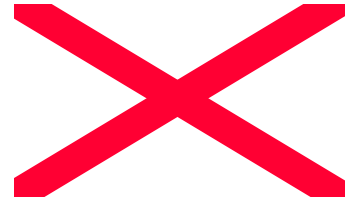


# ESCUELAS PUBLICAS DE HUDSON BOLETIN DE BIENESTAR VERANO 2016



## Cómo hacer que su hijo use un casco

Con el clima más cálido aumenta la actividad al aire libre. Una de estas actividades puede

Incluir montar bicicleta, patineta, usar el monopatín, las patinetas voladoras, etc. Por favor asegúrese de que si su hijo usa estos juguetes con ruedas que el/ella estén usando un casco para proteger su cerebro. Aquí están algunos consejos de la Academia Americana de Pediatría sobre cómo conseguir que su hijo use un casco. Establecer el hábito del casco temprano. Haga que sus hijos usen cascos tan pronto como empiezan a montar triciclos y si son un pasajero en la parte trasera de la moto de un adulto. Ayúdeles a desarrollar un hábito para toda la vida. Si su hijo es mayor, nunca es demasiado tarde para ayudar a desarrollar el hábito. Use un casco de ciclista usted mismo. Los niños aprenden mejor viéndole a usted y si usted usa un casco es un factor importante en si su hijo lo hace o no. Hable con sus hijos acerca de por qué es importante para ellos el proteger sus cabezas. Recompense a sus hijos por usar sus cascos con alabanza, privilegios o incluso un regalo especial. Sea consistente. Si usted permite que sus niños anden sin sus cascos de vez en cuando, ellos no creerán que el uso del casco es realmente importante. Anime a los amigos de su hijo a usar cascos. Asimismo, recuerde, que las lesiones en la cabeza de bicicletas y otros juguetes con ruedas puede ocurrir en las calzadas, en

aceras, en las pistas de bicicleta y en los parques y las calles. Los cascos deben ser usados en todo momento, incluso en su patio. Para obtener más información sobre la visita seguridad de los cascos: <https://goo.gl/IJ8n7i>



## BE SUN SMART



Put on a Shirt



Put on Sunscreen



Wear a Hat



Wear Sunglasses



Stay in the Shade



SHARE THE SUN SAFE STORY  
WITH YOUR CHILD

## Prevenga el cáncer a la piel - Proteja la piel de su hijo del sol

Según la Fundación de cáncer de la piel, Melanoma es la forma más común de cáncer en los jóvenes adultos de 25-29 años de edad y la segunda forma más común de cáncer para los jóvenes de 15-29 años de edad. Una persona muere de melanoma cada hora. Cada año hay más casos nuevos de cáncer a la piel que la incidencia combinada de los cánceres de mama, próstata, pulmón y colon. En promedio, el riesgo de una persona para el melanoma se duplica si han tenido más de cinco quemaduras solares. La gran mayoría de los melanomas son causados por el sol. Mantenga a su familia a salvo de los dañinos rayos UV. Use protector solar o bloqueador solar con un factor de protección de 15 o más. uso de protector solar por sí sola no es suficiente. Estos son algunos consejos:

- Busque la sombra, especialmente entre las 10 am - 4 PM.
- No se queme al sol.
- Evite las camas de bronceado y bronceado UV.
- Cúbrase con ropa, incluyendo un sombrero ancho y gafas de sol UV-bloqueo
- Use un amplio espectro (UVA / UVB) con un SPF de 15 o más cada día. Para la actividad prolongada al aire libre, utilice un amplio espectro resistente al agua (UVA / UVB) protector solar con un SPF de 30 o superior.
- Aplique 1 onza (2 cucharadas) de protector solar a todo su cuerpo 30 minutos antes de salir al exterior. Aplicar de nuevo cada dos horas o inmediatamente después de nadar o sudar.
- Mantenga los recién nacidos fuera del sol. Los protectores solares deben ser utilizados en bebés mayores de seis meses.
- Examine su piel de la cabeza a los pies cada mes.
- Consulte a su médico cada año para un examen de piel profesional.

Para mayor información visite: <http://www.skincancer.org/>



## **SBIRT Detección de sustancias en los adolescentes - prevención del abuso**

Recientemente, el Gobernador Baker firmo una ley un requisito para que las escuelas públicas de Massachusetts comiencen con las pruebas verbales a los estudiantes para los trastornos por uso de sustancias en al menos dos grados diferentes sobre una base anual. La evaluación es universal, lo que significa que todos los estudiantes en el nivel de grado seleccionado son examinados.

El protocolo de detección seleccionado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH) se llama SBIRT, o Evaluación, Intervención Breve, Tratamiento de Referencia. El objetivo de esta revisión es el de promover la prevención de consumo de sustancias en nuestros adolescentes, e identificar el riesgo temprano del uso de sustancias y proporcionar una intervención apropiada y las referencias si es necesario. No es una prueba de drogas. La evaluación se llevará a cabo a través de una conversación breve estructurado, con evidencia con enfermeras y consejeros escolares capacitados.

