

## Devuelva Medicamentos Caducados para Mantener a sus Hijos Seguros

Es más importante que nunca antes que los padres destruyan de manera adecuada medicamentos de prescripción caducados o que no necesiten, ya que existen aproximadamente 2,500 jóvenes cada día que usan medicamentos de prescripción para drogarse por primera vez, según la Sociedad para una América Libre de Drogas.

Esto es de especial importancia ya que las investigaciones muestran que la mayoría del abuso de drogas o medicamentos ocurre con medicamentos obtenidos de amistades y familiares, incluyendo acceso al gabinete de medicamentos de su hogar.

Las familias que viven en el área de Winter Park podrán llevar estos medicamentos caducados al Departamento de Policía de la ciudad. El Departamento recientemente lanzó una Estación de Reclamos de Prescripciones en la sala de entrada del Edificio de Seguridad Pública, disponible para los residentes durante todo el año durante las horas comerciales normales, desde las ocho de la mañana hasta las cinco de la tarde, de lunes a viernes, excepto días festivos. Esta ubicado en 500 North Virginia Avenue, Winter Park, 32789.

Por razones de confidencialidad, se recomienda que los ciudadanos quiten toda información de identificación de los medicamentos antes de llevarlos a ser destruidos.

Además, los departamentos de policía por toda la Florida Central y por todo el condado aceptarán estos medicamentos durante los Días Nacionales de Devolución de Prescripciones, patrocinados por la Administración de Enfortamiento Anti-Droga periódicamente durante todo el año. El evento más reciente ha sido pautado para el 30 de abril del 2011. Para obtener más información sobre el siguiente evento, visite [http://www.deadiversion.usdoj.gov/drug\\_disposal/takeback/index.html](http://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html).

Si no existe un programa de recolección de prescripciones en su área, la Oficina de Política Nacional de Control de Drogas recomienda que la gente bote las prescripciones quitándolas de sus recipientes originales, y mezclándolos con materiales indeseables, como arena para desechos de gato o desechos de gránulos de café, y luego poniéndolos en un contenedor desechable con tapa.

Es también buena idea quitar la información personal, como nombres y números de prescripciones de recipientes antiguos antes de botarlos en la basura.



## Deliciosas Maneras de Agregar Más Frutas y Verduras a las Comidas Familiares

### Verduras Enmantadas

**Ingredientes:**  
6 tortillas integrales  
2 tazas de hummus  
4-5 zanahorias ralladas  
1 pimiento rojo dulce cortado en palitos  
6 hojas de lechuga Romaine,  
un par de tazas de hojas de espinacas o un recipiente de brotes  
Palillos de madera

### Direcciones:

Unte el hummus en las tortillas.

Espolvoree las zanahorias sobre el hummus.

Ponga los palitos de pimiento dulce rojo y encima la lechuga, espinaca o los brotes.

Enrolle cada tortilla y cierre cada una con cuatro palillos de madera y corte cada tortilla en cuatro rodajas individuales.

Sirve a seis personas. Cada porción tiene 272 calorías, 10 gramos de proteína, 42 gramos de carbohidratos, 6 gramos de fibra, 7 gramos de grasa, 0 gramos de colesterol y 262 gramos de sodio.

### Parfait de Postre

**Ingredientes:**  
1 ½ taza de frambuesas  
1 ½ de arándanos  
1 ½ taza de fresas  
1/3 taza de granola  
¾ taza de yogurt natural bajo en grasas

### Direcciones:

En una taza o bol de 12 onzas ponga lo siguiente en este orden: fresas, la mitad de la granola, los arándanos, el resto de la granola y las frambuesas.

Cubra todo con el yogurt.

Adorne con una frambuesa.

Sirve a seis personas: Por porción contiene 120 calorías, 3.7 gramos de proteína; 20.4 gramos de carbohidratos; 3.1 gramos de fibra, 3.6 gramos de grasas, 2 miligramos de colesterol y 25 miligramos de sodio.



*Estas recetas han sido proporcionadas por Sherri Flynt, dietista registrada y licenciada y administradora del Centro de Excelencia Nutritiva en el Hospital de la Florida, y co-autora de "SuperSized Kids, How to Rescue your Child from the Obesity Threat" (que se traduce a: "Niños Obesos: Cómo Rescatar a su Hijo/a de la Amenaza de la Obesidad".)*



de la página 1

Para asegurarnos que los programas que ofrecemos son lo más eficaces posibles, WPHF pide la opinión de los padres cada año mediante un cuestionario. Cada familia debería de haber recibido una copia impresa del cuestionario junto con los reportes de notas escolares distribuidas el 8 de abril. Los padres y tutores tienen también la opción de completar el cuestionario electrónicamente visitando [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org). Aquellas familias que completen el cuestionario e indiquen su nombre serán incluidas en una rifa para una de las tarjetas de regalo por valor de \$50. Admitimos solamente un cuestionario por cada familia.

