

PS
15

Boletín de Bienestar

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 2/28 a las 8:15AM en la Cafetería de Maestros. ¡Por favor, venga y vea lo que hemos estado haciendo! Si no puedes asistir, nos reuniremos nuevamente a las 8:15AM el jueves 3/28.

Comida escolar saludable

¿Interesado en mejorar la comida servida en la escuela? NYC Healthy School Food Alliance es una iniciativa dirigida por los padres que trabaja con la oficina del Presidente del Condado Eric Adams para reformar la comida escolar. Aprende más en www.nychealtschoolfoodalliance.com o búsquelos en Facebook. Su próxima reunión de acción para padres es el 2/12 a las 9AM en la Sala de Conferencias de Brooklyn Borough Hall.

Semana de bienestar

Reserve la fecha para la semana de bienestar esta primavera, del 13 al 17 de mayo. Habrá una feria de bienestar en el patio de la escuela el sábado 5/18. Más información a seguir.

Unirse a nuestro grupo

Manténgase al día sobre todas las cosas de bienestar. 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.

Bienvenido a la comunidad de bienestar P.S. 15

Somos una comunidad de padres, maestros, administradores y personal dedicados a hacer de la salud y el bienestar una prioridad en nuestra escuela. El bienestar escolar es integral. Incluida la educación para la salud, la comida y la nutrición, 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.

¡Buenas noticias para nuestra escuela!

Estamos orgullosos de anunciar que P.S.15 recibió una subvención de \$1000 de la Oficina de Bienestar Escolar del Dept. de Educación de Nueva York. Estos fondos se utilizarán para mejorar el plan de estudios de bienestar en nuestra escuela, incluyendo:

- Materiales de la lección de HealthSmart, un programa integral de educación para la salud, que brindará a los niños el conocimiento y las habilidades para tomar decisiones saludables y establecer conductas saludables para toda la vida.
- Balones de baloncesto y fútbol para las clases de educación física del Sr. Fox

Ganar una tarjeta de \$25 de Fairway

¿Sabía que el Dept. de Educación ofrece un Menú de Almuerzo Escolar Alternativo gratuito y más saludable para las escuelas que lo soliciten?

¡Queremos saber tus pensamientos! Esté atento a nuestra encuesta de almuerzo escolar que se envía a casa en la mochila de su hijo. Complete y devuélvalo al PTA antes del viernes 15 de febrero para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de \$25 de Fairway. Para más información, puedes encontrar nuestro menú de almuerzo actual, así como el menú alternativo aquí:

<http://www.schoolfoodnyc.org/schoolfood/MenusDailyDisplay.aspx>

¿Está listo para su mejor sueño esta noche?

Los horarios regulares y las rutinas a la hora de acostarse crean buenos hábitos de sueño que preparan a los niños para un buen descanso nocturno. Dormir mejor conduce a mejoras en la salud, el bienestar y el rendimiento académico. Ayude a sus hijos a dormir bien para sentirse bien descansados y renovados.

Lista de control de sueño:

- ☞ ***Crea un espacio para dormir tranquilo y cómodo sin distracciones.*** Deberías tener la habilidad de hacerlo oscuro. Eliminar toda la tecnología (teléfono, TV, computadora portátil) del espacio.
- ☞ ***Hacer cosas durante todo el día que apoyen el sueño saludable.*** Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas. Manténgase físicamente activo, salga todos los días y evite la cafeína.
- ☞ ***Prepárese para un sueño saludable.*** 1-2 horas antes de acostarse, atenúe las luces, guarde los dispositivos, coma un pequeño refrigerio y baje la temperatura.
- ☞ ***A la hora de acostarse, comience una rutina de relajación.*** Lea un libro, escuche música, tome un baño, medite o practique yoga ligera. Encienda un poco de ruido blanco o un ventilador, tome su peluche o cobija favorita, y apague las luces.

