

Alegre las Comidas Familiares con Nuevas Recetas Saludables

Ensalada Agria de Tomates y Mangos

Ingredientes:

2 cucharaditas de vinagre rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
¼ taza de cebollines, cortados en rodajitas
2 tazas de tomates tipo Roma, en rodajas
1 ½ tazas de mangos, en rodajas
3 cucharadas de albahaca fresca, picada

Direcciones:

Combine el vinagre, el aceite y agregue sal

Añada los cebollines y 2 cucharadas de albahaca, y mezcle bien

Ponga los tomates en un plato grande y cubra con los mangos

Moje con la vinagreta y adorne con una cucharada de albahaca y sirva.

Sirve a seis. Por cada porción: 65 calorías, 0,6 gramos de proteína, 30 gramos de carbohidratos, 1,4 gramos de fibra, 0 gramos de colesterol, 127 miligramos de sodio y 16 miligramos de vitamina C.



Quinoa Festiva

Ingredientes:

1 taza de quinoa (no cocinada)
1 cucharada de comino en polvo
2 latas de 15 oz. de frijoles negros sin líquido (drenados)
1 ½ tazas de maíz congelado, cocinado

1 taza de pimiento rojo en trozos
¼ taza de perejil picado fino
¼ taza de cebolla roja picada fina (opcional)

1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de limón o lima

Direcciones:

Lave la quinoa bien y drene.

En una cacerola mediana, combine el comino disuelto en 2 tazas de agua. Agregue la quinoa y lleve a ebullición.

Reduzca a fuego lento, cubra y cocine hasta que se haya absorbido toda el agua, de 15 a 20 minutos. Remueva con un tenedor y ponga la quinoa en un bol.

Añada los frijoles, el maíz, los pimientos, el perejil y la cebolla a la quinoa.

Añada el aceite de oliva y suficiente limón o lima para darle un saborcito agrio.

Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Sirve a ocho personas: Por porción: 200 calorías, 10 gramos de proteína, 37 gramos de carbohidratos, 37 gramos de fibra, 4 gramos de grasas, 0 gramos de colesterol, 117 miligramos de sodio.

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



de la página 1

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. 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.

ADVERTIR:
La Intimidación Escolar y sus Hijos Complete un Cuestionario de CYI Nuestros Estudiantes Sin Hogar Jardinería para toda la Familia Devolución de Medicamentos Caducados

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

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Mid-Fl, FL
Permit #236

Los Niños Saludables de Hoy

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 Enfoque 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.

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.



Primavera 2011

La Intimidación Escolar y sus Hijos

Recursos Anti-Intimidación

Complete un Cuestionario de CYI Ayude a nuestros Estudiantes Sin Hogar

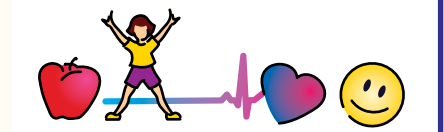
Jardinería para toda la Familia

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



Click Here For Health

A Service of the Winter Park Health Foundation

Edición de Escuelas Medias y Secundarias Los Niños Saludables de Hoy

Los padres juegan un papel importante en cuanto a prevenir la intimidación escolar

La escuela media puede consistir de una época un poco rara para los niños, señalada por granos e inseguridades sociales. Es también una época en donde ocurre mucha intimidación escolar.

continua 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 anualmente 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.

Para asegurarnos que los programas que ofrecemos son lo más eficaces posibles,

continua adentro

La Intimidación

de la página 1

A pesar que la intimidación escolar está presente en todas las edades y etapas desde la escuela primaria hasta la secundaria y más allá, los expertos mantienen que alcanza su cumbre durante el séptimo grado, cuando los grupos sociales ganan importancia. Los estudiantes luchan por establecer su posición social, y una manera de hacerlo es denigrar a otros.

Este es un momento importante en que los padres deben conectarse con los hijos para saber lo que ocurre en la escuela y en las vidas de sus hijos, y enseñarles las maneras de hacer amistades y empatizar con el prójimo.

La intimidación es un tema que afecta a muchos estudiantes continuamente. Según el reporte "Indicadores de Crimen y Seguridad Escolares: 2008 - publicado por el Centro Nacional de Estadísticas Educativas, aproximadamente un 32 por ciento de estudiantes reportaron ser intimidados en la escuela.

Y las oportunidades para el comportamiento intimidante han crecido exponencialmente porque ahora los niños tienen acceso a teléfonos móviles, el Internet y los medios sociales en línea, según indica la Sra. Kimberly Taylor Beckler, LMHC, coordinadora de SAFE y Líder del Equipo Escolar de Salud en Maitland Middle School.

La Sra. Beckler, quien ha realizado presentaciones a padres sobre los peligros de la intimidación en línea, nota que estas nuevas herramientas hacen de la intimidación algo incluso más duro para las víctimas.

Con el envío de mensajes por teléfono, los estudiantes responden sin tener en cuenta lo que expresan, explica la Sra. Beckler. Y pueden mandar textos a cualquier hora del día o la noche. Además, la tecnología facilita

el intimidar de manera anónima, lo cual causa incluso más ansiedad y miedo a las víctimas, ya que no saben de dónde origina el abuso.

El estrés que resulta de la intimidación, la cual la Sra. Beckler nota se define generalmente como cualquier situación en la que existe un imbalance de poder, con alguien quien causa daño psicológico o físico repetidamente e intencionalmente a otra persona, puede afectar el proceso de aprendizaje.

Los expertos mantienen que puede resultar en depresión y en ansiedad para los niños, y causar baja auto estima y en casos extremos hasta pensamientos de suicidio o intentos de suicidio. La intimidación incontrolada crea una cultura escolar donde los niños no se sienten seguros y no aprenden como debieran, según las investigaciones actuales.

