

Cambio

de la página 1

¿Así que, dónde empezar?

Mark Allen Poisel, Vice Presidente Asociado de los Servicios de Desarrollo Estudiantil y Servicios de Inscripción en la Universidad de la Florida Central (UCF) anima a que los padres enseñen a sus hijos cómo tomar decisiones mucho antes de que se dirijan a la universidad. Muchos estudiantes universitarios no saben cómo tomar decisiones y no se dan cuenta de las consecuencias.

A veces los padres hacen demasiado para sus hijos y esto empeora su habilidad de auto confianza y auto estima, según Aimee Jennings, coordinadora del programa de consejería CHILL (Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida). (El programa CHILL, financiado por Winter Park Health Foundation, proporciona servicios gratuitos de consejería psicológica a estudiantes y a sus familias en las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville).

Mientras que los padres creen que están ayudando a hacer más fáciles las vidas de sus hijos, no les hacen ningún favor y les harán la vida más difícil en el futuro, explica ella.

La importancia de ayudar a desarrollar habilidades de toma de decisiones es mejor ilustrada por la historia de un estudiante de primer grado de universidad, que entra en la oficina de un consejero académico de UCF para obtener ayuda para comprar libros. Dr. Poisel dice que los padres del joven habían perecido poco antes que él entrara en la universidad. El

ingresó sin saber cómo hacer cosas básicas, como comprar libros en una librería sin ayuda.

Este ejemplo es extremo, pero ilustra la importancia de ganar experiencia al encarar problemas antes de que los niños dejen su hogar.

Una manera en que los padres pueden empezar es orientar al niño durante el proceso de tomar una decisión, dice el Dr. Poisel. Pida que el niño analice las ventajas y desventajas de una decisión, quizás haciendo una lista. El segundo paso es considerar alternativas, y las implicaciones de tomar una decisión en particular: por ejemplo, si hago esto....pasará aquello. Si no hago esto....pasará aquello. con todas esta información a mano, el niño podrá tomar la mejor decisión posible en ese momento.

No es malo cometer errores. Sin embargo, es importante saber cómo aprender de ellos y tomar pasos para corregirlos.

A menudo los niños desean que los padres tomen todas las decisiones, pero es mucho más saludable tener una conversación que orienta al niño por el proceso y le ayuda a tomar su propia decisión, dijo él.

Y si el joven no desea escuchar al asesoramiento del padre en cuanto a tomar decisiones, la Sra. Jennings recomienda que los padres discutan el tema cuando el estudiante no encara ningún problema, quizás a la hora de la cena. Y si al principio el padre no consigue tener éxito, ella recomienda intentarlo de nuevo, una y otra vez.

Dr. Poisel dice que no hay nada malo en que los padres se involucren en las vidas de sus hijos, aunque algunos padres sobrepasan los límites al vigilar demasiado a sus hijos de edades universitarias, e intentan controlar cada cosa que hacen. Estos padres son denominados a veces "padres helicópteros", o "Black Hawk". Sin embargo, cuando los padres tienen buena comunicación con sus hijos se recomienda que pregunten sobre temas que estén afectando a sus hijos y que conversen sobre ellos.

Hable sobre las decisiones que tomen sus hijos. El estudiante estará mejor preparado la próxima vez - incluso cuando usted no esté allí para ayudarlo.

Para más información sobre transiciones y toma de decisiones, por favor visite:

www.healthychildren.org, un nuevo sitio electrónico patrocinado por la Asociación Pediátrica Americana

www.aboutourkids.org, un nuevo sitio electrónico patrocinado por el Centro de Investigación Infantil de NYU

www.kidshhealth.org, parte de la Comunicación sobre Salud Infantil de la Fundación Nemours.



INSIDE:
Graduación significa grandes cambios
Complete el Cuestionario CYI
El estrés afecta a los niños
Ayuda comunitaria
Florida KidCare
Recetas Saludables

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

Florida KidCare

Una Opción Barata para Niños sin Seguro Médico—Inscribase en cualquier momento

Si se encuentra sin seguro médico o si necesita una opción más asequible, no se olvide de informarse sobre el programa KidCare de Florida.