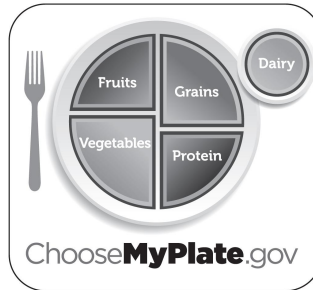
Aprenda de MiPlato y de los cinco grupos alimenticios

Una comida sana y equilibrada incluye alimentos de cada grupo: **Frutas, Verduras, Granos, Lácteos y Proteínas.** MiPlato es una imagen simple que le ayuda a asegurar que su familia está obteniendo los nutrientes que necesita cada día para prevenir enfermedades y mantenerse sano. Balancee las comidas de su familia con una variedad de grupos alimenticios y agua suficiente. Escoja agua en lugar de bebidas azucaradas y escoja porciones más pequeñas.

Escoja comidas que sean más naturales. **Las Comidas ¡Go!** mantienen nuestros cuerpos energizados. **Las Comidas ¡Whoa!** son altas en grasa, azúcar y sal y deben de ser consumidas con menos

frecuencia y en porciones más pequeñas. Escoja los alimentos procesados con menos frecuencia y compre los ingredientes para preparar sus propios platos más saludables.

Comer comidas balanceadas le da a su familia la mayor cantidad de nutrientes. Trate de comer al menos tres grupos de alimentos en cada comida. Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más consejos sobre alimentación saludable.



CookShop: Wraps de vegetales

El cocinar con su hijo le ayuda a aprender buenos hábitos alimenticios y el concepto de una comida saludable. Comience con esta receta simple y asequible de nuestro primer taller de CookShop para Familias.

INGREDIENTES

- 2 latas de 15-oz. de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de pimienta
- 1 paquete de tortillas integrales
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 manzana roja
- 1 pepino
- 4 tazas de lechuga romana

PREPARACIÓN PARA LOS ADULTOS: Prepare los ingredientes

1. Lávese las manos y lave los vegetales.
2. Abra las latas de frijoles blancos. Escúrralos en una coladera y enjuague bien. Póngalos en un recipiente grande.
3. Pele los ajos. Córtelos en pedazos pequeños.
4. Parta el limón a la mitad.
5. Corte la manzana en cuartos y quítele el corazón y las semillas. Quítele las orillas al pepino. Corte la manzana y el pepino en trozos pequeños para los niños.

INSTRUCCIONES PARA LOS NIÑOS: Bajo la supervisión de un adulto

6. Lávate las manos.
7. Exprime el limón en los frijoles.
8. Añade el aceite, el ajo, la sal y la pimienta a la mezcla de frijoles. Revuélvelos hasta que esté todo mezclado.
9. Deshoja la lechuga y sécala. Sepárala en pedazos pequeños.
10. Pon la mezcla de los frijoles en la tortilla. Añádele frutas y vegetales. Enrolla y corta en rebanadas. Sírvelo con un vaso de agua. ¡Buen provecho!

CookShop para Familias

Obtenga más información sobre cómo elegir alimentos saludables para su familia. Los talleres se reúnen a las 8:30 AM los 2/26, 3/26, 4/9 y 5/14. Prepare una receta simple y saludable con ingredientes frescos y asequibles. Para inscribirse, contacte a nuestra Coordinadora de Padres, Melissa Johnson mjohnson98@schools.nyc.gov o llame al (347) 267-4169.

Eventos comunitarios

Clases gratuitas de fitness para adultos

Cada 1er y 3er jueves, 6:30-7PM, Red Hook Library, 7 Wolcott St. UNBOUND Fitness con Miranda. ¡Buena música! ¡Buena gente! ¡Energía positiva! Para todos los niveles de fitness! No es necesario registrarse.

Clases gratuitas de fitness con Shape Up NYC

Cardio esculpir, sábado 10AM
Zumba, lunes 11AM
Red Hook Recreation Center, 155 Bay St. (718) 722-3211 Para más información:
www.nycgovparks.org/programs/recreation/shape-up-nyc

Grupo de bienestar de Red Hook CARES, jueves 5-7PM a partir del 28 de febrero, Red Hook Community Justice Center, 88 Visitation Pl. Aprenda estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés, formas de relajarse y cuidarse, y concéntrese en la curación y la restauración. Cena y tarjetas de MTA proporcionadas. Llame a Red Hook CARES al (347) 404-9017 para obtener más información.

Get Moving... Taller de baile gratuito, martes 6-8PM, Red Hook Community Justice Center, 88 Visitation Pl. Impartido por bailarines profesionales.