

Blood Institute) en una carta dirigida a los padres en su página web Star Sleeper donde el enfoque son los niños y el sueño. (La dirección de la página web está al final del artículo). Sin embargo, el sueño podría considerarse como el "Rodney Dangerfield" de los hábitos de salud, alguien que pareciera que nunca recibe el respeto que se merece.

Parece que esto está cambiando, ya que los nuevos estudios sobre el impacto del sueño sobre la salud aparecen con regularidad en las noticias.

Por ejemplo, una historia reciente de la Academia Americana de la Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine) reportó que los jóvenes que duermen menos durante la semana escolar son más propensos a tener sobrepeso.

Un estudio realizado en el University of Texas Health Science Center en Houston señaló el impacto negativo de la insomnia crónica en jóvenes entre los 11 y 17 años de edad, e hizo notar que la insomnia está relacionada con futuros problemas físicos y psicológicos entre los adolescentes.

También ha sido vinculado con el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y los accidentes de tránsito.

El tema de la privación de sueño, o privarse de dormir, también se ha hecho lo suficientemente importante como para que los Centros de Control de Enfermedades (CDC) lanzaran a finales del año pasado una página web dedicada al sueño y la salud pública. (Al final de este artículo está este enlace junto con otros recursos útiles).

Continúa la última página

Consejos para evitar la “fuga cerebral” de verano de sus hijos

El verano es tiempo para las vacaciones, pero esto no significa que el cerebro tiene que tomarse las vacaciones también. Es el momento ideal para enriquecer las experiencias y estimular la acción de pensar en alto orden entre los niños y adolescentes, dice la Dr. Linda Karges-Bone, profesora del Charleston Southern University School of Education, quien a comienzos de año habló con los padres de nuestra área sobre cómo criar niños más inteligentes.

A continuación le enumeramos algunas de sus ideas de cómo evitar la fuga cerebral de verano.

1. La lectura. No hay nada que se haya comprobado más efectivo que la lectura para estimular el crecimiento neural, desarrollar la agilidad de lenguaje, y ayudar a incrementar las puntuaciones en los exámenes estandarizados, bien sea el SAT, ACT, o FCAT. Los niños más jóvenes responden bien a los programas de lectura de verano que patrocinan las bibliotecas.
2. Como familia, hagan viajes de un día.
3. Limite el tiempo que pasan viendo televisión y usando Internet. Los estudios muestran un incremento en la obesidad y puntuaciones más bajas entre los adictos a la TV y el Internet. Si es necesario cierre con llave esos aparatos y los niños encontrarán otra cosa que hacer... hasta leer.
4. Déle a los niños alguna tarea a completar que tenga un valor educacional tácito. Hé aquí algunas ideas:

- Junten y hagan una libreta con las recetas familiares

- Hagan un álbum de recortes de recuerdos de unas vacaciones familiares
- Tómense la responsabilidad de ir a comprar y preparar una comida una vez por semana
- Escriban notas de agradecimiento que olvidaron hacer anteriormente por todos los regalos de cumpleaños y de graduación de los últimos seis meses

5. Como familia, lean juntos en voz alta. Pasen un rato en la terraza o porche todas las noches. Puede ser la Biblia o un libro "bestseller", pero es bueno turnarse a leer en voz alta porque desarrolla lazos familiares al igual que células cerebrales.
6. Tomen prestado libros de audio de la biblioteca y tengan como objetivo escuchar juntos cada clásico en el carro cuando van de compras o cuando van de viaje.
7. Para los más jóvenes, no se olvide del mantenimiento básico. Los sitios web de Wal-Mart, SAM's y otros, ofrecen cuadernos de tareas de habilidades básicas para las matemáticas y la lectura, a precios razonables.
8. Jueguen juegos que desarrollen habilidades. Juegos de mesa como Monopolio, Scrabble, Trivial Pursuit, y Clue ejercitan los circuitos neurales y pueden llevarse a la casa de la playa o al jardín de atrás. Los viejos juegos favoritos animan a que los padres jueguen también, que es lo que realmente quieren los niños.
9. El poder de los rompecabezas. Nos asombramos de cómo nuestros adolescentes se pasaron horas en

la noche resolviendo rompecabezas en el patio donde no había TV por cable en nuestro lugar vacacional. Los rompecabezas y los crucigramas satisfacen el cerebro y pueden hacerse individualmente o en grupos pequeños.

