

Nuevos programas para ayudar a Eatonville, Maitland y Winter Park

Think • Act • Be Healthy Communities

(Piensen, actúen y sean comunidades saludables)

La Winter Park Health Foundation (WPHF) ha otorgado su primera ronda de subvenciones para la iniciativa "Piensen-Actúen-Sean Comunidades Saludables", que totalizan \$300,000, a nueve organizaciones con proyectos para mejorar la salud en las comunidades de Eatonville, Maitland y Winter Park, como lo son los Equipos Escolares de Salud que se enfocan en ayudar a mejorar la salud de las escuelas locales.

Los Equipos Escolares de Salud, lanzados en las escuelas del Consorcio de Winter Park en 2002, reciben apoyo financiero de WPHF para desarrollar proyectos y programas que ayuden a las escuelas a promover la salud y el bienestar entre los estudiantes y el personal. Esto ha tenido como resultado una amplia variedad de actividades tales como los Miércoles de Bienestar, los clubes para correr, y las actividades de Cerebros Inteligentes, que han cambiado la cultura de salud de las escuelas.

La WPHF ha lanzado la iniciativa de Comunidades Saludables en noviembre del 2007, como esfuerzo para inspirar proyectos comunitarios que pudiesen cambiar el medio ambiente y/o la cultura de manera de alentar comportamientos saludables. Se invitaron a personas individuales y a grupos para que

presentaran ideas que pudiesen promover la actividad física, la ingestión de comidas saludables y reducir el uso del tabaco en las tres comunidades de enfoque de la Fundación.

La meta era facultar a otros - como hacen los Equipos Escolares de Salud en las escuelas - a crear ideas que ayuden a hacer de nuestras comunidades locales lugares más saludables donde vivir, trabajar, y disfrutar.

Se presentaron más de 100 ideas, y de éstas, 38 fueron identificadas como prometedoras y los patrocinadores de las ideas fueron invitados a completar una propuesta formal. Los nueve proyectos enumerados abajo contarán con el apoyo mediante subvenciones de la WPHF:

- La instalación de Rejillas Comunitarias para bicicletas en la ciudad de Winter Park
- Sendero o camino para el bienestar físico, en el parque Lake Island Park de la ciudad de Winter Park
- Sendero comunitario para el bienestar físico en la escuela Lakemont Elementary
- El inicio de un Mercado de granjeros (Farmers Market) en el pueblo de Eatonville en colaboración con Hebni Nutrition Consultants Inc.

- El Club FYT (Bienestar físico para jóvenes y adolescentes - Fitness for Youth and Teens), un programa de salud y bienestar físico después de la escuela por la YMCA en las escuelas primarias Dommerich y Lake Sybella y en las escuelas medias de Glenridge y Maitland

- La formación de un Consejo Interreligioso sobre la Salud, una colaboración basada en la fé de las iglesias de Eatonville, Maitland y Winter Park

- Programa de sendero comunitario para correr/caminar y de concientización sobre la Salud, propuesto por la escuela Hungerford Elementary en Eatonville

- Encontrar-el-camino (Way-finding) - estudio basado en la comunidad realizado por Metro Plan Orlando Inc. para evaluar la necesidad de señales/carteles que dirijan a la comunidad hacia lugares donde puedan ser activos

- Programa de las Super Cenas y de Educación sobre la Nutrición en el Winter Park Day Nursery - un programa que le ofrece a los padres comidas a buen precio y saludables, y las lecciones de cómo prepararlas.

Para más información sobre las oportunidades de involucrarse en la iniciativa de Comunidades Saludables y otras labores en WPHF, por favor continúe consultando la página de la Fundación en www.wphf.org.

Sueño de la página 2

Al examinar el sueño, él recomendó a los padres que también vieran cuánto uso le están dando los niños a los teléfonos celulares y a las computadoras durante la noche. Deben existir normas para que las computadoras portátiles y los celulares estén fuera de los dormitorios a la hora de dormir, dijo él.

Además, los padres también pueden ayudar al mostrar comportamientos saludables en cuanto al sueño se refiere. Si las actividades en el hogar bajan de ritmo a la hora de dormir, a los niños se les hace más fácil hacer lo mismo e irse a dormir.

