

SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD DE KV



Un boletín mensual del Comité de Salud y Bienestar de Kelloggsville



Concienciación sobre el asma



El asma es una condición a largo plazo que afecta las vías respiratorias en los pulmones. Las vías respiratorias son tubos que transportan aire dentro y fuera de los pulmones. Si tiene asma, las vías respiratorias pueden inflamarse y estrecharse en ocasiones. Esto hace que sea más difícil que el aire fluya fuera de sus vías respiratorias cuando exhala. Los signos y síntomas del asma incluyen tos frecuente, sibilancias al exhalar, dificultad para respirar u opresión en el pecho..

Según la Fundación de Asma y Alergia de América, 5,1 millones de niños menores de 18 años tienen asma. Los estudios han demostrado que el ausentismo escolar es más frecuente entre los niños asmáticos, lo que puede tener un efecto negativo en el rendimiento escolar. Los desencadenantes del asma pueden incluir el humo de segunda mano, el polvo, el moho, las mascotas y los contaminantes del exterior. No existe una cura para el asma, pero seguir el tratamiento y los planes de acción puede ayudar a controlarla.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y BIENESTAR:

Pg. 2 Nuevo médico de salud mental de la escuela secundaria

Pg. 2 ¿Quién crea las partes y piezas para el boletín?

Pg. 3 Consejos para fomentar hábitos alimenticios saludables en el hogar

Pg. 4 Tecnología: Impactando el Sistema Familiar y la Salud Mental

Pg. 5 Consejos prácticos para padres

Nuevo médico de salud mental de la escuela secundaria

Hola, mi nombre es Bria Smith y soy la nueva clínica de salud mental en la Escuela Secundaria Kelloggsville. Estoy entusiasmado con este nuevo rol ya que ayudó a los jóvenes a superar muchos desafíos apremiantes que incluyen la autoestima y el duelo. Depresión, ansiedad, agresión sexual, etc. Me apasiona ayudar a los demás y me especializo principalmente en Terapia Cognitiva Conductual y Terapia Centrada en las Emociones. Soy bastante nuevo en el área de Grand Rapids y me mudé aquí con mi prometido y mi hijastro durante el COVID-19. Hace poco tuve un bebé que es una alegría para nuestra familia. En mi tiempo libre disfruto viendo programas de telerrealidad y programas de televisión basados en crímenes. Me encanta viajar y probar comidas nuevas. ¡Espero conocer al personal y los estudiantes y aprender sobre todo lo que Kelloggsville tiene para ofrecer!



¿Quién crea las partes y piezas para el boletín?



Marissa Brill
Clínica de Salud Mental
Primaria Sureste, Oeste y Central
 mbrill@kvilleps.org



Karly Hand
Enfermera
La oficina de todo el distrito está ubicada en Escuela secundaria Kelloggsville
 (616) 532-1575
 khand@kvilleps.org

Bria Smith
Clínica de Salud Mental
Escuela secundaria de Kelloggsville
 (616) 532-1593
 bbria.smith@kvilleps.org



Amy Waldo
Clínica de Salud Mental
Escuela secundaria de Kelloggsville
 (616) 532-1575
 awaldo@kvilleps.org

Consejos para fomentar hábitos alimenticios saludables en el hogar

¡Desarrollar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana puede traer beneficios para toda la vida! Nos sentamos con un nutricionista y recibimos muchos consejos sobre cómo puede fomentar buenos hábitos en el hogar.

Aquí hay formas de promover hábitos alimenticios saludables en el hogar:

- Ofrezca una variedad de opciones para que los niños puedan elegir con un enfoque en alimentos integrales y sin procesar tanto como sea posible.
- Evite usar la comida como cualquier tipo de recompensa por comportamientos. Esto puede promover hábitos alimenticios desordenados más adelante en la vida. Elija otras recompensas, como un nuevo libro o actividad.
- Involucre a sus hijos en la planificación y preparación de las comidas para fomentar la participación.
 - Llévelos con usted a la tienda de comestibles y explíqueles por qué está eligiendo ciertos alimentos.
 - Ex. "¡Tomemos zanahorias, son muy ricas en vitamina A, lo que nos ayuda a ver con claridad!"
- Inicie un jardín de vegetales o hierbas al aire libre o bajo techo y permita que sus hijos vean cómo se cultivan los alimentos. Pídales que lo cosechen ellos mismos y que los usen en una comida de su elección.
- Limite hablar sobre el peso o la forma del cuerpo con sus hijos. En lugar de eso, discuta cómo funciona su cuerpo y cómo necesita alimentos como combustible..
- Comience cada día con un desayuno balanceado para promover el crecimiento y la energía durante todo el día. Incluya una fuente de proteínas y carbohidratos.
- ¡La cafetería de la escuela ofrece desayuno para los estudiantes todos los días!
- Haga que la mayoría de sus granos provengan de opciones integrales. Los cereales integrales tienen más fibra y nutrientes que favorecen un intestino sano.
- ¡Eres un modelo a seguir para tus hijos! Si te observan preparar y comer comidas nutritivas, ellos querrán imitarte.
- El movimiento debe ser una actividad diaria. Lleve a sus hijos a caminar después de la cena, anímelos a jugar afuera o inscribálos en deportes escolares.
- Mantenga las botanas balanceadas a la mano para los niños cuando lleguen a casa de la escuela. Esto les ayuda a mantener la energía hasta la hora de la cena y limita los refrigerios nocturnos.
- ¡Prueba algo nuevo cada semana! Incluya nuevas frutas y verduras. Agregue nuevas recetas a su rotación. Tener una variedad de alimentos promueve la diversidad intestinal y de nutrientes.

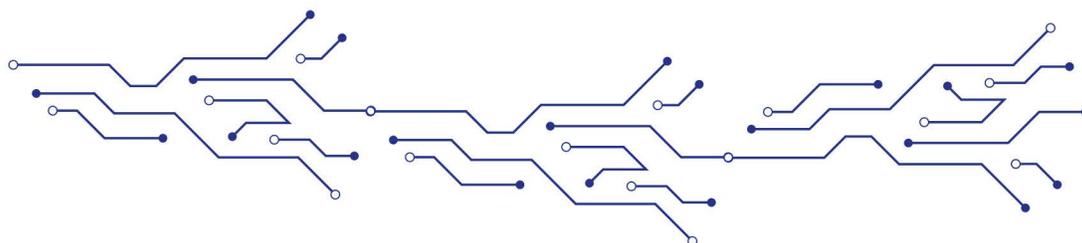


Tecnología: Impactando el Sistema Familiar y la Salud Mental



No es ningún secreto que la tecnología es una parte integral de nuestro mundo. Así es como nos despertamos, compramos, aprendemos y nos conectamos con otras personas. Desde la pandemia de COVID-19, la tecnología se volvió aún más central para nuestro funcionamiento diario mientras estábamos limitados en nuestras interacciones en persona. Los estudios han demostrado un aumento dramático en el uso de la tecnología cuando comenzó la pandemia, pero incluso cuando volvimos a funcionar más en persona, el uso de la tecnología no ha regresado a los niveles previos a la pandemia.

Esta dependencia excesiva de la tecnología puede tener efectos adversos. La depresión, la ansiedad y los problemas de atención pueden desarrollarse en los jóvenes que abusan de la tecnología. Además, la tecnología puede dificultar que los niños desarrollen una regulación emocional saludable y habilidades sociales. En casos extremos, las personas pueden incluso presentar síntomas de abstinencia cuando se les niega el acceso a sus dispositivos, como cuando les quitan un teléfono.

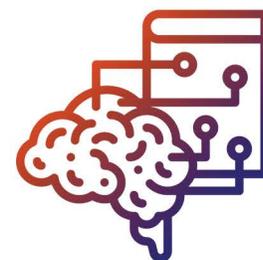


¿Qué hacemos?