10. Tómese el tiempo de tener un tutor, especialmente si su niño/a o adolescente ha tenido un mal año escolar.

La fuga cerebral de verano es un riesgo que se puede evitar con un poco de planificación e ingenio, dice la Dra. Karges-Bone. Pero no se exceda, ya que podría echar a perder los momentos que sí son de aprendizaje.

Planifique con antelación los exámenes médicos escolares y los exámenes médicos para hacer deporte

Nunca es demasiado temprano para prepararse con antelación para los exámenes médicos escolares y los exámenes para hacer deporte, que puedan necesitar sus hijos antes del inicio del próximo año escolar.

A través de los dos Centros de Salud Estudiantil apoyados por Winter Park Health Foundation, las enfermeras practicantes pediátricas brindan estos servicios gratuitos, servicios que son para todos los estudiantes que asisten a las escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park y cuyas familias no tienen suficiente cobertura de seguro médico o no tienen acceso a un proveedor de atención médica para sus hijos. (El Consorcio incluye la escuela secundaria Winter Park y sus escuelas primarias y escuelas medias correspondientes).

Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School
lunes a viernes a partir del 14 de julio

Centro de Salud Estudiantil en Glenridge Middle School
lunes a viernes a partir del 11 de agosto

El Centro de Salud Estudiantil en la escuela Winter Park High School, 2100 Summerfield Rd., Winter Park, FL 32792, ofrecerá exámenes médicos gratuitos y tratará enfermedades de lunes a viernes a partir del 14 de julio. Para concertar visitas, las cuales requieren cita previa, llame al 407-622-3200, ext. 2201.

Entre el 14 de julio y el 11 de agosto, el Centro de Salud Estudiantil en la escuela Winter Park High School le prestará servicios a las familias de todas las escuelas del Consorcio.

A partir del 11 de agosto, el Centro de Salud Estudiantil en la escuela Winter Park High le prestará servicio mayormente a los estudiantes de secundaria, y el Centro de Salud Estudiantil de Glenridge atenderá a los estudiantes de todas las demás escuelas. Para concertar una visita a la escuela Glenridge Middle llame al 407-623-1415, ext. 256.



Encuesta de la página 1

Los programas de CYI incluyen la Iniciativa de Enfermería Escolar (SNI), los Centros de Salud Estudiantil, el programa CHILL y los Equipos Escolares de Salud.

Además, la WPHF produce el boletín noticioso Healthy Kids Today (Niños saludables hoy) que se envía a los hogares de las familias de los estudiantes tres veces al año. Hay noticias adicionales, actualizadas semanalmente, y mayor información sobre los programas de CYI en la página web desarrollada por y que mantiene la WPHF-- www.healthykidstoday.org

Por favor tómese un momento para completar la encuesta y regresarla a la escuela de su hijo/a antes de la última semana escolar. Por favor complete sólo una encuesta por familia por escuela. Si lo prefiere, puede hacer la encuesta en línea al visitar www.healthykidstoday.org y hacer clic en el enlace proporcionado.

¡Esperamos con agrado recibir sus opiniones y comentarios!



Cuestionario de la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI)

DATOS DEMOGRÁFICOS

¿Cuántos niños tiene usted que asisten a la escuela primaria dentro del Consorcio de escuelas de Winter Park?