Todo esto es parte de "retomar la noche". Puede ser difícil hacerlo, reconoce el Dr. Johnson, pero él dice que es importante que todos los padres entiendan la importancia del sueño y que hagan las cosas más básicas para asegurar que los niños duerman lo suficiente.

El verano puede ser un buen momento para comenzar.

Para más información sobre el sueño y los trastornos relacionados, usted puede visitar estas páginas web:

Centers for Disease Control and Protection (Centros de control y protección contra enfermedades): El sueño y los trastornos del sueño www.cdc.gov/sleep

National Sleep Awareness Roundtable (Mesa redonda nacional de conocimiento sobre el sueño) www.nsart.org

The National Sleep Foundation (Fundación nacional del sueño) www.sleepfoundation.org

Sleep Education.com (Educación sobre el sueño) www.sleepeducation.com

Recetas saludables para probar este verano

Pollo en pan pita

Ingredientes:

½ taza de mayonesa o aliño para ensaladas, de bajo contenido graso ("light")

1 cucharada de salsa de soya "light"

¼ cucharadita de jengibre molido

1 cucharada de pasta de maní con contenido graso reducido

1 taza de pollo cocido y picado

½ taza de arvejas chinas (pea pods), cortadas por la mitad

½ taza de pimientos dulces rojos o amarillos picados

¼ taza de maní tostado

3 piezas de pan pita integral, cortadas por la mitad

Instrucciones:

Mezcle la mayonesa o el aliño, la salsa de soya, el jengibre molido, y la pasta de maní hasta que esté todo bien combinado. Añada el pollo y los vegetales y refrigere de 1 a 4 horas. Agregue los maníes tostados, y coloque la mezcla dentro de los panes pita con una cuchara.

Tamaño de la porción: ½ pieza de pan pita

Análisis nutritivo: Calorías --265; Proteína--13 gramos; Grasa--14 gramos; Fibra--2 gramos.

Las recetas las proporcionó Sherri Flynt, dietista registrada y licenciada del Florida Hospital y coautora del libro, "SuperSized Kids: How to Rescue Your Child From The Obesity Threat" (Niños de supertamaño: Cómo rescatar a su hijo/a de la amenaza de la obesidad)

Papas fritas al horno

Ingredientes:

2 libras de papas

¼ taza de queso parmesano, rallado

2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones:

Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe un recipiente grande para hornear con aceite en aerosol/spray. Limpie las papas y pélelas. Córtelas a lo largo en tiras para papas fritas. Póngalas a un lado. Coloque el queso parmesano en una bolsa de plástico para alimentos. Agregue las firitas de papas. Cierre la bolsa y agítela para cubrir todo el contenido. Coloque las papas sobre el recipiente para hornear y rocíelas uniformemente con el aceite de oliva. Hornée por 30 minutos, volteando las papas a medio camino de cocción. Las papas deben tener un color dorado marrón y estar crujientes por fuera pero suaves por dentro. Sirva de inmediato.

Hace 4 porciones

Análisis nutritivo: Calorías--261; Proteína--6.7 gramos; Grasa--8.7 gramos; Fibra--3.6 gramos.

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



Primavera/Verano del 2008

¿Tiene sueño? Lo necesita—y también sus hijos Gane dinero para su escuela al completar una encuesta de CYI

Los peligros que presentan los medicamentos recetados en el hogar Planifique con antelación los exámenes médicos escolares y los exámenes médicos para hacer deporte Nuevos programas para ayudar a Eatonville, Maitland y Winter Park Recetas 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, Killamey, 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

Edición de Escuelas Medias y Secundarias

Los Niños Saludables de Hoy

¿Tiene sueño? Lo necesita—y también sus hijos

Los adolescentes podrán dormir un poco más el próximo año escolar ahora que la Junta escolar del condado de Orange ha votado por intercambiar los horarios de inicio de clases de las escuelas medias y de las escuelas secundarias para ahorrar dinero y lidiar con los fuertes recortes presupuestarios.

Este cambio controversial significará que habrá muchos ajustes para las escuelas y familias, pero podría haber una consecuencia adicional, el de un mejor desempeño académico por parte de los adolescentes cuyos relojes corporales funcionan mejor con un horario de inicio de clases posterior.