Florida KidCare es un programa de seguro médico de bajo costo subsidiado por el estado y por el gobierno federal para niños sin seguro médico bajo la edad de 19 años. Proporciona cobertura médica y dental. Las primas dependen del ingreso familiar, pero la mayor parte de las familias paga solo entre 15 y 20 dólares al mes.

Los padres pueden también registrarse si la compañía para la que trabajan ofrecen seguro pero ellos no pueden permitírselo.

Además, si una familia no es elegible para recibir seguro subsidiado para sus hijos mediante Florida KidCare, pueden solicitar para recibir cobertura del programa a precio completo, el cual varía entre 133 y 159 dólares mensuales por cada niño en el condado de Orange, dependiendo de la edad de cada niño. El costo incluye beneficios dentales y médicos.

Los padres pueden registrarse en línea, en www.floridakidcare.org o pueden descargar una solicitud de la página electrónica. Los solicitantes deben presentar documentos dependiendo de sus fuentes de ingresos, incluyendo el reclamo fiscal más reciente, o un estado de ingresos y salario, o una prueba de cheque de salario de un mes entero.

La registración queda abierta todo el año.

Para obtener ayuda a nivel local, puede llamar a un especialista de ayuda de Florida KidCare marcando el 407-836-2528 quien proporciona ayuda a solicitantes en el condado de Orange. Winter Park Health Foundation (WPHF) brinda subvenciones a estos programas de ayuda para mejorar el conocimiento sobre Florida KidCare y ayudar a las familias necesitadas en Winter Park, Maitland e Eatonville.

Una vez que haya enviado la solicitud, normalmente lleva de cuatro a seis semanas recibir la aprobación.



Primavera 2010

Graduación significa grandes cambios

Complete el Cuestionario CYI

El estrés afecta a los niños

Ayuda comunitaria

Florida KidCare

Recetas Saludables

Healthy Kids Today is published by the Winter Park Health Foundation especially for students and families affiliated with schools in the Winter Park Consortium of Schools—Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Lake Sybella and Lakemont elementary schools; Glenridge and Maitland Middle schools; Winter Park 9th Grade Center; 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

Graduación Significa Grandes Cambios para los Estudiantes de Doceavo Grado: Los Padres Pueden Ayudar

Según se aproxima la graduación, los jóvenes se aproximan a una de las mayores transiciones de sus vidas.

Los estudiantes de último grado de escuela secundaria se van a la universidad o a trabajar en un mundo de adultos, donde tendrán más responsabilidades y más libertad, y algunas experiencias que los despertarán rudamente.



Pero los padres pueden hacer mucho para ayudar a que esta transición sea exitosa a cualquier edad, ayudando a que sus hijos desarrollen una buena auto estima y habilidades de toma de decisiones para ayudarles a manejar cambios en sus vidas.

Sin importar la edad, nunca es demasiado tarde, pero los profesionales de la salud mental y de la educación mantienen que cuanto más temprano, mejor. Estas no son habilidades que uno puede "encender" al irse a la universidad o al mundo laboral.

Continue dentro



Gane más dinero para su escuela por completar una encuesta de CYI.

INECITAMOS Y DESEAMOS ESCUCHAR SU OPINIÓN!

En la última década, Winter Park Health Foundation (WPHF) ha invertido casi 12 millones de dólares en servicios médicos y de salud para los estudiantes de las escuelas de Winter Park, Maitland y Eatonville, diseñados para ayudar a que los estudiantes sean lo más saludables y académicamente aptos posible.

Los programas gratuitos, los cuales forman parte de la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI), fueron lanzados hace más de 10 años y tocan las vidas de miles de estudiantes locales, y continúan impactando a éstos jóvenes de manera importante.

Con el fin de mejorar los programas continuamente, WPHF desea obtener su opinión. Los padres pueden completar el cuestionario en la página electrónica, www.healthykidstoday.org, y podrán contribuir sus comentarios y sugerencias. La escuela de su hijo/a recibirá 1 dólar por cada cuestionario que se haya completado destinado a las actividades de salud infantiles.

Continue dentro

Recetas Saludables que Puede Probar este Verano

No es necesario sacrificar la buena nutrición cuando se termina la escuela. El verano puede ser una temporada excelente para probar estas recetas deliciosas proporcionadas por Heather McPherson, editor de sección de comida del Orlando Sentinel. Estas recetas pueden también constituir buenas adiciones a los almuerzos de sus hijos cuando regresen a la escuela.

