

ESCUELAS PUBLICAS DE HUDSON BOLETIN DE BIENESTAR PRIMAVERA 2016



La importancia del desayuno

"El desayuno es el "combustible" de su hijo para comenzar el día. Al igual que un automóvil no puede funcionar sin gasolina, el cuerpo de su hijo también no puede "funcionar" sin el combustible adecuado. Los niños que toman un **desayuno saludable** sobre una base regular son más propensos a mantener la energía durante toda la mañana, se **concentran** mejor en la escuela, y tienen un **peso saludable**.

¿Cual es un desayuno saludable es para su hijo? En general, sirva una variedad de alimentos para el desayuno. Incluir al menos 3 grupos de alimentos para mantener a los niños llenos y alimentados.

A veces los niños se saltan el desayuno porque no tienen hambre por la mañana temprano o por que están a la carrera para llegar a la puerta. Si ese es el caso, ponga el desayuno de su hijo en la lonchera para que puedan comerlo en el camino a la escuela o en la escuela.

Pruebe una de las ideas de los "Desayunos-en-camino" cuando se necesita algo rápido y saludable para darle a su hijo mientras se dirigen hacia la puerta. Cuando su hijo tiene tiempo para desayunar en casa prueba un o de "los desayunos-en-casa". "Mass. Departamento de Salud Pública

Haga clic aquí para obtener ideas para un desayuno de Mass in Motion o visite: <http://goo.gl/p2wbMZ>



Marzo es el mes de la conciencia de Asistencia - La asistencia a la escuela es importante!

Por favor asegúrese de que su hijo asiste a la escuela regularmente. La asistencia escolar es muy importante para garanti-

zar su éxito. De acuerdo con Attendance Works, "en el sexto grado, ausencias crónicas se convierte en el indicador principal de que un

estudiante abandonara la escuela secundaria. La investigación muestra que el faltar 10 por ciento de la escuela, o cerca de 18 días en la mayoría de los distritos escolares, afecta negativamente la actuación académica del estudiante. Eso es sólo dos días al mes y se conoce como la ausencia crónica".

También es muy importante que el niño llegue a la escuela a tiempo cada día. Las tardanzas del estudiante puede interferir con la instrucción académica y también puede tener un impacto negativo en el aprendizaje de su hijo.

Para obtener más información sobre la importancia de la asistencia, visite: attendanceworks.org

Para obtener información sobre las políticas de asistencia véase el Manual del Estudiante de su hijo o póngase en con-

ATTEND TODAY, ACHIEVE TOMORROW

GOOD SCHOOL ATTENDANCE MEANS...

- ELEMENTARY STUDENTS**
read well by the end of third grade
- MIDDLE SCHOOLERS**
pass important courses
- HIGH SCHOOLERS**
stay on track for graduation
- COLLEGE STUDENTS**
earn their degrees
- WORKERS**
succeed in their jobs

Too many absences—excused or unexcused—can keep students from succeeding in school and in life. How many are too many? 10% of the school year—that's 18 missed days or 2 days a month—can knock students off track.

Attendance Works
Advancing Student Success by Reducing Chronic Absence
www.attendanceworks.org

En esta edición:

- Ideas de desayuno
- Asistencia a la escuela del estudiante
- Toma de alcohol en los menores de edad
- Alergia de la estación
- Día de caminata a la escuela

Próximos Acontecimientos

- 4/5, 5/3 & 6/7 Reunión de [Hudson Youth Substance Abuse Prevention Coalition](#) , 6:30pm en la Municipalidad de Hudson 2do piso
- 5/4 [Dia de caminar a la escuela en Massachusetts](#)
- Cena GRATIS para la comunidad se llevan a cabo todos los jueves en la [First United Methodist Church](#) y los segundos y cuartos domingos de cada mes en [St. Luke's Episcopal Church](#).

