

PS  
15

# Boletín de Bienestar

[www.ps15k.org/wellness](http://www.ps15k.org/wellness) | Co-Presidentes del Comité de Bienestar del PTA Stefanie Devic y Margaret Taddy

## Reuniones de Bienestar

Nuestra próxima reunión del Comité de Bienestar es el jueves 10/25 a las 8:15AM en la cafetería del maestro. Por favor pasa y saluda. ¡Nos encantaría escuchar tus ideas! Si no puede asistir, nos reuniremos otra vez a las 8:15AM del jueves 11/29.

## Tablón de Anuncios

¡Echa un vistazo a nuestro tablón de anuncios al lado de la cafetería! Las noticias de bienestar, la educación y información del evento se actualizarán allí mensualmente.

## Unirse a Nuestro Grupo

Agregue su dirección de email a nuestro Grupo de Google. Para obtener más información y ver los números anteriores de nuestro boletín, visite nuestro sitio web en [www.ps15k.org/wellness](http://www.ps15k.org/wellness).

## Eventos Comunitarios

Clase de Cardio Esculpir Fitness Grupal de Shape Up NYC, sábados a las 10AM, Red Hook Recreation Center, 155 Bay St. Lleve agua y una toalla.

Grupo de Bienestar de Red Hook CARES, los jueves de 5-7PM, Oficina de Barrio de Red Hook Community Justice Center, 135 Richards St. Apt. 1D. Contacte a Daniella (917) 328-7709 o [dacker@nyccourts.gov](mailto:dacker@nyccourts.gov) para asegurar su lugar. Metrocards y aperitivos proporcionados.

Taller de Baile Gratuito, los martes de 6-8PM, Red Hook Community Justice Center, 88 Visitation Pl.

## *Bienvenidos al P.S. 15 Comunidad de Bienestar!*

Somos una comunidad de padres, maestros, administradores y personal dedicado a hacer de la salud y el bienestar una prioridad máxima en nuestra escuela. El bienestar escolar es integral, incluida la educación para la salud, la comida y la nutrición, la educación física y la sostenibilidad. Creemos que enseñarles a los niños pequeñas opciones saludables es algo que llevarán con ellos por el resto de sus vidas.

## *Metas para el Año Escolar 2018/2019*

### La Educación Física:

- Organizar una caminata de salud como una oportunidad para que nuestros estudiantes y sus familias entiendan los beneficios para la salud de caminar.

### La Educación para La Salud:

- Compartir información de salud como parte de una "Llamada de atención de bienestar" durante cada anuncio de la mañana por el altavoz.
- Proporcionar orientación curricular de salud y nutrición a todos los maestros.

### La Comida:

- Educar a nuestra comunidad escolar sobre los beneficios de una política de cafetería "sin dulces/sin gaseosas" con un enfoque en la información relacionada con los alimentos ricos en azúcar y deficientes en nutrición y cómo afectan el aprendizaje y el desarrollo.
- Establecer una política de meriendas saludables para toda la escuela.

## *Recaudador de Fondos de MightyNest*

¡Nos hemos asociado con MightyNest para recaudar fondos para nuestra escuela!

MightyNest es un sitio web único que le brinda la capacidad de investigar, obtener consejos y comprar productos naturales, orgánicos y no tóxicos en un solo lugar. Cuando te conviertes en un miembro de MightyNest, parte de cada compra se dona a P.S. 15 Patrick F. Daly. Es un ganar/ganar para su familia y para nuestra escuela, así que comparta este enlace para participar:

<https://mightynest.com/schools/ny/brooklyn/ps-15-patrick-f-daly>

Por \$10 al mes, también puede suscribirse a MightyFix. Cada mes, recibirás un producto increíble que te ayudará a vivir mejor, ¡y se envía gratis! Intente su primer mes por solo \$5 cuando se registre. Use el código SCHOOLFIX5 al finalizar la compra.