Cubitos de Carne tipo Tamal

Hace 6 porciones.

Adaptada del libro de recetas para niños de American Heart Association.

Ingredientes:

1 cebolla grande
1 cucharada de mantequilla
1/4 taza de agua
1 libra de carne molida
1 chucharadita de polvo de chili
1/4 taza de chilis verdes no muy picantes, troceados y drenados (de una lata de 4 onzas)
1/2 cucharadita de polvo de ajo
1/2 cucharadita de sal (opcional)
1 (14 1/2-onzas) tomates troceados en su jugo, drenados
2/3 taza de maíz congelado
1 (8-onzas) mezcla preparada de pan de maíz (seleccione una mezcla que no incluya grasa)
1/3 taza de leche desgrasada
1 huevo
1 cucharada de aceite de maíz
Aceite vegetal en spray
1 taza de queso tipo Cheddar picante bajo en grasas, rallado

Instrucciones:

1. Pele y pique la cebolla y ponga una sartén a calentar a fuego mediano. Añada

la cebolla a la sartén, junto con la mantequilla y el agua. Cocine volteando ocasionalmente con una cuchara de madera de 5 a 7 minutos hasta que las cebollas se tornen casi transparentes. Ponga la carne molida en la sartén y añada el polvo de chili, de ajo y la sal. Cocine hasta que la carne esté bien hecha. Mientras que cocina la carne, sepárela en trozos pequeños. Agregue los tomates y el maíz a la sartén y quite del fuego.

2. Combine la mezcla preparada de pan, la leche, los huevos, y el aceite de maíz hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

3. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Cobra el recipiente para hornear con aceite vegetal en spray. Ponga la mezcla de pan en el fondo del recipiente, distribuya la mezcla de carne sobre el pan y espolvoree queso por encima. Hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que el queso se haya fundido y burbujee ligeramente. Saque del horno y enfríe por unos minutos. Corte en 12 cuadraditos.



Ensalada de Huevos sin Huevos

Hace suficiente ensalada para rellenar 6 emparedados o tortillas.

Ingredientes:

1 libra de tofu firme, bien drenado y troceado
1 apio, picado
2 cucharadas de mayonesa baja en grasa o de soja
2 cucharaditas de mostaza estilo Dijon
Media cucharadita de salsa Worcestershire
Sal y pimienta fresco a su gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un bol pequeño.

2. Mezcle bien todos los ingredientes.

Nota para esta receta: Si quiere que esta ensalada se vea como si realmente fuera de huevos, agregue un poco de turmerico. Esta especial se usa para dar el color amarillo a la mostaza.

Ayuda Comunitaria en Tiempos Difíciles

Estos son momentos difíciles, pero existen muchas fuentes de ayuda en la Florida Central.

HE AQUÍ ALGUNAS SUGERENCIAS:

2-1-1

Cualquier persona que necesite cualquier tipo de ayuda comunitaria puede marcar 2-1-1 para obtener información y refererimientos gratuitos. Para más información marque el 2-1-1 o visite www.211oc.org.

The Neighborhood Centers for Families (Los Centros de Vecindario para Familias)

Estos centros, operados bajo la dirección de la Comisión de Ciudadanos del Condado de Orange para los Niños, están disponibles en 13 comunidades, incluyendo Winter Park, Eatonville y Union Park. Cada centro proporciona servicios relacionados con las necesidades de la comunidad que les rodea, como ropa; comestibles; ayuda con pago de cuentas de servicios básicos e hipotecas; y búsqueda de trabajo, así como cuidados infantiles después de la escuela.

En Winter Park:

901 West Webster Avenue
Winter Park, FL 32789
407-622-2911
Horario: 8:30 a.m. a 5 p.m.

(Se pueden pautar otras horas previa cita)

En Eatonville:

323 E. Kennedy Blvd, Suite D
Eatonville, FL 32751
407-629-5655
Horario: 8 a.m. a 5 p.m.

En Union Park (que incluye las vecindades de la escuela primaria Cheney) 9839 East Colonial Drive Orlando, FL 32817 407-207-1684 Horario: 8 a.m. a 5 p.m.

Primary Care Access Network (PCAN) (Red de Acceso de Cuidados Primarios)

PCAN ayuda a los residentes del Condado de Orange quienes no tienen seguro médico o tienen muy poco seguro a encontrar un centro médico donde puedan obtener cuidados habituales.