Si no ha completado un cuestionario, todavía tiene tiempo de hacerlo. **La fecha límite para devolver el cuestionario impreso o para completarlo en línea es el 20 de mayo.**

Esperamos recibir sus opiniones y apreciamos especialmente sus comentarios sobre experiencias personales con los programas. Toda la información será usada por WPHF para medir el éxito de los programas y para evaluar la financiación en la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes.

**Si tiene alguna pregunta sobre el cuestionario o si necesita una copia impresa del mismo, por favor póngase en contacto con Lynn Carolan, Especialista de Comunicaciones de WPHF, llamando al 407-644-2300 o enviando un mensaje electrónico a [lcarolan@wphf.org](mailto:lcarolan@wphf.org).**



### Primavera 2011

La Intimidación Escolar  
y sus Hijos

Recursos Anti-Intimidación

Complete un Cuestionario de CYI

Ayude a nuestros Estudiantes Sin Hogar

Jardinería para toda la Familia

Devolución de Medicamentos

Caducados

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, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias de Glenridge y Maitland Middle; el centro de Noveno Grado de Winter Park; Winter Park High School

[HealthyKidsToday.org](http://HealthyKidsToday.org)



[Click Here For Health](#)

A Service of the Winter Park Health Foundation

Edición de Escuela Primaria

# Los Niños Saludables de Hoy

## Los padres juegan un papel importante en cuanto a proteger a sus hijos de la intimidación escolar

¿Recuerda cuando usted tenía 10 años , u ocho , o quizás incluso más joven?

¿Es posible que usted tenía amigos quienes se negaban a jugar con usted o a almorzar con usted, y reclutaban a otros para que se unieran a su causa? O peor aún – había niños quien le robaban su dinero para el almuerzo?

*continúa adentro*

**Complete un Cuestionario de CYI: Podría Ganar una Tarjeta de Regalo por Valor de \$50.**

La Winter Park Health Foundation (WPHF) proporciona actualmente más de \$700.000 en becas anuales para patrocinar servicios médicos para estudiantes en las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville, con el fin que los estudiantes sean lo más saludables y productivos académicamente como sea posible.

Estos programas gratuitos – incluyendo la Iniciativa de Enfermería Estudiantil (SNI), los Centros Estudiantiles de Salud, el programa de consejería de CHILL y los Equipos de Salud Escolares – todos forman parte de la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI).

Asimismo, WPHF publica este boletín informativo, distribuido a las familias de todos los estudiantes locales dos veces al año. Puede encontrar otras noticias sobre la salud actualizadas semanalmente e información mas completa sobre los programas de CYI en la pagina electrónica desarrollada y financiada por WPHF - [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org).

*continúa adentro*

# La Intimidación

de la página 1

Muy poca gente escapa al menos una experiencia ocasional con una persona intimidante durante la juventud.

Incluso el presidente Barack Obama, durante la primera conferencia de la Casa Blanca sobre la Prevención de Intimidación Escolar en marzo admitió que había sido víctima también. "Tengo que decir, con mis orejas tan grandes y el nombre tan raro que tengo, no fui inmune", contó a los participantes. "No emergí sin herida".

La intimidación escolar es común – según el reporte "Indicadores del Crimen y Seguridad Escolares: 2008" - del Centro Nacional de Estadísticas Educativas, aproximadamente un 32 por ciento de los estudiantes reportaron ser intimidados en la escuela. Pero los expertos dicen que no es algo trivial que hay que olvidar.

Los expertos notan que el estrés de la intimidación puede afectar el proceso de aprendizaje, causar depresión y ansiedad en los niños, y puede resultar en problemas de auto estima, y en el extremo, pensamientos sobre suicidio. La intimidación incontrolada crea una cultura escolar donde los niños no se sienten seguros y no aprenden como debieran.

Mientras que es difícil saber cuantos estudiantes exactamente se ven impactados y si las estadísticas de tales están creciendo, la intimidación esta captando nuevos niveles de atención porque ahora los niños intimidantes están usando teléfonos móviles y páginas de medios sociales en Internet como herramientas para tormentar a otros.

Los padres pueden ayudar a los niños apoyando la labor de las escuelas para eliminar la intimidación y aprendiendo más sobre la intimidación y sobre cómo apoyar a sus hijos.