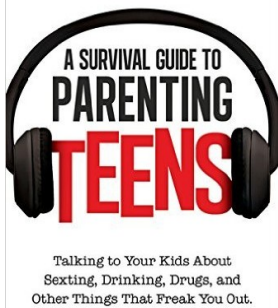
Prevención del uso de alcohol en los menores de edad



De acuerdo con la [Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) "El alcohol es la sustancia más ampliamente usada indebidamente entre los jóvenes de los Estados Unidos. El consumo de alcohol por parte de cualquier persona bajo la edad de 21 años, sigue siendo un problema de salud pública considerable. el uso del alcohol por los adolescentes no es un rito de paso aceptable, pero una grave amenaza para el desarrollo del adolescente y la salud. "La policía de Hudson participan activamente en la prevención del consumo de alcohol y la educación. Los oficiales que responden a las quejas de consumo de alcohol buscaran hacer cumplir las leyes aplicables y garantizar la seguridad de todos los involucrados. La Policía Hudson tienen oficiales vestidos de civil que responden a las quejas de los ciudadanos de consumo de alcohol, así como hacer cumplir la ley en los bares y tiendas locales. Los padres deben ser conscientes de que la Ley de Massachusetts de anfitrión social establece sanciones severas y multas por permitir que los menores consuman alcohol. Para más información visite: <http://goo.gl/xFVxUf>

- Es responsable por más de 4,300 muertes anuales entre los menores de edad
- Está vinculada a 189,000 visitas a salas de emergencia por personas menores de 21 años por lesiones y otras condiciones
- Contribuye a la probabilidad de un comportamiento sexual de riesgo, incluyendo los no deseados, y la actividad sexual sin protección, y el sexo con múltiples parejas
- Aumenta el riesgo de encontrarse con problemas legales, como ser arrestado por conducir ebrio o lastimar físicamente a alguien en estado de ebriedad
- Aumenta el riesgo de asalto físico y sexual
- Aumenta el riesgo de suicidio y homicidio
- Aumenta el riesgo de problemas de memoria
- Aumenta el riesgo de usar y abusar de otras drogas
- Aumenta el riesgo de cambios en el desarrollo del cerebro que puede tener efectos de por vida
- Es un factor de riesgo para el consumo excesivo de alcohol más tarde en la vida, lo que puede conducir a otros problemas médicos (jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años tienen 5 veces más probabilidades de desarrollar dependencia del alcohol o abuso mas tarde en la vida que los que comienzan a beber después de los 21 años)

Para mayor información sobre los factores que contribuyen y que hacer o como hablar con su hijo acerca de los riesgos del alcohol en menores de edad visite: <http://goo.gl/VQnGh>



Únase a nosotros para una noche con [Joani Geltman, MSW](#) sobre "Drogas y Alcohol: ¿Cómo el estilo de la personalidad de su hijo adolescente, y su estilo de crianza impactan en la experimentación con las drogas y el alcohol?" Joani es una clínica bien conocido, entrenadora de padres, profesora de la universidad, y oradora público, así como la autora *Survival Guide to Parenting Teens* como ella presenta su taller. En este taller aprenderá a 1) identificar el estilo de personalidad de su hijo adolescente 2) identificar su estilo de crianza y 3) aprender las estrategias y secuencias de comandos eficaz para mantener a su hijo seguro. Gratis para los padres de los estudiantes de la escuela secundaria de Quinn y secundaria de Hudson. **El miércoles, 4 ° de mayo de 7 a 9 pm en el auditorio de la Escuela de Hudson.** Para obtener más información, visite: <http://www.joanigeltman.com>

Las alergias estacionales

Ahora que el clima está calentando y la primavera ya casi está aquí, también estarán las alergias estacionales para muchos estudiantes debido a los niveles de polen en el césped, árboles y flores. Es un resfriado o es alergia es una pregunta que muchos de nosotros nos haremos. "Las alergias estacionales o fiebre del heno son síntomas similares al resfriado crónico que duran más de una semana o dos, o se desarrollan alrededor de la misma hora cada año. Los síntomas pueden incluir una picazón en la nariz, moqueo, congestión nasal, estornudos, aclarar la garganta y ojos llorosos. La "Academia Americana de Pediatría. Los niños que tienen asma también pueden notar tos recurrente, sibilancias, opresión en el pecho, dificultad para respirar y otros síntomas respiratorios. La tos puede ser un síntoma aislado; Los síntomas pueden aumentar por la noche o con el ejercicio. El excema también puede ser una señal de que su hijo tiene alergias estacionales. La piel roja recurrente, erupciones, secas que pican, escamas en los pliegues de los codos y / o rodillas o en la parte posterior del cuello, las nalgas, las muñecas, o los tobillos pueden ser un indicador de que su hijo es alérgico.



Como siempre, si no está seguro de los síntomas de su hijo y desea más información sobre cómo tratarlos, por favor llame a su pediatra. Para obtener más información sobre las alergias de la Academia Americana de Pediatría, visite: <https://goo.gl/10R5Xi>