Para más información, marque 407-836-PCAN (407-836-7226).

www.pcanorangecounty.com

Second Harvest Food Bank (Banco de Comida Second Harvest)

Winter Park Health Foundation ha otorgado subvenciones a Second Harvest para aumentar la cantidad de comida disponible para familias necesitadas en los puntos normales de distribución del banco de comida en Winter Park, Maitland y Eatonville. Para más información sobre las ubicaciones en su área, llame al 407-295-1066.

www.foodbankcentralflorida.org

OTROS DATOS ÚTILES:

The Benefits Connection (La Conexión de Beneficios)

Para reunirse con especialistas que participan en el programa de Conexión de Beneficios, una colaboración entre Second Harvest Food Bank of Central Florida y Heart

of Florida United Way, llame al 407-423-7333. Estos especialistas le cualifican e inscriben para recibir cupones de comestibles así como créditos fiscales de ingresos ganados, KidCare y Medicaid.

Florida KidCare

Para obtener una solicitud para Florida KidCare, el programa de cobertura médica infantil estatal para niños sin seguro médico bajo la edad de 19 años, llame al 407-836-2528. (Consulte también con la historia relacionada con este tema en este boletín informativo.)

Almuerzos Escolares Gratuitos o de Precio Reducido

Para solicitar almuerzos gratuitos o de precio reducido para niños, recoja un formulario en la recepción de cualquier escuela. Este formulario explica quién cualifica para el programa.

Servicio Gratuito de Teléfono Móvil

Aquellos ciudadanos que reciban cualquiera de los siguientes servicios: Cupones de Comestibles, Ayuda Doméstica de la Sección 8, Medicaid, un subsidio de Head Start o tengan un niño que reciba almuerzos gratuitos o de precio reducido en la escuela, pueden recibir un teléfono móvil gratuito con 68 minutos mensuales. También pueden ser elegibles si su ingreso es inferior al 135 por ciento del nivel de pobreza federal. Para más información, llame al 1-800-977-3768 o visite www.safelinkwireless.com.

Página Electrónica de Información sobre Ayuda Estatal

La página electrónica del Departamento de Niños y Familias de la Florida le permite ver si

ENCUESTA de la página 1

Los programas de CYI incluyen la Iniciativa de Enfermeras Escolares (SNI), los Centros de Salud Estudiantiles, el programa de consejería psicológica CHILL y los Equipos Escolares de Salud.

Además, WPHF produce este boletín informativo - Healthy Kids Today - que enviamos a la casa de los estudiantes. En nuestra página electrónica (creada y mantenida por WPHF) podrá encontrar más noticias, actualizadas semanalmente, e información más completa sobre los programas de CYI. -- www.healthykidstoday.org

Por favor, complete este cuestionario en línea antes del 4 de junio del 2010. Por favor, complete tan sólo un cuestionario por familia, por escuela. ¡Esperamos recibir su opinión!

cualifica para beneficios incluyendo cupones de comestibles, ayuda en efectivo temporal y Medicaid, o puede también administrar su cuenta. www.myflorida.com/accessflorida/

Recuerde, su enfermera escolar, su consejero/a de CHILL y las enfermeras practicantes en los Centros Estudiantiles de Salud en la escuela media Glenridge y en Winter Park High School pueden brindarle información sobre recursos útiles. Para aprender más sobre estos profesionales, visite www.HealthyKidsToday.org, una página patrocinada por WPHF, y consulte con la sección bajo el título "Iniciativa Juvenil Coordinada."



El Estrés Impacta a los Niños de Todas las Edades

El estrés está en aumento, y los niños no son inmunes.

De hecho, una reciente investigación por la Universidad Estatal de San Diego (SDDU) revela que los estudiantes de escuela secundaria y universidad reportan más ansiedad y problemas mentales que nunca antes. En el 2007, de cinco a ocho veces más de jóvenes reportaron altos niveles de problemas mentales en comparación con aquellos que vivieron durante la Gran Depresión.