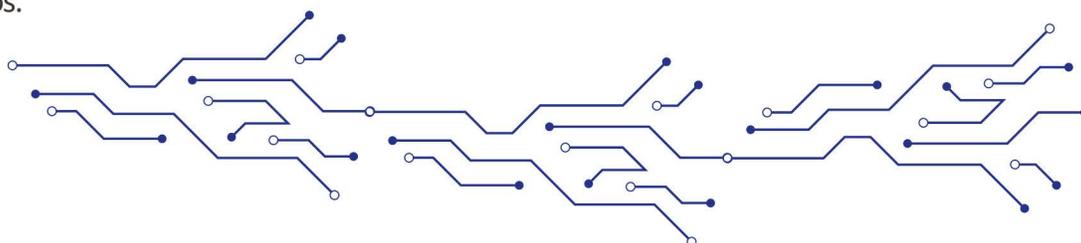
La adicción a la tecnología es un problema difícil de abordar porque, como se dijo anteriormente, es una parte esencial de nuestro mundo actual. Simplemente quitar los dispositivos no resuelve el problema. Es importante tener en cuenta que la tecnología en sí misma no es algo malo. La tecnología es una herramienta que no necesita ser condenada, sino que se deben crear límites a su alrededor para que pueda continuar siendo una adición saludable a nuestra vida diaria.

Quitar un teléfono u otros dispositivos no es cómo se resuelve la adicción a la tecnología. En su lugar, siéntese con su familia y hable sobre sus preocupaciones sobre el uso excesivo de la tecnología. Reconocer la dificultad de crear nuevos hábitos en torno a la tecnología. Hágales saber a sus hijos que crear nuevos límites tecnológicos no se trata de castigo o control, sino de crear hábitos saludables. Luego, incluya a sus hijos en la creación de esos límites. ¡Es mucho más probable que los niños acepten las reglas que pueden ayudar a crear!

Consejos prácticos para padres



1. Modele el uso saludable de la tecnología. La adicción a la tecnología no es solo un problema para los niños. Si le preocupa cuánto usan sus hijos las pantallas, considere cómo puede modelar el uso saludable de la tecnología. Los niños a menudo aprenden a través de la observación de los demás, así que establezca reglas que toda la familia pueda seguir.
2. Establecer tiempo para que las pantallas estén apagadas. Apagar las pantallas durante las comidas o dejar los teléfonos en la encimera de la cocina para cargarlos durante la noche son formas comunes en las que las familias suelen limitar el uso de las pantallas. (Los despertadores se pueden comprar bastante baratos como reemplazo de los teléfonos como alarmas por la mañana). Haga planes para juegos familiares o noches de cine en las que se guarden los teléfonos para alentar a estar realmente presentes el uno con el otro.
3. Anime a explorar pasatiempos fuera de las pantallas. Lectura, artes y manualidades, tejido, rompecabezas, deportes, hornear y cocinar, hacer joyas, tocar un instrumento musical; hay tantos intereses y habilidades para que los niños disfruten. Muestre interés y apoyo en los pasatiempos de su hijo para fomentar el tiempo que pasa lejos de las pantallas. Además, explorar pasatiempos para usted como padre puede ser una buena oportunidad para modelar, e incluso puede descubrir un interés común con su hijo que pueden hacer juntos.
4. ¡Sal afuera! Este puede ser un poco más complicado en los inviernos de Michigan, pero pasar tiempo al aire libre y lejos de las pantallas es importante para la salud física y mental. ¡Todos los meses de enero y febrero, Grand Rapids organiza el "Mundo del Invierno" en el centro de la ciudad con mucho arte, actividades para toda la familia y comida! Muchos de los eventos son gratuitos y abiertos al público. Puede visitar www.WorldofWinterGR.com para ver más información y la lista completa de eventos.



Esperamos que estos breves consejos proporcionen un marco de partida para su familia, si cree que crear nuevos hábitos tecnológicos podría ser beneficioso para usted. El uso de la tecnología es diferente para todos y lo que funciona para algunas familias puede no funcionar para otras. Como familia, decidan qué es beneficioso y factible en su hogar. Anímense unos a otros a trabajar hacia las metas que se propongan. Una vez más, ¡la tecnología en sí misma no es algo malo! Aprovecha este inicio de año para crear hábitos saludables que promuevan una mejor relación con la tecnología y entre nosotros.