- ¿A cuál escuela asisten?
- Aloma Elementary
 - Audubon Park Elementary
 - Brookshire Elementary
 - Cheney Elementary
 - Dommerich Elementary
 - Hungerford Elementary
 - Lake Sybella Elementary
 - Lakemont Elementary

1. ¿Sabía usted que todos los días del año escolar hay una enfermera licenciada en el salón de salud escolar? (no es aplicable para Dommerich Elementary) Por favor marque su respuesta.
 SÍ NO
2. Si su respuesta es SÍ, ¿ha usado su hijo/a los servicios de la enfermera escolar durante el último año?
 SÍ NO NO SÉ
3. Si su respuesta es SÍ, por favor marque todas las razones por las cuales su hijo/a se vio con la enfermera:
 Enfermedad
 Herida
 Medicamento de rutina
 Otro (indique aquí)

4. Si su respuesta es SÍ, por favor califique su satisfacción con los servicios que recibió su hijo/a:
 Muy satisfecho
 Algo satisfecho
 No tengo opinión
 Algo insatisfecho
 Muy insatisfecho

CENTROS DE SALUD ESTUDIANTIL

1. ¿Sabía usted que hay dos Centros de Salud Estudiantil, con enfermeras practicantes pediátricas, ubicados en las escuelas de Winter Park High School y Glenridge Middle School? Por favor marque su respuesta.
 SÍ NO
2. Si su respuesta es SÍ, ¿sabía usted que los profesionales de la salud de los Centros de Salud Estudiantil proporcionan los siguientes servicios médicos sin costo alguno para los estudiantes que asisten a cualquiera de las escuelas del Consorcio de Winter Park?
 Exámenes médicos escolares
 SÍ NO
- Exámenes médicos para hacer deporte
 SÍ NO
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades comunes en los niños
 SÍ NO
- Atención de mantenimiento de salud para niños, incluyendo exámenes para niños que están bien
 SÍ NO
- Evaluaciones de desarrollo de rutina
 SÍ NO

- Preparación de recetas médicas
 SÍ NO
- 3. Si su respuesta es SÍ, ¿ha recibido su hijo/a a cualquier miembro de su familia atención médica en uno de los Centros de Salud Estudiantil durante el último año?
 SÍ NO
- 4. Si su respuesta es SÍ, por favor marque todas las razones aplicables a la(s) visita(s) de su hijo/a al Centro de Salud Estudiantil:
 Examen médico para hacer deporte
 Examen médico escolar
 Enfermedad
 Herida
 Visita de un niño/a que está bien
 Evaluación de desarrollo
 Preparación de receta médica
- 5. Si su respuesta es SÍ, por favor califique su satisfacción con los servicios que recibió:
 Muy satisfecho
 Algo satisfecho
 No tengo opinión
 Algo insatisfecho
 Muy insatisfecho
- Exámenes médicos para hacer deporte
 SÍ NO
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades comunes en los niños
 SÍ NO
- Atención de mantenimiento de salud para niños, incluyendo exámenes para niños que están bien
 SÍ NO
- Evaluaciones de desarrollo de rutina
 SÍ NO

CHILL-Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida

1. ¿Sabía usted que hay un trabajador social clínico licenciado o un consejero de salud mental en el recinto escolar (el consejero de CHILL) quien brinda servicios gratuitos de consejería sociopsicológica para los estudiantes y sus familias?
 SÍ NO
2. Si su respuesta es SÍ, ¿ha usado su hijo/a o cualquier miembro de su familia los servicios del Consejero de CHILL durante el último año?
 SÍ NO
3. ¿Ha asistido usted o su hijo/a a una presentación/sesión educativa de CHILL durante el último año?
 SÍ NO NO SÉ
4. Si su respuesta es SÍ, a las preguntas 2 o 3, por favor califique su satisfacción con los servicios de consejería sociopsicológica y/o la sesión educativa que le proporcionó el Consejero de CHILL.
 Muy satisfecho
 Algo satisfecho
 No tengo opinión
 Algo insatisfecho
 Muy insatisfecho