

BOLETIN DE BIENESTAR DE LAS ESCUELAS PUBLICAS DE HUDSON PRIMAVERA 2017



HUDSON
Public Schools
Achievement & Character

Corazon Saludable

American Heart Association | American Stroke Association
life is why™

The American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Kids

At least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic activity Every Day

© 2016 Learn more at heart.org/KidsActivityRecommendations.

Lyndon B Johnson declaró el primer Mes del Corazón Americano en 1964 y durante los últimos cincuenta y tres años en febrero, los Estados Unidos han continuado esta campaña de conciencia. Nunca es tarde para empezar a vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Incluso los pequeños cambios en su rutina pueden hacer una gran diferencia.

La actividad física ayuda a controlar el peso, aumenta el colesterol bueno (HDL), reduce la presión arterial y reduce el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer. La actividad física también mejora su salud mental inculcando una sensación de bienestar y una mayor autoestima. Ayuda a los niños y adultos a desarrollar confianza en sí mismos.

También hay un montón de cosas que usted puede hacer en casa para vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Dejar de fumar y asegurarse de que su familia reciba suficiente ejercicio y coma saludable es clave. Buena nutrición en casa. Incluyen frutas, verduras, frijoles, nueces / semillas tales como nueces y semillas de girasol, pescado, aves sin piel, lácteos sin grasa y bajos en grasa, grasas más saludables como el aceite de oliva, aceite de canola y aceite de cártamo. Limite la sal, la grasa saturada, los azúcares y las bebidas azucaradas, las carnes rojas (si elige comer carne roja), la Asociación Americana del Corazón recomienda elegir cortes magros de carne.) Evite las grasas trans y los aceites parcialmente hidrogenados.

AHA recomienda observar su calorías, comer porciones razonables y leer la información nutricional sobre los alimentos comprados. Coma una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes que necesita.

Para más información visite la American Heart Association en:
<https://goo.gl/CKLzlr>



El Boletín de Bienestar de HPS es creado por el Consejo Asesor de Salud y Seguridad Escolar (SHASC). ¿Cómo vamos? ¿Qué te gusta? ¿Qué podemos mejorar? ¿Hay algún tema que le gustaría ver en los boletines futuros? Por favor envíe un correo electrónico a Denise Reid a

dareid@hudson.k12.ma.us



Oportunidades de Aptitud Física

Hay muchas maneras en que los niños pueden permanecer físicamente activos en casa. Pueden participar en deportes después de la escuela. Vea abajo las oportunidades locales de aptitud para los niños:

Hudson High School Deportes

www.sites.google.com/a/hudson.k12.ma.us/hudson-high-school/parentresources/athletics

Hudson Parks & Recreation (baloncesto, clínicas de béisbol, tenis, piragüismo, pista, natación, gimnasia, hockey de campo, golf, etc.

www.hudsonrecreation.recdesk.com

Las siguientes organizaciones también se pueden encontrar en el Hudson Recreation Dept. Sitio web en Deportes Juveniles:

Hudson Youth Baseball & Softball

www.hybs.org

Hudson Youth Soccer

www.hysa.org

Hudson DEK Hockey

www.hudsondekhockey.com

Starhawks Youth Hockey

www.starhawks.net

Marlboro-Hudson Youth Lacrosse

www.mhyl.org

Horseback Riding at Maple Grove Farm

www.ridemaplegrove.com

Hudson también tiene varias artes marciales privadas, gimnasios, estudios de la danza, etc.

Sonrisas Saludables

Asegurarse de que sus hijos se cepillen los dientes es una parte importante de su rutina de cuidado dental. Para una sonrisa saludable la Asociación Dental Americana recomienda que los niños se cepillen los dientes dos veces al día, durante dos minutos con un cepillo de cerdas suaves con una pasta de dientes de fluoruro ADA aceptada. También recomendamos reemplazar sus cepillos de dientes cada tres o cuatro meses o si se deshila-chan.

Cepillarse los dientes es sólo parte de una rutina dental completa. Los niños también deben asegurarse de usar hilo dental, comer una dieta equilibrada y limitar los bocadillos entre las comidas. Visite al dentista regularmente para limpiezas y exámenes profesionales.



Para obtener más consejos sobre el cuidado de los dientes de su hijo, visite mouthhealthy.org o pregunte al dentista o al higienista dental de su hijo.