El Distrito de Escuelas Públicas del Condado de Orange ha publicado una serie de videos educativos sobre la intimidación para los padres, que cubren definiciones sobre los varios tipos de intimidación y las consecuencias, así como maneras de ayudar a los estudiantes de son testigos de tales. Estos videos están disponibles en [www.ocps.net](http://www.ocps.net) tipeando las palabras "Política anti-intimidación e información" en la caja de búsqueda. Es útil que los padres pregunten en las escuelas de sus hijos si hay programas de prevención de intimidación ya establecidos para que puedan establecer los mismos mensajes y lecciones en sus hogares.

## HE AQUÍ OTRAS SUGERENCIAS PARA LOS PADRES:

- Establezca un hábito de conectar con sus hijos y saber sobre sus actividades continuamente. Pregúnteles con quién almuerzan, con quién se sientan en el autobús, y sobre sus amigos. Esto facilita la labor a los padres de saber si existen cambios que puedan relacionarse con la intimidación, dice Aimee Jennings, Coordinadora del Programa Chill. (CHILL se traduce en Ayuda Comunitaria e Intervención en las Lecciones de la Vida y es un programa de psico-consejería gratuito que hacemos disponible en las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville, con ayuda económica de Winter Park Health Foundation).
- Cuando los niños comparten con sus padres sobre intimidación en la escuela, es buena idea asegurarse que ellos no tienen la culpa, dice la Sra. Jennings. Los niños sienten que la

gente les juzga todo el día, y lo que necesitan oír de sus padres es "vaya, qué situación tan dura".

- Intente mantener sus emociones bajo control. Cuando un niño está siendo intimidado, los padres sienten que les está ocurriendo a ellos mismos. Pero los padres necesitan mantenerse objetivos, calmos y aprender sobre los detalles de cada incidente.
- Es buena idea no decir a un niño que simplemente ignore la intimidación porque es posible que él o ella no tengan ocasión de evitar a esa persona en particular.
- Póngase en contacto con la escuela de su hijo/a si hay un problema: no llame a los padres del niño/a intimidador.
- La Sra. Jennings sugiere que los padres no animen a que sus hijos se venguen de manera física - ya que eso no arregla la situación y puede resultar en suspensiones para su hijo/a. Además, los niños que son intimidados tienden a ser más sensibles. Por esto, decirle a su hijo/a que se vengue de manera física añade incluso más presión a la situación.
- Ayude a que sus hijos aprendan a comunicarse bien y practiquen habilidades sociales que les ayuden a ser emocionalmente fuertes. Si tienen un grupo social con quien puedan contar, el intimidador no tendrá mucho impacto, ya que le quita el poder.
- Pregunte en la escuela qué es lo que está haciendo la escuela para combatir el problema e involúcrese en intentar fomentar un clima positivo en la escuela. Si entiende el programa establecido en la escuela, puede compartir con su hijo/a lo que se está haciendo al respecto y con quién puede hablar si el problema surge o continúa. Si usted transmite el mensaje que todo el mundo esta colaborando para combatir el problema de la intimidación, el niño/a se sentirá más seguro/a.

- Ayude que sus hijos desarrollen talentos y encuentren actividades fuera de la escuela que les ayuden a sentirse más confiados.
- Los padres podrán también preguntarse si su hijo/a está siendo intimidado/a por falta de habilidades sociales. Esto no justifica la intimidación, pero puede ofrecer una explicación para ello. Si esto es el caso, la Sra. Jennings sugiere que los padres se pongan en contacto con un consejero de Chill para pedir ayuda con modificación de comportamiento.
- Intente hacer del ambiente casero uno seguro y de amor, donde los niños se sientan protegidos tanto física como emocionalmente..

**Para más información sobre el programa Chill y sus consejeros sociales que están disponibles para proporcionar asesoría sobre problemas de intimidación, visite [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org), una página electrónica desarrollada y financiada por la Winter Park Health Foundation.**

## RECURSOS CONTRA LA INTIMIDACIÓN ESCOLAR

**Conexión para el Respeto, un programa nacional de PTA**

<http://www.pta.org/bullying.asp>

**National Center for Missing and Exploited Children (Centro Nacional para Niños Perdidos y Explotados)**

<http://www.netsmartz.org/Parents>

**National Crime Prevention Council (Consejo Nacional para la Prevención del Crimen)**

<http://www.ncpc.org/>

**No Bully (No Intimidación)**

[www.nobully.com](http://www.nobully.com)

**Escuelas Públicas del Condado de Orange**

<https://www.ocps.net/cs/services/student/SSHS/Pages/BullyingPolicyInformation.aspx>

**Stop Bullying Now (Paremos la Intimidación Ahora)**

[www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov)

# Como ayudar a nuestros estudiantes sin hogares

**Existen demasiados niños en la Florida Centras sin hogar – un problema señalado en el episodio del 6 de marzo del 2011 en el programa "60 Minutes".**

De hecho, se estima que existen aproximadamente 3.000 niños en las escuelas públicas del Condado de Orange que no tienen hogar. Aproximadamente la mitad de estos niños asisten a escuelas primarias. Más de 200 estudiantes asisten a escuelas ubicadas en Winter Park, Maitland e Eatonville.

