

PS
15

Boletín de Bienestar

www.ps15k.org/wellness | Co-Presidentes del Comité de Bienestar del PTA Stefanie Devic y Margaret Taddy

¡Fruta fresca GRATIS!

P.S. 15 se ha asociado con el Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP) para dar fruta fresca a todos nuestros estudiantes. Todos los martes y jueves de 1:35 a 2:15 PM, los estudiantes pueden tomar un refrigerio saludable en la habitación 111 o 211. Por favor, anime a sus hijos a aprovechar esta maravillosa oportunidad.

¿Está pasando por un momento difícil?

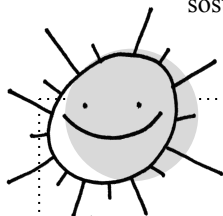
NYC Well es un servicio GRATUITO que lo conecta a usted o a alguien que le importa con el apoyo continuo y confidencial de salud mental. Los consejeros responden sin juzgar y están disponibles 24/7 para problemas como el estrés, la depresión, la ansiedad y el uso indebido de drogas o alcohol. Llame al 888-NYCWELL/888-692-9355, envíe WELL a 65173 o chatee en nyc.gov/nycwell.

Centro de salud escolar

P.S. 15 tiene un Centro de Salud Escolar atendido por profesionales con licencia de los Centros de Salud Familiar Langone de la NYU. El centro está ubicado en el salón 130 y está abierto durante el horario escolar regular. Se acepta la mayoría de los seguros, y no hay costos de bolsillo. Los servicios incluyen exámenes físicos, atención de urgencia y inmunizaciones, así como asesoramiento sobre salud mental/conductual. Los padres deben completar un formulario de consentimiento para que su hijo reciba los servicios. Llame al 718-522-0682, visite la Sala 130 o visite nyulangone.org/familyhealthcenters.

Bienvenido a la Comunidad de Bienestar de P.S. 15

Somos una comunidad de padres, estudiantes, maestros, administradores y personal dedicado a hacer de la salud y el bienestar una prioridad principal en nuestra escuela. El bienestar escolar incluye educación para la salud, alimentación y nutrición, educación física y sostenibilidad. Creemos que enseñar a nuestros hijos a tomar decisiones de estilo de vida saludables les brinda la mejor oportunidad de éxito en la vida.



¡Necesitamos tus ideas!

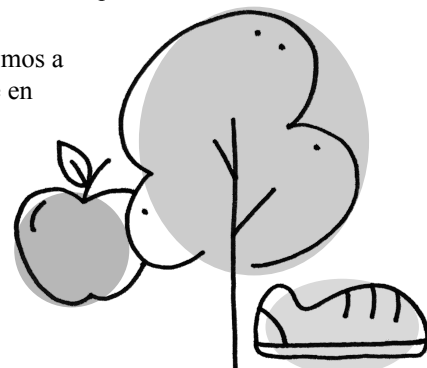
¿En qué crees que deberíamos trabajar este año? ¿Más jardinería, menos dulces en el aula, mejor educación para la salud, clases de cocina? El bienestar incluye todos estos cosas. Las sugerencias de padres, maestros y estudiantes son siempre bienvenidas.

Envíe sus pensamientos a stefaniedevic@gmail.com, y consulte los números anteriores de nuestro boletín en ps15k.org/wellness. ¿Quieres aprender más sobre lo que hacemos? Venga a una de las próximas reuniones el jueves 11/21 y 12/12 a las 8:15AM.

Objetivos de Bienestar 2019-20

¡P.S. 15 acaba de recibir una subvención de \$1000 de la Oficina de Bienestar Escolar del Departamento de Educación! Este año, usaremos ese dinero para lograr 3 objetivos:

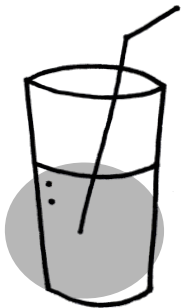
1. **Iniciativa Zapatilla Dorada:** Para el año escolar 2019-2020, se alentará a los estudiantes a usar zapatillas de deporte para la clase de educación física. Las clases serán recompensadas mensualmente con una pegatina Golden Sneaker que destaca su número de clase, que se publicará en El Muro de la Fama de la Zapatilla Dorada.
2. **Educación para el crecimiento y el desarrollo:** Como parte de una educación integral en salud, los maestros en los grados 4 y 5 usarán el plan de estudios HealthSmart adquirido el año pasado para enfocarse en la educación de la pubertad en el aula. También compraremos libros de salud y bienestar para cada aula que se incluirán en el Diversity & Social Justice Book Bins que fueron establecido el año pasado en P.S.15.
3. **Política de refrigerios saludables:** Apuntaremos a crear un ambiente de alimentación saludable en toda la escuela escribiendo nuestra primera política de bienestar, que la escuela actualmente carece. Meriendas saludables será alentado, tanto en la escuela como en casa. Nuestro objetivo es proporcionar información que animará a los niños y sus familias para hacer comida saludable opciones.



