

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 les 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 sobreestiman 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

Hamburguesa de salmón

Una buena fuente de grasas Omega-3 que al cerebro le encanta

Ingredientes:

2 latas pequeñas de salmón deshuesado, sin piel (desmenuzado y escurrido)
¼ taza de leche descremada
1 huevo batido
¾ taza de pan rallado
Sal y pimienta

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes hasta que se haga una masa. Con las manos forme hamburguesas delgadas para dorar. Dore las hamburguesas en aceite de oliva hasta que se cuezan.

Pastel de yogurt de arándanos sin hornear

¡Los arándanos son comida para el cerebro!

Ingredientes:

Una corteza de pastel hecha de galletas graham de 8 pulgadas
2 cartones pequeños de yogurt de arándanos, de bajo contenido de grasa
1 envase de tamaño regular de crema batida sin grasa
1 taza de arándanos frescos (escurridos)



Instrucciones:

Mezcle los dos cartones de yogurt, la crema batida sin grasa y los arándanos.

Incorpore suavemente la mezcla en la corteza de pastel y cúbrala con más arándanos.

Enfría durante al menos 3 horas 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.

La Zona Segura (Safe Zone) le brinda ayuda a los adolescentes que enfrentan asuntos típicos de adolescentes

A los estudiantes de secundaria que enfrentan asuntos problemáticos como las dificultades en las relaciones con otros, el estrés y los comportamientos de tomar riesgos que comúnmente se ven en la adolescencia, se les está brindando nuevos recursos de ayuda mediante un proyecto llamado Zona Segura (Safe Zone, en inglés) desarrollado para la escuela Winter Park High School por el Equipo escolar de salud (HST) de la escuela.

Se sabe que los estudiantes con frecuencia no saben adónde ir para buscar ayuda para estos problemas, y en ese sentido el HST ha creado una red de maestros y administradores dispuestos a escuchar los problemas y luego ayudar a dirigir a los estudiantes hacia los servicios apropiados.

Chris Watson, RN, enfermera y co-líder del Equipo escolar de salud (HST) en la escuela secundaria de Winter Park High School, dijo que hay aproximadamente 30 maestros, consejeros guías, y administradores que están participando en el programa. Estas personas participantes tienen un logotipo de Zona Segura (Safe Zone), creado por una clase de diseño web del WPHS, coloccado en la puerta para indicarle a los estudiantes que ese lugar es un sitio seguro al cual acudir y buscar ayuda para cualquier asunto o problema.

No es de esperar que los maestros y el personal escolar puedan contestar todas las preguntas que puedan tener los estudiantes, pero estas personas pueden escuchar y referir al estudiante a una fuente de asistencia apropiada.

La Sra. Watson y Viettkka Jones, Consejera de CHILL en el WPHS, están visitando los salones de clase y los clubes de la escuela para divulgar y dar a conocer el programa.

Marque 2-1-1- para Obtener Ayuda

La economía tan volátil en la que vivimos actualmente puede dificultar las cosas para muchas familias, pero una llamada al servicio de información y referimientos gratuitos al 2-1-1 puede conectarle con recursos disponibles en su comunidad que pueden servirle de ayuda.

Heart of Florida United Way maneja este servicio, que fue establecido gracias a la ayuda de Winter Park Health Foundation. El servicio 2-1-1 ofrece información sobre 743 agencias por toda la Florida Central. Los servicios más solicitados incluyen ayuda para pagar cuentas de servicios básicos, ayuda para pagar alquileres, despensas con comida, refugios temporales y clínicas comunitarias.

Para obtener ayuda, tan sólo marque el 2-1-1. El servicio es completamente gráts y confidencial, multilingüe y disponible las 24 horas del día.

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



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

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

Los Niños Saludables de Hoy



Edición de Escuelas Medias y Secundarias

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

La Zona Segura (Safe Zone) le brinda ayuda a los adolescentes que enfrentan asuntos típicos de adolescentes

El juego de estrangulamiento puede ser mortal
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, Dammerich, 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.

HealthyKidsToday.org



Click Here For Health

A Service of the Winter Park Health Foundation

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

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 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.

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.

Tras implementar por primera vez el Reto Deportivo en las escuelas primarias de la Florida esta primavera, se implementará en las escuelas medias durante el año escolar 2008-2009. El comienzo del programa 2008-2009 tendrá lugar durante el Rally de Premios del Reto Deportivo del Gobernador que se celebrará en septiembre.

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

Continúa Dentro

Actitud abusiva de compañeros

de la página 1

niños entre el cuarto y octavo grados reportan dificultades académicas debido al abuso por parte de los compañeros.

Entonces, ¿qué es lo que ocurre?

