar a alimentar el cerebro de los niños y para optimizar el aprendizaje.

A continuación le presentamos 10 de los consejos que dio:

1. Asegúrese que su hijo duerme adecuadamente. Los jóvenes necesitan más sueño que los niños más pequeños. Como mínimo, 8 horas.
2. El ejercicio físico aumenta el nivel de glucosa y de oxígeno al cerebro de su hijo. Un niño activo físicamente tiene un cerebro activo en cognición.
3. Seleccione alimentos buenos para el cerebro, que aumenten niveles de energía, y de actividad neural, que

"limpien el cerebro" y que hagan las veces de vitaminas naturales.

4. Mantenga el nivel de estrés al mínimo, para que la cortisona, la cual es la hormona del estrés, no pueda atacar el cerebro.
5. Utilice música para estimular el lado izquierdo del cerebro, por lo que este lado funcionará de manera más efectiva.
6. Infórmese sobre el estilo de aprendizaje predilecto de su hijo, y úselo para ayudarlo con las tareas y con sus proyectos.
7. Use diversos aromas como la menta y la clorofila para mantener a los niños alerta mientras que estudian y escriben exámenes.
8. Use tarjetas de índice con colores brillantes y marcadores aromáticos en el área donde su hijo haga las tareas para ayudar a mantener el cerebro alerta. Ponga flores en su hogar para incrementar la actividad neural.
9. Cree un ambiente rico en lenguaje. Adquiera muchos libros, entable buenas conversaciones, léales a sus hijos a diario. Las palabras pueden literalmente ayudar a forjar conexiones en el cerebro.
10. Evite la televisión y los juegos de video que sobreestimulan el lado derecho del cerebro y que pueden contribuir a la formación de hiperactividad (ADD) y a otros problemas.

RECETAS FAMILIARES PARA EL CRECIMIENTO DE LOS CEREBROS

Batidos (Smoothies) de arándanos cerebrales

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos congelados
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogurt sin grasa/sin azúcar

Instrucciones:

Mezcle, sirva y beba para obtener un aumento de velocidad del 55 por ciento en las transmisiones neurales!

Sopa cerebral muy vegetariana del Dra. Bone

Ingredientes:

- 3 latas de caldo de pollo, bajo contenido de sodio
- 1 lata de frijoles colorados (red kidney)
- 1 lata de frijoles blancos
- 2 tazas de espinaca fresca en trozos
- 2 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de pasta seca pequeña como cáscaras o ditalini

Instrucciones:

En una olla profunda para sopas combine la lista de ingredientes excepto la pasta seca. Deje que la sopa se caliente a fuego lento por 30 minutos. Agregue la pasta durante los últimos 10 minutos. Esparza queso parmesano sobre la sopa antes de servir.

Las recetas las proporcionó la Dra. Linda Karges-Bone, profesora de la Escuela de Educación de la universidad Charleston Southern University, en Charleston, S.C. Para aprender más sobre el Dr. Bone, visite www.educationinsite.com.

Para obtener más recetas saludables - actualizadas semanalmente- al igual que artículos noticiosos y consejos útiles enfocados en la salud de los niños y las familias, visite www.healthykidstoday.org, una página web desarrollada y patrocinada por Winter Park Health Foundation.



¿Lo sabía?

Cada año, Winter Park Health Foundation (WPHF) financia una serie de programas - parte de la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYJ) - diseñadas para ayudar a quitar los obstáculos que dificultan el aprendizaje mediante el cuidado de la salud física y mental de los estudiantes locales.

Estos programas están disponibles en las 12 escuelas que conforman el Consorcio de Escuelas de Winter Park (la escuela secundaria Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen a la misma), e incluyen la Iniciativa de Enfermería Escolar, los Centros Estudiantiles de Salud, profesionales de la salud mental de CHILL, los Equipos Escolares de Salud (HST) y la página electrónica llamada Healthy Kids Today.

He aquí un breve recordatorio de los servicios gratuitos que le ofrecen:

Iniciativa de Enfermería Escolar

WPHF proporciona financiamiento a las Escuelas Públicas del Condado de Orange para que éstas puedan contratar a enfermeras licenciadas ubicadas en cada escuela del Consorcio de Escuelas de Winter Park. Las enfermeras licenciadas son un lujo que la mayoría de las escuelas no puede costear.

