

SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD DE KV



Un boletín mensual del Comité de Salud y Bienestar de Kelloggsville



Procedimientos de alergia alimentaria Kelloggsville

¿Su hijo tiene alergia a los alimentos?

Si es así, ¡el departamento de Servicio de Alimentos de KV está aquí para ayudarlo! Nos preocupamos especialmente de asegurarnos de que los estudiantes con alergias alimentarias reciban adaptaciones aceptables durante el desayuno y el almuerzo. La comida se prepara con ciertas precauciones para reducir la contaminación cruzada de alérgenos. ¡También se requiere cualquier sustitución para cumplir con las pautas federales de nutrientes!

Diríjase al sitio web de la escuela y haga clic en el escritorio de la enfermera de la escuela para obtener una copia del formulario de alergia alimentaria. Rellénelo con la firma requerida y envíelo por correo electrónico a jdusendang@kvilleps.org!



MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y BIENESTAR:

Pg. 2 Es temporada de gripe

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

Pg. 3 Cómo hablar con su hijo sobre su día

Pg. 4 Recursos de nutrición en línea para padres

Pg. 4 ¿A quién vas a llamar? MERT!

Pg. 4 Servicios de salud vinculados a la escuela de Cherry Health

Pg. 5 Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica



Es temporada de gripe

La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina. La mejor manera de protegerse es vacunarse contra la gripe todos los años. Los médicos recomiendan vacunarse contra la gripe a fines de octubre, antes de que la gripe comience a propagarse en la comunidad. La gripe es una infección viral altamente contagiosa de las vías respiratorias. Aunque la gripe afecta a todos, los niños tienden a contraerla con más frecuencia que los adultos. La gripe a menudo se confunde con el resfriado común, pero los síntomas de la gripe tienden a desarrollarse de 1 a 4 días después de que una persona estuvo expuesta al virus de la gripe y, por lo general, son más graves que los estornudos y la congestión típicos de un resfriado.

- Quédate en casa cuando estás enfermo(a)
- Evita tocar tus ojos, nariz o boca
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar, el trabajo o la escuela

¿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

Sonia Frausto
Clínica de Salud Mental
Escuela secundaria de Kelloggsville
 (616) 532-1593
 sfrausto@kvilleps.org



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

Cómo hablar con su hijo sobre su día

A medida que el año escolar se convierte en un ritmo y una rutina, estoy seguro de que ha comenzado a recibir esas respuestas de una palabra cuando le pregunta a su hijo(a) sobre su día: "bien", "bien", "bien", o tal vez incluso la conversación. El "no sé" o "no quiero hablar de eso".

Abrir una conversación honesta y saludable sobre su día, lo bueno y lo malo, puede tener un gran impacto en la salud mental y emocional de su estudiante y ayudarlo a sentirse más apoyado. En lugar de preguntar "¿Cómo estuvo tu día?" Aquí hay algunas otras cosas para tratar de ayudar a abrir esa línea de comunicación y ayudar a que su(s) estudiante(s) se sientan más cómodos(a) hablando y compartiendo sobre su día.

Cosas para considerar:

Tiempo - A menudo, nuestros hijos necesitan tiempo para relajarse de su día. Darles tiempo después de llegar a casa para relajarse antes de hablar sobre su día puede ayudarlos a sentirse cómodos y listos para compartir más detalles.

Ubicación - A menudo pensamos que a la hora de la cena es el mejor lugar para hablar sobre el día, pero para algunos niños puede ser más fácil comunicar las partes difíciles de su día cuando no hay contacto visual directo. Si probó el método de la cena y no obtuvo mucha información, pruebe otros lugares, como en el automóvil, en el sofá mientras ve un programa, en una caminata o mientras juegan juntos.



Iniciadores de conversación (en lugar de "¿Cómo estuvo tu día?"):

- Cuéntame sobre la mejor parte de tu día.
- ¿Cuál fue la parte más difícil de tu día? ¿Cuál fue la parte más fácil?
- ¿Con quién jugaste hoy? ¿Qué hicieron juntos?
- ¿Puedes mostrarme algo que hayas aprendido hoy?
- Háblame de algo que te hizo sentir triste/enojado/frustrado/feliz hoy.
- ¿Qué notaste hoy en la escuela que otras personas probablemente no notaron?
- ¿Alguien en tu clase hizo algo divertido hoy? ¡Cuéntame sobre eso!
- ¿Te encontraste con algún problema o dificultad hoy? ¿Cómo los resolviste?