En cuanto a desarrollo se refiere, las niñas están en una etapa donde todo tiene que ver con sus compañeras –razón por la cual todas quieren ir de compras al mismo lugar y sienten la necesidad de formar parte del grupo, explicó 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 con la agresión relacional. (La Sra. Nebel se especializa en trastornos alimenticios y asuntos relacionados, y trabaja con adolescentes hasta la edad de adulto).

La agresión relacional 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 ella.

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.

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

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.

Pongan cuidado, dijo la Sra. Nebel, cuando el teléfono deja de sonar, o cuando el/la niño/a deja de enviar y recibir mensajes de texto o correos electrónicos y se aísla. Esto debería ser una señal a la cual hay que ponerle atención.

Pero muchos estudiantes dicen que no quieren que los padres se metan y resuelvan situaciones. Y si lo hacen, podría entorpecer el que los jóvenes aprendan habilidades para manejarse por sí solos.

Ramey Wood, M.A., Consejera de CHILL en la escuela media de Maitland, recientemente se reunió con un grupo de estudiantes niñas de los grados sexto y séptimo para hablar sobre este tipo de intimidación.

Las estudiantes dijeron que la exclusión que enfrentan frecuentemente se relaciona con cosas materiales, tales como la ropa y los nombres de marcas, según Wood.

“Cuando las niñas discutían la intimidación a través de mensajes de texto, ellas dijeron que ocurre con frecuencia porque es más fácil decirle algo a alguien cuando ella no está enfrente de la persona,” dice Wood. “Al momento de enviar un mensaje de texto o mensajes inmediatos, la gente no puede ver las emociones que conllevan, lo cual facilita el decir cosas hirientes.”

Las niñas dijeron que sus padres son la razón por la cual ellas pueden manejar la intimidación de manera positiva. “Para mí era muy evidente lo vital del papel que los padres juegan en el momento de ayudar a su hija con estas experiencias,” dijo Wood.

Pero al mismo tiempo, casi todas las niñas temían que si le decían a sus padres que sufrieron una intimidación en la escuela, éstos sentirían la necesidad de “tomar acción” sobre la situación en nombre de ella. Las niñas enfatizaron que si los padres tratan de resolver la situación a su nombre, la situación podría empeorar, dijo la Sra. Wood.

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 ayuden a darle facultades a su hija y ayuden a enseñarle habilidades de manejo para este tipo de situaciones que puedan usarse a lo largo de la vida,” dijo Wood.

Cuando se les preguntó a las niñas cuál sería la mejor manera para que los padres pudiesen ayudarlas, ellas respondieron que lo más efectivo sería que los padres las apoyaran y las ayudasen a buscar maneras para manejar la situación juntos.

Wood ofreció 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.

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 estudiantes al momento de manejarse ahora y en el futuro.

Queen Bees & Wannabes (Abejas reinas y las “que quieren y no pueden”) por Rosalind Wiseman

Surviving Ophelia: Mothers Share Their Wisdom in Navigating the Tumultuous Teenage Years (Sobrevivir a Ophelia: Madres comparten su sabiduría al navegar por los tumultuosos años adolescentes) por Cheryl Dessasega.

Sitios Web:

www.girlsempowered.com

www.clubophelia.com

www.relationalaggression.com

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:

Girl Wars: 12 Strategies That Will End Female Bullying (Guerras de niñas: 12 estrategias que terminarán con la intimidación femenina) por Cheryl Dessasega, et al.

Mean Chicks, Cliques and Dirty Tricks: A Real Girl's Guide to Getting Through the Day with Smarts and Style (Chicas de mal genio, grupitos y bromas feas: La guía para chicas reales para salir adelante con inteligencia y estilo) por Erika V. Shearin Karres, Ed.D

Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls (La chica de afuera: La cultura oculta de la agresión entre niñas) por Rachel Simmons

Queen Bees & Wannabes (Abejas reinas y las “que quieren y no pueden”) por Rosalind Wiseman

Surviving Ophelia: Mothers Share Their Wisdom in Navigating the Tumultuous Teenage Years (Sobrevivir a Ophelia: Madres comparten su sabiduría al navegar por los tumultuosos años adolescentes) por Cheryl Dessasega.

El reto del Gobernador

de la página 1

de obtener la designación de ser una “Escuela campeona del Gobernador”.

“Las escuelas primarias del Consorcio de Winter Park /Iniciativa Juvenil Coordinada (CVI) están perfectamente posicionadas a 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 ocho semanas 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 los maestros de educación física. Esté pendiente de obtener más información sobre el programa piloto de las escuelas medias.

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 el mes pasado 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 conjuntiva (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.