Las enfermeras escolares realizan exámenes médicos y ofrecen servicios de mantenimiento de salud, así como cuidados de emergencia.

Centros Estudiantiles de Salud

Además de las enfermeras disponibles en cada escuela, existen enfermeras practicantes basadas en la escuela media Glenridge y en la escuela secundaria Winter Park High School, quienes tienen grados de maestría y pueden proporcionar cuidados médicos más avanzados.

Las enfermeras practicantes pueden evaluar, diagnosticar y prescribir medicinas y terapias para pacientes. Asimismo, pueden hacer exámenes médicos para deportes y para el ingreso a la escuela. Sus servicios, al igual que todos los demás servicios de CYJ, están disponibles y son gratuitos para todos los estudiantes inscritos en las escuelas del Consorcio. Las visitas son previa cita, únicamente.

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

CHILL es un programa de consejería mental gratuito para los estudiantes y para sus familias. En este programa, operado por Healthcare Providers and Associates, y financiado por WPHF, los consejeros con un grado de maestría en trabajo social, en psicología o en un campo relacionado, se asignan a cada escuela del Consorcio.

Los consejeros de CHILL ofrecen sesiones individuales, de grupo y familiares, y hacen presentaciones a clases, empleados y padres.

Equipos Escolares de Salud

Modelados en base a los Programas de Salud Escolares Coordinados de los Centros de Control de Enfermedades (CDC), estos Equipos Escolares de Salud son programas ya permanentes en las escuelas de nuestro Consorcio. Los Equipos de Salud planifican programas para sus respectivas escuelas que promocionan estilos de vida y comportamientos saludables, y están compuestos de empleados de la escuela, administradores, padres e incluso de estudiantes.

Página Electrónica "Healthy Kids Today"

Creada y actualizada por la Fundación, esta página proporciona información completa sobre todos los programas de CYJ, así como noticias importantes sobre la salud, consejos y recetas nutritivas actualizadas semanalmente. Visite la página en www.healthykidstoday.org

Orange • Osceola • Seminole
2-1-1
 Get Connected. Get Answers.



Edición de Escuela Primaria

Los Niños Saludables de Hoy

Primavera del 2008

Los padres ayudan a los niños a manejar la actitud abusiva de sus compañeros

Las escuelas locales se enfocan en ganar el reto del Gobernador de estar en buenas condiciones físicas

El juego de estrangulamiento puede ser mortal ¿Lo sabía?

Consejos útiles para el cuidado y alimentación del cerebro de su hijo/a

Recetas familiares para el crecimiento de los cerebros

Marque 2-1-1 para obtener ayuda

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.



A Service of the Winter Park Health Foundation

Los padres ayudan a los niños a manejar la actitud abusiva de sus compañeros.

Los expertos informan que esto ocurre hasta en edades preescolares

Las "Abejas reinas", las "Plásticas" y las "Barbies" - sobrenombres que se autoimponen las chicas populares y chéveres en cualquier escuela - se han paseado por los pasillos ofreciéndole tormento a los demás desde que existen las escuelas.

Son pocas las mujeres que no se estremecen al recordar algún momento en que fueron víctimas, bien sea por haber sido excluidas de compartir una mesa en el comedor escolar, por no haber sido invitadas a una fiesta, o que otros hayan escrito chismes sobre ellas en papelitos que se pasaban en el salón de clase.

Las tácticas de alta tecnología de hoy día, como los teléfonos celulares, mensajes de texto y el Internet, han aumentado el dolor que sufren las víctimas a puntos más elevados.

Y actualmente ocurre más que nunca a edades más tempranas, tan tempranas

Continúa Dentro



Las escuelas locales se enfocan en ganar el reto del Gobernador de estar en buenas condiciones físicas

Todas las escuelas primarias del Consorcio de Winter Park participarán en el reto del Gobernador Charlie Crist nuevamente anunciado para el 2007-2008 llamado el Reto a estar en buenas condiciones físicas (Governor's Fitness Challenge), un reto de ocho semanas que comienza en marzo y que alienta a los estudiantes de primaria y sus escuelas a participar en actividades físicas.