El sueño, sin embargo, no es sólo un tema de salud importante para los adolescentes.

Toda esta discusión ha servido como un llamado de alerta sobre la importancia del sueño y el impacto que tiene sobre la salud de los estudiantes y todas las demás personas.

"El sueño es algo que necesitan nuestros cuerpos: no es una opción," según dice el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre (National Heart Lung and 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,

Continúa dentro



Gane dinero para su escuela al completar una encuesta de CYI

¡Queremos y necesitamos su opinión!

Cada año la Winter Park Health Foundation (WPHF) provee más de \$1 millón de dólares para apoyar servicios de salud estudiantil en las escuelas del área de Winter Park, Maitland e Eatonville, diseñados a ayudar a los estudiantes a estar lo más saludables y ser académicamente lo más productivos posible.

Estos programas gratuitos, como parte de la Iniciativa Coordinada para Jóvenes (CYI) que se inició hace nueve años, han impactado la vida de miles de estudiantes locales y continúan teniendo un impacto importante sobre ellos.

Como esfuerzo para hacer que los programas sean lo mejor que puedan ser, la WPHF quisiera obtener su opinión. Se invita a los padres a completar una encuesta electrónica en la página www.healthykidstoday.org, y a que proporcionen sus opiniones y sugerencias. La escuela de su hijo/a recibirá \$1 por cada encuesta que reciban, a ser usado en actividades de las escuelas saludables.

Continúa dentro

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).

Y más recientemente, las deficiencias de sueño han sido vinculadas con los trastornos alimenticios, en particular con la anorexia.

Craig Johnson, Ph.D., director del programa de trastornos alimenticios en el Laureate Psychiatric Hospital en Tulsa, Oklahoma, y líder desde hace mucho tiempo en el campo de los trastornos alimenticios, estuvo en Orlando recientemente y habló sobre este vínculo durante el simposio de los profesionales

de trastornos alimenticios (International Association of Eating Disorders Professionals).

Mientras que las encuestas muestran que muchos americanos se encuentran privados de sueño, es posible que el impacto mayor sea en la gente joven.

El Dr. Johnson hace notar

- Los trastornos de sueño pediátricos afectan a 25 a 40 por ciento de los niños y adolescentes
- Un 14 por ciento de los adolescentes llegan tarde a la escuela como resultado de sus dificultades a la hora de dormir
- Un 28 por ciento de estudiantes de secundaria se quedan dormidos en la escuela

Lo que hace de esta situación algo peligroso es que las dificultades para dormir durante la niñez son un fuerte vaticinador del inicio de trastornos de ansiedad en la adolescencia.

Johnson, quien habló sobre la importancia de que los padres deben "retomar la noche" y hacer del sueño una prioridad para los niños, hizo notar que la conexión entre el sueño y la anorexia ha sido pasada por alto anteriormente.

Él indicó que mientras los adolescentes requieren alrededor de nueve horas de sueño, los adolescentes que están en su programa de trastornos alimenticios tenían un promedio de sueño de 4,8 horas durante las dos semanas anteriores a su inscripción.

Las mujeres jóvenes que desarrollan anorexia parecen tener una mentalidad de "Hombre de hierro", en la que creen que no necesitan comer tanto como comen los demás, y pareciera que piensan lo mismo en relación con el sueño.

Pero el sueño es importante.

El Dr. Johnson hizo notar que a medida que se les da de alta a los participantes de su programa, ellos ahora reciben un plan para

dormir que ha sido cuidadosamente desarrollado junto con un plan para las comidas y se les pide que se comprometan a ambos planes.

Y él le ofrece un mensaje a los padres de estos jóvenes—los jóvenes se sienten abrumados y el sueño necesita ser una prioridad tan importante como la de un plan de comidas saludable. Estos padres necesitan ser "sobreprotectores, controladores e invasivos cuando de estos temas se trata", dijo él.

El mensaje, dijo él, es para todos los padres.