## *¡Tenga un Halloween Saludable!*

**Disfruta de esas golosinas de Halloween sin pasar por la borda:**

- ★ Deje que los niños escojan sus favoritos y regalen el resto.
- ★ Coma algunos dulces al día, ya sea como postre después de una comida o como un bocadillo con otra comida.
- ★ Mantenga los dulces en un armario alto de la cocina, fuera de la vista, fuera de la mente, no en el mostrador para que todos los agarren y comen.
- ★ Concéntrese en elegir alimentos saludables en lugar de controlar el peso.
- ★ Utilice Halloween como una oportunidad para que todos los miembros de la familia practiquen los mismos hábitos alimenticios equilibrados.



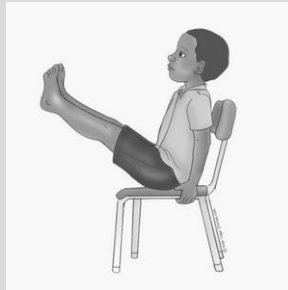
## Yoga en el Aula: Posturas de Silla para Niños

Practique estas posturas de yoga para estirar su cuerpo después de estar sentado durante mucho tiempo o para energizar su mente para aprender. Se pueden utilizar en el aula durante las transiciones, las pausas de movimiento o cuando se introduce un nuevo tema. Para más ideas, echa un vistazo a Kids Yoga Stories [www.kidsyogastories.com/chair-yoga-poses](http://www.kidsyogastories.com/chair-yoga-poses).



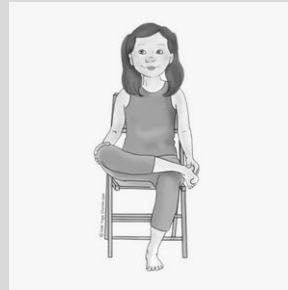
### GIRO SENTADO

Siéntate derecho en tu silla. Compruebe que su columna vertebral esté recta y sus pies estén planos en el suelo. Gira la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha. Lleve su mano izquierda a su rodilla derecha y su mano derecha hacia atrás, detrás de la silla.



### POSTURA DE BARCO

Equilibre los glúteos con los brazos y las piernas estirados delante de usted en forma de V, agarrando los lados de la silla para mantener el equilibrio. Mantenga una columna recta y el pecho abierto.



### POSTURA DE PALOMA

Siéntate derecho con los pies apoyados en el suelo. Ponga el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Ponga la mano izquierda en el pie derecho y la mano derecha en la rodilla derecha. Cambia de lado y repite los pasos.



### POSTURA DE GATO

Desde una posición sentada con los pies apoyados en el suelo, redondea la espalda y mete la barbilla contra el pecho, estirando la espalda. Regresa a tu posición inicial, luego repite.

## Niños Super Saludables: Muffins de Espinacas Dulces

¡Estos muffins favoritos de los niños son 100% de trigo integral, sin azúcar refinada y empacados con espinacas frescas! Puede encontrar fotos e instrucciones detalladas, así como recetas más saludables en Super Healthy Kids [www.superhealthykids.com/sweet-spinach-muffins](http://www.superhealthykids.com/sweet-spinach-muffins).

### INGREDIENTES SECOS

- 2 tazas de harina integral
- 1 ½ cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal

### INGREDIENTES HÚMIDOS

- ¾ taza de leche
- ½ taza de miel
- 1 plátano grande
- 6 onzas de espinacas
- ½ taza de mantequilla sin sal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN (Hace 18 muffins estándar)

1. Precaliente el horno a 350°F y forre una bandeja para panecillos con forros de papel.
2. Combine todos los ingredientes secos en un tazón grande.
3. Derrita la mantequilla. Mezcle los ingredientes húmedos en una licuadora o procesador de alimentos hasta que esté completamente hecho puré.
4. Vierta el puré en el tazón de ingrediente seco y dóblelo suavemente hasta que se combine. No haga sobre mezcla.
5. Coloque la masa en el molde para muffins y hornee por 18-22 minutos o hasta que los muffins estén firmes al tacto en la parte superior, pero no se doren del todo.
6. Deje enfriar la mayor parte antes de servir.