Las escuelas participantes tendrán la oportunidad de ganar \$5,000 o \$10,000 en equipo deportivo o de hacer ejercicios, o una visita de algún atleta profesional de la Florida o de un atleta olímpico. También tienen la oportunidad de obtener la designación de ser una "Escuela campeona del Gobernador".

"Las escuelas primarias del Consorcio de Winter Park / Iniciativa Juvenil Coordinada (CYJ) están perfectamente posicionadas a

Continúa Dentro

Actitud abusiva de compañeros

de la página 1

como a la edad preescolar, según lo afirman expertos de la salud mental. Por lo tanto, es importantísimo que los padres sepan cómo ayudar a sus hijas a aprender a manejarse en esta situación.

El uso malintencionado de sobrenombres, los chismes y la exclusión son sólo algunos ejemplos de este tipo de comportamiento llamado "agresión relacional". Según la Dra. Nicki Crick, Directora del Instituto para el desarrollo infantil de la Universidad de Minnesota (Institute of Child Development, University of Minnesota) e investigadora del tema, la agresión relacional es "violencia emocional y comportamientos intimidatorios con el propósito de dañar las conexiones sociales de una persona dentro del grupo de compañeros." Puede ocurrir una sola vez o puede repetirse una y otra vez. Y la repetición es lo que más preocupa.

Se observa más comúnmente entre niñas que entre niños. La agresión relacional tiene consecuencias a corto y largo plazo para ambas personas, la que impone el dolor y la víctima, (al igual que los que presencian la agresión) incluyendo baja autoestima, sentimientos de impotencia, soledad, aislamiento, ira, depresión, trastornos alimenticios, desempeño académico pobre, pensamientos suicidas, o en el peor extremo - violencia escolar.

También puede hacer que los estudiantes eviten ir a la escuela. La Asociación nacional de psicólogos escolares (National Association of School Psychologists) informa que cada año 160.000 estudiantes no asisten a la escuela

por temor a la agresión relacional. El grupo estima que el 22 por ciento de los niños entre el cuarto y octavo grados reportan dificultades académicas debido al abuso por parte de los compañeros.

Entonces, ¿qué es lo que ocurre?

La inseguridad es el trasfondo de muchos de los comportamientos intimidatorios. Es el temor a ser diferente, dice Aimee Jennings, Consejera licenciada de salud mental, Coordinadora del programa de consejería de salud mental de CHILL que ofrece el Consorcio de escuelas de Winter Park a través del apoyo de la fundación Winter Park Health Foundation.

La agresión relacional no es nada nuevo pero está llamando más la atención en la actualidad porque se han realizado suficientes investigaciones como para mostrar que mientras algunos estudiantes atraviesan esta fase de desarrollo relativamente ilesos, otros sufrirán daños y dolor al punto de que podrían suscitarse problemas como los trastornos alimenticios, abuso de drogas o hasta el suicidio, dice Sandee Nebel, Consejera licenciada de salud mental, quien opera el Centro de consejería White Picket Fence en Winter Park. Ella ha hablado en varias escuelas de la zona sobre temas relacionados a la agresión relacional.

Esto afecta a ambos, el/la intimidador/a y la persona a quien intimida.

"Ambas partes necesitan aprender maneras apropiadas para hacerse valer, resolver conflictos, para la empatía, y otras perspicacias y habilidades de efectividad personal y social," según la introducción presentada en una reciente conferencia sobre la agresión relacional que tuvo lugar en Orlando.

La parte difícil para los padres podría ser decidir cuál es el mejor momento para involucrarse y cómo hacerlo, porque las niñas pueden ser amigas un día, enemigas el próximo y luego amigas de nuevo.

Esto muestra que lo importante es ser buen escucha - y buen observador.

Pero muchos estudiantes dicen que no quieren que los padres se adentren y resuelvan la situación. Y cuando lo hacen, los expertos dicen que esto entorpece la manera en que los jóvenes aprenden a manejarse por sí solos.

Es natural que los padres quieran buscar la manera de hacer desaparecer el dolor que siente un hijo/a que ha sido el objeto de bromas en la escuela y de resolver el problema. Pero es importante que los padres no intenten salvar a sus hijos, sino más bien ayudarlos a que encuentren sus propias soluciones, dice la Sra. Jennings. Los padres podrían compartir cómo ellos superaron experiencias similares.