Chocolate con leche: conozca los hechos

Los niños que toman leche con chocolate dos veces al día consumen aproximadamente 80 gramos de azúcar agregada cada semana. ¡Esto es más de seis libras de azúcar por niño cada año escolar! Obtenga más información en nyc.gov/health.

- En Nueva York, el 40% de los niños de primaria tienen sobrepeso u obesidad.
- El consumo de demasiados azúcares añadidos aumenta el riesgo de obesidad infantil, que puede provocar enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer a lo largo de la vida.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda que menos del 5% de las calorías diarias de un niño provengan de azúcares agregados. Para un niño de 7 años, eso significa que un cartón de leche con chocolate representa la mitad del límite diario de azúcar.
- Los niños que ingresan a la escuela primaria ya están acostumbrados a beber leche normal, porque todos los centros de cuidado infantil grupales de Nueva York y los programas Head Start deben servir solo leche natural baja en grasa para niños de 2 años en adelante.
- Los niños pueden obtener suficiente calcio de una variedad de otras fuentes que se encuentran en las comidas escolares, como queso, yogurt, tofu, espinacas y col rizada.
- Muchas escuelas de Nueva York han dejado de servir leche con chocolate con el apoyo de los padres.



Ideas saludables para almuerzos escolares y aperitivos en el aula

¿Necesita algunas ideas de bocadillos saludables? ¡Te tenemos cubierto! Estos bocadillos súper fáciles y amigables para los niños son perfectos para familias activas. Si tiene un comedor quisquilloso, pídale a su hijo que lo ayude. Dale algunas opciones saludables para elegir y haz que te ayuden a prepararlo. Es más probable que coman algo que hayan preparado ellos mismos.

- Galletas de pan integral Goldfish o pretzels
- Fruta fresca, como uvas, rodajas de manzana, plátanos, bayas y naranjas.
- Ruedas de queso Babybel, palitos de queso o lonchas de queso precortadas
- Palitos de zanahoria con taza de hummus y chips de pita
- Frutas naturales enrolladas u otras frutas secas, como pasas y albaricoques
- Yogurt y granola
- Mezcla saludable (combine galletas pequeñas de trigo integral, pretzels, pasas/arándanos secos, semillas de calabaza/girasol y/o chips de chocolate)
- Taza de puré de manzana sin azúcar
- Sandwiches de queso y galleta con tomates cherry
- Barras de granola
- Tazas de requesón y chips de manzana
- Chips de guacamole y plátano
- Envoltura de jamón y queso o pavo y queso
- Palitos de apio rellenos de queso crema o mantequilla de nuez
- Salsa suave y chips de tortilla
- Galletas graham
- Tortas de arroz integral con mantequilla de nuez
- Palomitas de maíz con diferentes condimentos y/o coberturas
- Brochetas de guisantes
- Cacahuètes, almendras, avellanas, anacardos o nueces (lo mejor para niños mayores de 4 años)

¡Firma nuestra petición!

Recientemente comenzamos una petición para que nuestros hijos "Beban Menos Azúcar" al eliminar la leche con chocolate de todas las comidas escolares. Estará disponible en el vestíbulo de la escuela durante las Conferencias de Padres y Maestros el jueves 11/14, así como en los siguientes eventos:

- Noche de Juegos 11/15
- Reunión de la PTA 11/20
- Reunión de Bienestar 11/21

Tómese unos minutos para agregar su nombre a esta importante causa. ¡Gracias!

Clases GRATUITAS

Shape Up NYC ofrece clases de acondicionamiento físico Cardio Sculpt todos los sábados a las 10AM en el Red Hook Recreation Center, 155 Bay Street. Llame al 718-722-3211 o visite nycgovparks.org/programs/recreation/shape-up-nyc.

Clases de baile

Cora Dance ofrece clases de paga-lo-que-puedas para adultos, niños y adolescentes. Tienen un horario semanal de Ballet, Hip Hop, Modern, Tap, Urban Step, Vinyasa Yoga y West African Dance. Los detalles se pueden encontrar en coradance.org/school/info. El registro permanece abierta hasta el 1 de marzo de 2020. Para registrarse, comuníquese con la Administradora de Programas Katherine Sing en ksing@coradance.org, llame a la oficina al 718-858-2520 o pase por Cora Dance en 358 Van Brunt Street.

Voluntarios de bienestar

Estamos buscando voluntarios para ayudarnos con nuestro boletín. Si tiene experiencia en diseño o le gustaría escribir un artículo o hacer un poco de investigación, comuníquese con stefaniedevic@gmail.com. También necesitamos ayuda para planificar nuestra Feria de Bienestar de Primavera. La feria del año pasado fue un gran éxito. ¡Hagámoslo de nuevo!