Aunque es fácil pasar por alto la pérdida de sueño en los niños y adolescentes, particularmente cuando aparentan estar bien, es importante que cada padre y madre dé un paso hacia atrás y evalúe cuánto sueño están conciliando los niños en realidad, y luego que tome los pasos para asegurar que suficiente sueño sea una prioridad familiar, dijo él.

Continúa en la última página



INDICIOS Y SEÑALES QUE SU ADOLESCENTE NECESITA DORMIR

¿Quiere saber si su adolescente necesita dormir más? A continuación le enumeramos algunos indicios que nos ofrece SleepEducation.com. Su adolescente:

- "Recupera" el sueño los fines de semana
- Se queda dormido en la mañana
- Llega tarde a la escuela
- Obtiene malas calificaciones en el escuela
- Se mete en problemas en la escuela
- Se queda dormido al andar en un carro o conduciendo
- Se queda dormido en la casa después de la escuela o temprano en la noche
- Se queda dormido en el cine o mientras mira la TV
- Le falta motivación y actúa como decaído/perezoso
- Bebe bebidas de alto contenido de cafeína para mejorar su estado de alerta
- Comete errores
- Es olvidadizo
- Aumenta de peso
- Se enferma con frecuencia
- Muestra indicios/señales de depresión o cambios de estado de ánimo

Los peligros que presentan los medicamentos recetados en el hogar

Si usted ve televisión, es posible que haya visto el anuncio publicitario del solitario traficante de drogas, que se pasea la esquina de una calle sin compradores por ninguna parte. El negocio está mal, se queja él. Los muchachos están "colocándose" o "drogándose" pero de gratis- desde el gabinete de medicinas en casa. "A mí que no me miren si las cosas salen mal con sus muchachos," dice él.



contra la ansiedad y estimulantes—principalmente los que se usan para tratar el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Parte de la atracción hacia ellos es que algunos jóvenes piensan que estos medicamentos son seguros porque han sido recetados por un médico.

Las buenas nuevas son que los padres pueden hacer algo para eliminar la tentación de los medicamentos que se encuentran en el hogar. Esto es algo que los padres pueden controlar.

Es una exageración, claro está, pero es cierto que más jóvenes que nunca están abusando de medicamentos recetados tales como el remanente de las pastillas para el dolor que están en el gabinete del baño o posiblemente el medicamento de un hermano contra el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

De acuerdo a la oficina de Política Nacional para el Control de Drogas de los EE.UU (U.S. Office of National Drug Control Policy), más adolescentes abusan de medicamentos recetados que de cualquier otra droga ilícita aparte de la marihuana—y los consiguen mayormente mediante amigos y familiares.

Todos los días, 2.500 jóvenes entre las edades de 12 y 17 abusan por primera vez de un medicamento recetado para el dolor, según un informe de la Administración de Servicios contra el Abuso de Sustancias y para la Salud Mental (SAMHSA, sus siglas en inglés) (Substance Abuse and Mental Health Services Administration).

El informe recientemente publicado por la Oficina de Política Nacional para el Control de Drogas hizo notar que los medicamentos recetados que más se abusan comúnmente incluyen los calmantes contra el dolor, las pastillas para dormir o los medicamentos

Un buen paso para comenzar es hacer un inventario de los medicamentos recetados y los de compra sin receta que se mantienen en casa y eliminar aquellos que ya se vencieron y/o ya no se usan. En Winter Park, la mejor manera de disponer de las medicinas es llevarlas a la estación de bomberos local. Allí agregarán las pastillas (que usted lleve), a los desechos de riesgo biológico que desecharán.

En otras áreas, la gente puede llamar al centro de control de venenos local al 1-800-222-1222 para averiguar cuál es la mejor manera de desechar medicinas vencidas en la comunidad. Los expertos dicen que no es buena idea tirar las medicinas en la basura donde un niño o una mascota puede encontrarlas.

Para aprender más sobre los peligros asociados con el abuso de medicamentos recetados y los de libre compra sin receta, visite www.theanlidrug.com

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).

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.

**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 de 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.



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.healthkidstoday.org

Por favor tómesese un momento para completar la encuesta en www.healthkidstoday.org a más tardar para el 15 de junio. Por favor complete sólo una encuesta por familia por escuela.

¡Esperamos con agrado recibir sus opiniones y comentarios!