Cómo mantenerse saludable esta temporada de gripe

La vacuna no es la única manera de ayudar a prevenir la gripe. Estos son los pasos que usted y su familia pueden tomar para mantenerse saludables.



Tal vez la manera más simple y más eficaz es lavarse las manos a menudo - con jabón y agua tibia. Frota tus manos vigorosamente y frota todas las superficies. Lavarse durante al menos 20 segundos. (Consejo: haga que sus hijos canten la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces mientras se lava). Es el jabón combinado con la acción de lavado que ayuda a desalojar y eliminar los gérmenes. Use jabón regular. El jabón antibacteriano no es necesario. Estos jabones pueden contribuir al creciente problema de la resistencia a los antibióticos. Cuando el jabón y el agua no estén disponibles, use toallitas desechables a mano basadas en alcohol o desinfectantes en gel. Usted puede encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa un gel, frote el gel en sus manos hasta que estén secos. El gel no necesita del agua para trabajar; El alcohol en el gel mata los gérmenes que causan los resfriados y la gripe. Sin embargo, las toallas desechables a base de alcohol o los desinfectantes de gel no eliminan la suciedad.

Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan cuando las personas tocan algo que está contaminado con gérmenes y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes pueden vivir durante mucho tiempo (algunos pueden vivir durante 2 horas o más) en superficies como tiradores de puertas, escritorios y mesas. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Los virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones causan enfermedades como la gripe (influenza). La gripe por lo general se extiende de persona a persona cuando una persona infectada tose o estornuda y las gotas de la tos o estornudos se mueven por el aire y se depositan en la boca o la nariz de personas cercanas. Por lo tanto, siempre to-ser o estornudar en un tejido y luego tirarlo. Cubra su tos o estornude si no tiene un pañuelo. Luego, lávese las manos y hágalo cada vez que tosa o estornude. Si se siente enfermo, quédese en casa del trabajo y mantenga a los niños enfermos en casa de la escuela o de la guardería. Y tenga en cuenta; La mayoría de las personas con gripe se recuperarán muy bien. Para obtener más información, llame a la Junta de Salud de Hudson al 978-562-2020 o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts División de Epidemiología e Inmunización al 617-983-6800, o visite mass.gov/handwashing



• SCREENAGERS, Vivir en la era digital fue un evento muy exitoso. Como seguimiento a nuestro evento de Screenages en enero, aquí hay algunos recursos para los padres.

- Screenagers Recursos: screenagersmovie.com
- Acuerdo de Medios: goo.gl/y3cYDH
- Herramientas de Medios AAP para los padres: goo.gl/FTwQiX
- Screenagers Tech Talk Tuesdays: screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays Para los que no pudieron asistir, este documental solo se muestra en proyecciones públicas en este momento y no está disponible en DVD. Usted puede encontrar otras proyecciones próximas aquí: screenagersmovie.com/find-a-screening



Departamento de Salud de Hudson
(978) 562-2020
hudsonhealthdept.org

Coalición de Jóvenes de Hudson para Prevenir el uso de Sustancias (HYSAP)
(978) 562-2020
hudsonhealthdept.org/substance-abuse
Prevención del abuso de sustancias, intervención temprana y tratamiento

Advocates
(508) 628-6300 advocates.org
Defiende a las personas que se enfrentan a problemas de desarrollo, salud mental u otros desafíos de la vida. Los servicios incluyen: Consejería, Servicios de Emergencia Psiquiátrica, Servicios para Autismo, Lesiones Cerebrales, y mucho más.

Wayside Youth & Family Support Network
508-879-9800 waysideyouth.org
Wayside proporciona una amplia variedad de asesoramiento de salud mental, Vivienda de emergencia y Servicios de apoyo a los niños, jóvenes adultos y familias.

NAMI National Alliance on Mental Illness Metrowest
508-251-9595 namimetrowest.org
La mayor base nacional, una organización de salud mental dedicada a la construcción de mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.

Hudson Food Pantry
(978) 562-5280
hudsoncommunityfoodpantry.org
Una organización benéfica sin fines de lucro que distribuye alimentos a aquellos que tienen dificultades para comprar suficiente comida para evitar el hambre.

Asistencia de Vivienda y Financiera:

Willis House - Hudson, MA
978-562-2749

South Middlesex Opportunity Council
508-620-2300 smoc.org

Department of Transitional Assistance (Departamento de Asistencia Transicional)
508-661-6600
<http://www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dta/>