Aquí en la Florida Central, el cuestionario de CHILL han notado más estudiantes con problemas de ansiedad y depresión de todas las edades, y gran parte de ello proviene de estrés subyacente. Los estudiantes hablan de las cosas habituales que causan estrés, la escuela, amigos y problemas caseros, como finanzas y divorcio. Estos temas siempre han existido, pero las nuevas formas de comunicación han acentuado el impacto. Por ejemplo, las escuelas siempre han tenido gente que pelea con otros, pero ahora esta misma gente puede atacar mediante computadoras y teléfonos.

Un poco de estrés es normal, pero demasiado estrés puede resultar en problemas serios, como la depresión, así que es muy importante enseñar a los jóvenes cómo manejar su estrés para que no empeoren los problemas mentales."

Las buenas noticias es que los padres pueden hacer mucho bien al enseñar a sus hijos a manejar el estrés, según Aimee Jennings, coordinadora del programa CHILL (Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida).

Los consejeros de CHILL son profesionales de la salud mental que brindan consejería basada en las escuelas a estudiantes y sus familias en las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville. Este programa forma parte de una serie de servicios de salud en escuelas, financiados con subvenciones de Winter Park Health Foundation.

La Sra. Jennings dijo que los consejeros de CHILL han notado más estudiantes con problemas de ansiedad y depresión de todas las edades, y gran parte de ello proviene de estrés subyacente. Los estudiantes hablan de las cosas habituales que causan estrés, la escuela, amigos y problemas caseros, como finanzas y divorcio. Estos temas siempre han existido, pero las nuevas formas de comunicación han acentuado el impacto. Por ejemplo, las escuelas siempre han tenido gente que pelea con otros, pero ahora esta misma gente puede atacar mediante computadoras y teléfonos.

Un poco de estrés es normal, pero demasiado estrés puede resultar en problemas serios, como la depresión, así que es muy importante enseñar a los jóvenes cómo manejar su estrés para que no empeoren los problemas mentales."

Las buenas noticias es que los padres pueden hacer mucho bien al enseñar a sus hijos a manejar el estrés, según Aimee Jennings, coordinadora del programa CHILL (Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida).

A veces es duro para los padres

diferenciar entre un aislamiento normal que ocurre cuando los jóvenes se independizan un poco y el aislamiento que ocurre cuando existe estrés y ansiedad.

Los niños tienden a "embotellar" sus emociones, y a veces no comparten con los padres sobre lo que les esté preocupando, según La Sra. Jennings. Algunos dicen que no quieren preocupar a sus padres.

Es mucho más "vital que nunca antes" que los padres se comuniquen con sus hijos y que hagan preguntas abiertas a interpretación. "Cuando mis padres me hacen preguntas que requieren un "sí" o un "no," eso es lo que contesto," dijo un estudiante a la Sra. Jennings. "Si quieren que les diga más, necesitan hacer preguntas reales"

O sea, en lugar de preguntar "has tenido un día bueno," es mejor que pregunte "cuéntame cómo fue tu día", explica la Sra. Jennigs. "Déjeles saber que usted está interesado realmente." Los estudiantes quieren llevarse bien con sus padres, dice ella. El estrés que resulta de pelear con padres les molesta mucho.

Asimismo, los padres pueden ayudar haciendo lo siguiente:

- Alentando la independencia y enseñando cómo resolver problemas constructivamente (para más información sobre cómo hacer esto, lea la historia sobre transiciones en este boletín)

- Dejándoles saber que usted confía en ellos
- Ayudando a minizar la cantidad de auto críticas que se hacen los jóvenes.

- Estableciendo normas claras en la casa - pero no establezca demasiadas, o normas demasiado estrictas.

- Animando a que sus hijos encuentren hobbies que pueden aliviar el estrés
- Promocionando un punto de vista positivo

Los padres pueden también ayudar al servir de modelos a seguir en cuanto a resolver problemas. Según la Carta de los Padres publicada por el Centro de Investigación Infantil de NYU, "la manera en que los padres responden a situaciones emocionales afecta a cómo los niños manejan sus emociones de manera importante."

La Carta sugiere también que los padres pueden ayudar a que sus hijos tengan conocimiento que están pasando por un momento estresante, promover respiración profunda, relajación muscular para reducir estrés, y probar otras maneras de aliviar estrés, como meditación, yoga, visualización y escuchar música suave.

Para más información y ayuda, los padres pueden ponerse en contacto con un consejero de CHILL en la escuela de su hijo/a.