Ramey Wood, MA, Consejera de CHILL en la escuela media de Maitland, agregó estas otras sugerencias para los padres:

- Ayude a normalizar la experiencia para la niña y hágale saber que muchas otras personas en la escuela están viviendo experiencias similares. Los padres podrían compartir cómo ellos superaron experiencias similares.
- Puede ser de gran valor ayudar a la niña a identificar qué es lo que significa "amigo/a" y qué cualidades quiere ella que tenga un/a amigo/a.
- Otra cosa que los padres pueden decir es que con frecuencia cuando la gente "intimida" a otros es porque esa persona se siente insegura y desea sentirse que forma parte del grupo.
- Ayude al niño/a a identificar un "lugar seguro" o a una "persona segura" en la escuela con quien hablar (por ejemplo, un maestro o consejero) si fuese necesario.

A continuación le ofrecemos algunas otras sugerencias para los padres, sugerencias ofrecidas en una reciente conferencia sobre la agresión relacional que se llevó a cabo en Orlando.

- Permítale a las jóvenes saber que siempre pueden acudir a usted. "Siempre esté disponible

para escuchar y hablar con su hija sobre lo que ocurre en su vida. No menosprecie la importancia de un incidente, identifíquese con su hija cuando ella comparte algo que ella siente es importante.

Enseñe cómo ser bondadosa y sea modelo de este comportamiento.

- Si su hija es la "chica que se encuentra en el medio", anímela de manera firme pero con amor a tomar el sendero por todo lo alto y a apoyar a la víctima, o por lo menos que no participe en la agresión."

Ramey Wood, MA, Consejera de CHILL en la escuela media de Maitland, agregó estas otras sugerencias para los padres:

- Ayude a normalizar la experiencia para la niña y hágale saber que muchas otras personas en la escuela están viviendo experiencias similares. Los padres podrían compartir cómo ellos superaron experiencias similares.
- Puede ser de gran valor ayudar a la niña a identificar qué es lo que significa "amigo/a" y qué cualidades quiere ella que tenga un/a amigo/a.
- Otra cosa que los padres pueden decir es que con frecuencia cuando la gente "intimida" a otros es porque esa persona se siente insegura y desea sentirse que forma parte del grupo.
- Ayude al niño/a a identificar un "lugar seguro" o a una "persona segura" en la escuela con quien hablar (por ejemplo, un maestro o consejero) si fuese necesario.

A continuación le ofrecemos algunas otras sugerencias para los padres, sugerencias ofrecidas en una reciente conferencia sobre la agresión relacional que se llevó a cabo en Orlando.

- Permítale a las jóvenes saber que siempre pueden acudir a usted. "Siempre esté disponible

La Sra. Nebel puntualizó que también es importante para los padres modelar comportamientos sanos. Los padres que chismean mucho y hablan de otros de manera negativa dan un mal ejemplo.

Ella también le sugirió a los padres que intentasen involucrar a sus hijos en actividades en que se sientan cómodos, tales como una clase de actuación, un deporte, una actividad en la iglesia o una oportunidad para ser voluntario. Ayudar a otros es una buena manera de crear autoestima.

La autoestima, la empatía y el ser bondadoso conforman buenas herramientas para los niños al momento de manejarse ahora y en el futuro.

RECURSOS

Si desea obtener más información sobre la agresión relacional, por favor póngase en contacto con la Consejera de CHILL en la escuela de su hijo/a.

A continuación le ofrecemos otros recursos:

Libros:

Don't Laugh at Me (No se rían de mí) por Steve Seskin y Allen Shamblin

My Secret Bully (Mi intimidador secreto) por Trudy Ludwig

The Recess Queen (La reina del receso) por Alexis O'Neill y Laura Huliska-Beith

Bullying in the Girl's World (La intimidación en el mundo de las niñas) por Diane Senn

Blue Cheese Breath and Stinky Feet (Aliento a queso azul y piés olorientos) por Catherine DePino, Ed.D.