Las Escuelas Públicas de Hudson (HPS) ha estado participando en un programa piloto de evaluación MDPH SBIRT los últimos 4 años. Hudson, y algunos otros distritos escolares (Northampton, Wilmington, Andover) fueron los primeros en realizar la evaluación SBIRT de los estudiantes en ciertos grados. Esta evaluación se ha llevado a cabo anualmente en nuestro 7º grado desde 2013. La evaluación SBIRT refuerza las opciones saludables que protege a los estudiantes empiecen a utilizar sustancias en el primer lugar.

¿Por qué tenemos que realizar la investigación de SBIRT? El cerebro de los adolescentes es muy susceptible a daños debido al abuso de sustancias. Cuanto mas tiempo se demora el primer uso de alcohol, menos probable es que se vuelvan adictos. La detección del consumo de sustancias entre los adolescentes, combinada con una intervención adecuada y el seguimiento puede ayudar a reducir los daños relacionados con sustancias durante la adolescencia (Llamada del Cirujano General de Acción para prevenir y reducir que los menores tomen alcohol, 2007)

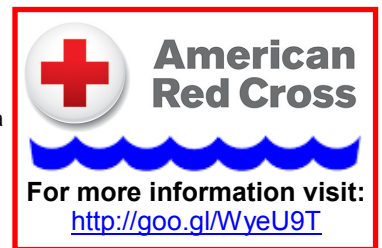
Las Escuelas Públicas de Hudson (HPS) participan en la Encuesta de Salud de los Adolescentes Metrowest (MWAHS). La encuesta monitorea las tendencias y proporciona datos locales para informar a las políticas y programas locales. Esta encuesta se administra cada dos años a los estudiantes en los grados 6-8 y 9-12, y la última vez que se administro fue en el 2014. Los resultados de la encuesta MWAHS demuestran claramente una tendencia de aumento en el abuso de sustancias a medida que aumentan los niveles de grado. Los resultados del 2014 MWAHS para Hudson están disponibles en el sitio web de bienestar HPS: <http://www.hudson.k12.ma.us/departments/wellness>.

Para obtener una copia de Esta usando su adolescente -Alcohol y otras drogas, (MDPH Oficina de Servicios de Abuso de Sustancias), visite: <http://files.hria.org/files/SA1066.pdf> . Para obtener más información sobre cómo prevenir o tratar el abuso de sustancias en adolescentes, visite [www.mass.gov/dph/bsas](http://www.mass.gov/dph/bsas)

Para obtener más información sobre SBIRT, visite <http://www.masbirt.org/>

## **Consejos de seguridad de natación en el Verano de La Cruz Roja Americana**

- Nadar en las áreas designadas supervisadas por salvavidas.
- Nadar siempre con un compañero; no permita que nadie nade solo. Incluso en una piscina pública o una playa vigilada, utilice el sistema de amigos!
- Asegúrese de que todos en la familia aprendan a nadar bien. Inscríbase los cursos apropiados para su edad de la Cruz Roja agua y aprenda a nadar .
- Nunca deje a un niño pequeño solo cerca del agua y no confié la vida de un niño a otro niño; enseñe a los niños a pedir permiso siempre para ir cerca del agua.
- Si tiene niños pequeños o nadadores inexpertos use los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera EE.UU. en torno al agua, pero no confíe solo en los chalecos salvavidas.
- Establecer normas para su familia y hacerlas cumplir sin falta. Por ejemplo, establecer límites sobre la base de la capacidad de cada persona, no deje que nadie juegue alrededor de los desagües y accesorios de succión, y no permita que los nadadores tengan concursos de contención de la respiración.
- Incluso si usted no planea nadar, tenga cuidado alrededor de los cuerpos naturales de agua, incluyendo la costa del océano, ríos y lagos. Las bajas temperaturas, las corrientes y los peligros bajo el agua puede hacer que una caída en estos cuerpos de agua sea peligrosa.
- Si usted va canotaje, use un chaleco salvavidas! La mayoría de las muertes se producen en bote por ahogamiento.



Los mosquitos y las garrapatas están en Hudson! Los mosquitos y las garrapatas están afuera y son algo más que una molestia. Pueden ser portadores de enfermedades graves que pueden causar enfermedades a su familia. Afortunadamente, hay cosas que usted puede hacer para proteger a su familia de las picaduras de los mosquitos y las garrapatas y las enfermedades que transmiten. El Departamento de Salud de Massachusetts recomienda lo siguiente:

### **Mosquitos:**

- Utilice repelente de insectos
- Use ropa de manga larga que cubra la piel.
- Programe las actividades evitando el amanecer o atardecer.
- Cierre las puertas y asegúrese de tener las pantallas en la ventana para evitar que los mosquitos entren a casa.
- Elimine el agua estancada alrededor de su casa para prevenir los criaderos de mosquitos.

### **Garrapatas:**

- Chequee usted mismo a los niños y los animales domésticos en busca de garrapatas una vez al día. Retire cualquier garrapata tan pronto como sea posible.
- Al caminar en zonas boscosas, manténgase en las vías principales y los senderos que no rozan arbustos y plantas.
- Use ropa de colores claros, ropa de colores claros hacen que sea más fácil distinguir las garrapatas.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos. Meta los pantalones dentro de los calcetines.



Para obtener más información sobre los mosquitos / garrapatas visitar <http://goo.gl/SZaaqz>. Para hacer pulverizar su propiedad para el control de mosquitos por favor contacte central Mass Control de Mosquitos en <http://www.cmmcp.org> o (508) 393-3055.