Con el fin de prevenir y de evitar la intimidación escolar, el Distrito de Escuelas Públicas del Condado de Orange ha establecido una política anti-intimidación que se detalla en una serie de videos educativos para los padres. Cubren definiciones de los diversos tipos de intimidación y sus consecuencias, así como maneras de ayudar a aquellos que son testigos de esta crueldad. (Los videos estan disponibles en www.ocps.net al escribir las palabras "Bullying Policy & Information" (Políticas sobre la Intimidación e Información) en la caja de búsqueda.

Las escuelas usan, individualmente, varios programas para ayudar a reducir la intimidación y crear un ambiente de seguridad y apoyo en la escuela.

Por ejemplo, las escuelas medias Glenridge y Maitland son dos de las 10 escuelas en el condado de Orange que participan en un programa llamado "UpStanders: Stand Up for Bullying" (Defensores: Defiendan Contra la

Intimidación), el cual es un programa de varios años que se ofrece mediante el Memoria y Centro de Recursos y Educación sobre el Holocausto de la Florida, ubicado en Maitland.

Está diseñado para enseñar a los estudiantes a convertirse en "defensores", listos a defender a otros y a ayudar a mejorar las situaciones intimidantes antes de que se descontrolen.

El programa incluye una visita al Centro de Holocausto así como una presentación en su escuela por John Halligan, cuyo hijo Ryan comitió suicidio tras sufrir varios años de intimidación intensa.

El porcentaje de estudiantes que son agresores en situaciones de intimidación es relativamente pequeño, así como lo es el porcentaje de víctimas continuas de tal agresión, dice la Sra. Beckler. La idea es de informar al grupo en el medio y enseñarles habilidades para que puedan defender a los demás en lugar de ignorar lo que ocurre o alinearse con los agresores.

Los padres pueden también marcar la diferencia.

Les presentamos varios consejos de profesores, administradores y consejeros locales:

- La comunicación entre hijos y padres es tan importante ahora como siempre lo ha sido. Es buena idea que los padres pasen tiempo con sus hijos, como a la hora de cenar, y dejarles hablar. Es importante que durante este tiempo no hayan muchas interrupciones, dice Betty Garner, psicóloga en la escuela media Glendridge. Si se acostumbran a comunicarse, será mucho más fácil para el niño hablar de este tipo de tema con los padres.

- Heather Hilton, directora de la escuela media Glenridge, sugiere que los padres conozcan a los amigos más cercanos de su hijo/a y a sus padres. Si los hijos son invitados a una fiesta, páse por tal un momento para saber lo que ocurre.

- Si su hijo/a le dice que ha sido víctima de intimidación, es natural que los padres quieran tomar acción de inmediato, pero es buena idea mantener la calma y pedir detalles sobre el incidente, dice la Sra. Hilton. Es también importante que los padres compartan lo mal que se sienten acerca de este asunto con sus hijos, y no culpar al hijo/a.

- Si su hijo/a dice que le han amenazado físicamente, los padres deberían ponerse en contacto con los administradores de la escuela.

- A veces la intimidación ocurre entre "amigos", dice la Sra. Hilton. Ella recomienda que los padres hablen con sus hijos sobre lo que significa ser un buen amigo.

- En lo referente a los aparatos electrónicos y su uso, la Sra. Beckler sugiere que los padres redacten contratos con los cuales los hijos deben acordar si quieren el privilegio de usar tales aparatos. Por ejemplo, los padres pueden acordar con los hijos no usar mensajes de texto para insultar o para realizar otros comportamientos negativos. Y es recomendable comenzar lo antes posible en lo referente a establecer estandartes.

- Vigile las fotos y mensajes en la página de Facebook de su hijo/a.

- Infórmese y manténgase alerta sobre las señales de la intimidación: depresión, ira, desconexión social, ansiedad y empeoramiento de notas o evitar la escuela, y uso abnormal del computador o del teléfono.

- Es también importante que los padres sean buenos ejemplos a seguir, clarificar bien las reglas de comportamiento y ponerlas en práctica cuando se rompan tales reglas, dice la Sra. Garner.

- Puede que sea difícil para los padres de los agresores aceptar el hecho que su hijo/a sea intimidante, pero si este es el caso, necesitan establecer consecuencias apropiadas, dice la Sra. Beckler. Los estudiantes deben aprender a empatizar y simpatizar.

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 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 y busque la historia de 60 Minutos llamada "Generación de Tiempos Duros: niños sin techo" ("Hard times generation: homeless kids.")

Recursos Anti-Intimidación

A Thin Line (Una línea delgada)

<http://www.athinline.org>

Stop Bullying (Paren la Intimidación)

<http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov/kids/>

Cyberbullying Research Center (Centro de Investigación de Intimidación en Línea)

<http://cyberbullying.us/>

Netsmartz Workshop (Taller Netsmartz)

www.netsmartz.org

Stop Cyberbullying (Paren la Intimidación en Línea)

www.stopcyberbullying.org

Hector's World (El Mundo de Hector)

www.HectorsWorld.com

I Safe (¡Seguro)

www.isafe.org

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

www.ncpc.org/cyberbullying

Teaching Tolerance (Enseñar Tolerancia)

www.teachingtolerance.org



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 o marcando el 321-356-0989.

Para obtener una lista completa de jardines comunitarios, visite la pagina electrónica de WPHF, 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 diarios.
- Asegúrese que hay una fuente estable de agua cercana.
- Evite plantar junto a árboles.

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.