Sitios Web:

www.girlsempowered.com

www.clubophelia.com

www.relationalaggression.com

El reto del Gobernador

de la página 1

establecer el estándar de este reto", dijo Debbie Watson, vicepresidente, Winter Park Health Foundation.

"Ya el Gobernador Crist nos ha dado el reconocimiento por la labor que realizamos conjuntamente con nuestros programas de salud escolar," dijo ella. "Ahora, el nuevo reto del Gobernador nos da la oportunidad de mostrarle a él lo que nosotros ya estamos haciendo, lo que podemos hacer, y lo que se puede lograr en nuestras escuelas cuando se refiere al bienestar escolar y las buenas condiciones físicas de los estudiantes," añadió ella.

El programa durará hasta comienzos de mayo y se enfocará en cinco actividades que pueden completarse durante o después del día escolar. Las escuelas participantes se han comprometido a dedicarle dos sesiones de 45 minutos o tres sesiones de 30 minutos cada semana durante el Reto del Gobernador para que así los estudiantes puedan trabajar en las cinco actividades del Reto del Gobernador o en otra selección de actividades.

Esté pendiente de recibir más información de sus líderes del Equipo escolar de salud y de los maestros de educación física.

Para obtener más información, visite www.governorsfitnesschallenge.com



El juego de estrangulamiento puede ser mortal

Los jóvenes en la Florida Central y en todo el país han experimentado con el "Juego de estrangular o sofocar", el cual los Centros de control y prevención de enfermedades CDC (Centers for Disease Control and Prevention) informaron en febrero que el juego ha ocasionado al menos 82 muertes a nivel nacional desde 1995.

El juego, conocido por varios nombres incluso el Juego del desmayo, Aeroplanear, el Juego de pérdida de conocimiento, y el Juego de la línea recta, involucra la participación de jóvenes - con frecuencia jóvenes de un poco más de edad y adolescentes tempranos- estrangulándose unos a otros o a sí mismos para obtener así un breve estado de euforia (o "high" en inglés), según CDC.

Los participantes o se estrangulan unos a otros o utilizan una soga para ahorcarse a sí mismos, y después de un corto tiempo, los participantes pueden desmayarse lo cual podría resultar en una lesión seria o hasta ocasionar la muerte por ahorca o estrangulamiento, advierten los funcionarios de CDC.

El juego ha existido durante generaciones bajo distintos nombres, pero recientemente el juego se ha hecho más mortal cuando los jóvenes comenzaron a usar sogas y correas como lazo y a jugar el juego solos. Esto ha llamado la atención internacional, según la organización "Juegos que los adolescentes no deberían jugar" (GASP) (Games Adolescents Shouldn't Play), una asociación internacional sin fines de lucro que se formó para educar a los padres sobre el tema y ponerle fin a este juego.

A continuación enumeramos algunas señales que podrían dar aviso que niños podrían estar involucrados en el juego de estrangular, que proporciona CDC:

- Conversaciones sobre el juego o sus alias o seudónimos

- Ojos enrojecidos, ensangrentados
- Marcas en el cuello
- Llevar puestas camisas con cuellos altos, aún en tiempos calurosos
- Dolores de cabeza frecuentes y severos
- Desorientación después de estar solo por un rato

- Un aumento de irritabilidad u hostilidad no característica de la persona

- Sogas, bufandas, y correas amarradas a los muebles de dormitorio o a los pomos de las puertas o que se encuentren con nudos sobre el piso.

- La presencia inexplicable de correas para perros, collares "choke" para perros, sogas para saltos "bungee", etc.

- Petechiae (puntos pequeños de sangramiento) debajo de la piel de la cara, especialmente en los párpados, o la cojuntiva (el revestimiento interior de los párpados y ojos)

Los funcionarios de salud dicen que es esencial que los padres hablen con sus hijos sobre los peligros del juego. Deben explicar que cada vez que el niño/a juega el juego, él o ella está arriesgando que mueran células del cerebro o que mueran ellos mismos.

Si el niño/a está participando en el juego, los funcionarios de salud recomiendan que los padres den la alerta a los padres de los amigos de su hijo/a y den la alerta al personal escolar tal como a la enfermera o consejera, porque es probable que esté involucrado más de un estudiante.

Para obtener más información, póngase en contacto con la Consejera de CHILL de su escuela.