Para brindar un poco de ayuda, la Fundación para las Escuelas Públicas del Condado de Orange ha establecido un fondo para ayudar a estudiantes con sus necesidades básicas y educativas tales como alimento, ropa, zapatos, tarjetas de gasolina para asistir a citas médicas y mucho más.

Para contribuir a este fondo, visite [www.foundationforocps.org](http://www.foundationforocps.org) y haga clic en "Help Homeless Students" (Ayuda para Estudiantes sin Hogar). Aquellas familias interesadas en ayudar podrán ponerse en contacto con sus escuelas locales para ver si hay necesidad de donaciones de ropa o de alimentos.

Si sabe de alguna familia que tenga necesidad de alimento, hogar, ayuda económica u otro tipo de ayuda, pueden también llamar a la línea de ayuda 211 de Heart of Florida United Way. Asimismo, la Winter Park Health Foundation ha proporcionado becas a United Way para su Fondo de Necesidades Básicas diseñadas especialmente para residentes de Winter Park, Maitland e Eatonville quienes puedan cualificar para recibir asistencia.

**Para ver la historia sobre los niños sin hogar de la Florida Central, visite [www.youtube.com](http://www.youtube.com) y busque la historia de 60 Minutes llamada "Generación de Tiempos Duros: niños sin techo" ("Hard times generation: homeless kids.")**



# El arte de la Jardinería

## Diversión saludable para toda la familia.

**El mes pasado se inauguró un jardín comunitario nuevo en Mead Garden, en Winter Park.**

Contiene 20 cajas de jardinería, que se alquilan por 15 dólares anuales y han sido todas ya reservadas. Hay una lista de espera para las cajas, las cuales ofrecerán muchas frutas y verduras para los inquilinos quienes las cuiden.

Este jardín, al igual que otros que están apareciendo por toda la Florida Central refleja un interés creciente de los residentes locales en cosechar verduras y frutas que sean deliciosas y económicas. La jardinería es una actividad saludable y divertida que toda la familia puede realizar junta.

Si esta interesado/a en ubicar una caja en un jardín comunitario, debería pedir información en "Our Whole Community" (Nuestra Comunidad Integral), una organización religiosa que patrocina dos jardines comunitarios en Winter Park. Los jardines, financiados por Winter Park Health Foundation (WPHF), se encuentran en Winter Park Presbyterian Church (la Iglesia Presbiteriana de Winter Park) en 400 S. Lakemont Avenue, Winter Park y detrás de los Jardines del Centro de Ancianos DePugh, en 550 W. Morse Blvd., Winter Park. Para mas información sobre estos jardines, póngase en contacto con Joann Ruiz en [Joann@stmargaretmary.org](mailto:Joann@stmargaretmary.org) o marcando el 321-356-0989.

Para obtener una lista completa de jardines comunitarios, visite la pagina electrónica de WPHF, [www.wphf.org](http://www.wphf.org) y haga clic en la iniciativa de la Jardinería comunitaria.

Ya sea si desea unirse a un jardín comunitario o si desea plantar su propio jardín en su casa, Ed Thralls, Coordinador en el Centro de Educación de Extensión del Condado de Orange y Jardinero y Horticulturista Senior Residencial, ofrece las siguientes sugerencias:

- Comience pequeño – y plante solo lo que le gusta consumir.
- Plante variedades que crecen bien en la Florida.
- Seleccione variedades resistentes a insectos y a enfermedades.
- Planifique plantar en áreas que obtengan de seis a ocho horas de sol diarias.
- Asegúrese que hay una fuente estable de agua cercana.
- Evite plantar junto a arboles.

Asimismo, ya que el verano no es el momento óptimo para plantar en la Florida, aquellos que deseen hacerlo podrán plantar batatas, guisantes sureños, tomates de cerezo y okra, según indica el Sr. Thralls.

**Para mas información sobre las clases gratuitas de jardinería, visite la pagina electrónica para el Centro de Educación de Extensión del Condado de Orange en <http://orange.ifas.ufl.edu/>. La pagina incluye también una Gráfica de Plantar Verduras en las Estaciones Calientes/Frías en el Condado de Orange y una Lista de Jardinería Mensual, así como otros recursos útiles.**