Recursos de nutrición en línea para padres



Sitios web con información y recursos sobre nutrición en línea:

- USDA Nutrition Website (Sitio web de nutrición del USDA)
- Child Welfare Information Gateway (Portal de información sobre bienestar infantil)
- Kids Health: Nutrition & Fitness Content (Salud de los niños: contenido de nutrición y estado físico)
- www.choosemyplate.gov

Websites with fun, family-friendly recipes to try:

- Food Network Child Friendly Recipes (Recetas aptas para niños de Food Network)
- BBC Good Food Healthy Family Recipes (Recetas familiares saludables de BBC Good Food)
- Eating Well: Healthy Kid Recipes (Comer bien: Recetas saludables para niños)
- Eat This: Recipes (Come Esto: Recetas)



Servicios de salud vinculados a la escuela de Cherry Health

Cherry Health tiene un programa de salud escolar itinerante que brinda servicios dentales y de la vista a nuestro distrito. Los servicios dentales incluyen educación dental, instrucción sobre higiene oral, examen dental, radiografías, limpieza dental, tratamiento con flúor, selladores dentales y acceso a atención de seguimiento. También tienen un programa que se llama See to Succeed que brinda exámenes integrales de la vista con dilatación de pupilas y anteojos recetados a niños en riesgo de problemas de la vista. Los servicios de visión ya han comenzado en los edificios de primaria. Para inscribirse, llame a Cherry Health al 616.776.2345.

¿A quién vas a llamar? MERT!

Las escuelas de Kelloggsville tienen programas MERT (Equipo de Respuesta a Emergencias Médicas) con miembros del personal capacitados y planes de respuesta. Si su estudiante alguna vez experimenta una emergencia médica, los miembros de MERT responderán, brindarán atención y llamarán al 911, si es necesario. Además de nuestro programa MERT, Kelloggsville recibió la designación de MY HEART Safe School. La designación MY HEART Safe School reconoce los esfuerzos de una escuela para prevenir la muerte cardíaca súbita de los jóvenes y la preparación para una emergencia cardíaca. Cumplir con los criterios específicos para esta designación muestra la dedicación que tiene Kelloggsville para estar preparado para emergencias médicas.



Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica



Octubre es el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica. En los Estados Unidos, aproximadamente 10 millones de hombres y mujeres son abusados por una pareja íntima cada año. Las estadísticas muestran que, en promedio, 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres han sufrido violencia física por parte de una pareja íntima.

Los estudios han demostrado que la mayoría de los abusadores de violencia doméstica son ciudadanos respetuosos de la ley sin antecedentes penales y solo exhiben un comportamiento violento en el hogar.

Las señales de advertencia de un abusador incluyen (pero no se limitan a): celos extremos, posesividad, imprevisibilidad, mal genio, comportamiento extremadamente controlador, abuso verbal, culpar a la víctima por cualquier cosa mala que suceda, degradar a la víctima en privado o en público, o humillación /vergüenza de la persona frente a los demás.

Los abusadores de violencia doméstica pueden tener períodos de comportamiento positivo, minimizar la gravedad del abuso y/o culpar a otros factores por el abuso. La violencia doméstica nunca es culpa de la víctima.

Si cree que usted o alguien que conoce puede estar experimentando violencia doméstica en una relación, o si desea obtener más información:

- The Hotline.com ofrece apoyo en tiempo real las 24 horas del día, los 7 días de la semana, así como señales de violencia doméstica, enlaces a recursos locales e información para la planificación de la seguridad.
- <https://ncadv.org/> es la Coalición Nacional Contra la Violencia Doméstica. Este sitio web también ofrece estadísticas, planes de seguridad y otros recursos.
- La línea directa nacional de violencia doméstica: 800-799-7233 (línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana en inglés y español, con más de 200 idiomas disponibles a través de servicios de interpretación). SMS: envíe un mensaje de texto con INICIO al 88788.

Para soporte local:

- YWCA of West/Central Michigan: 616-454-9922, <https://www.ywcawcmi.org/>
- Refugio seguro: <https://safehavenministries.org/>, 616-452-6664 (24/7 call/text)