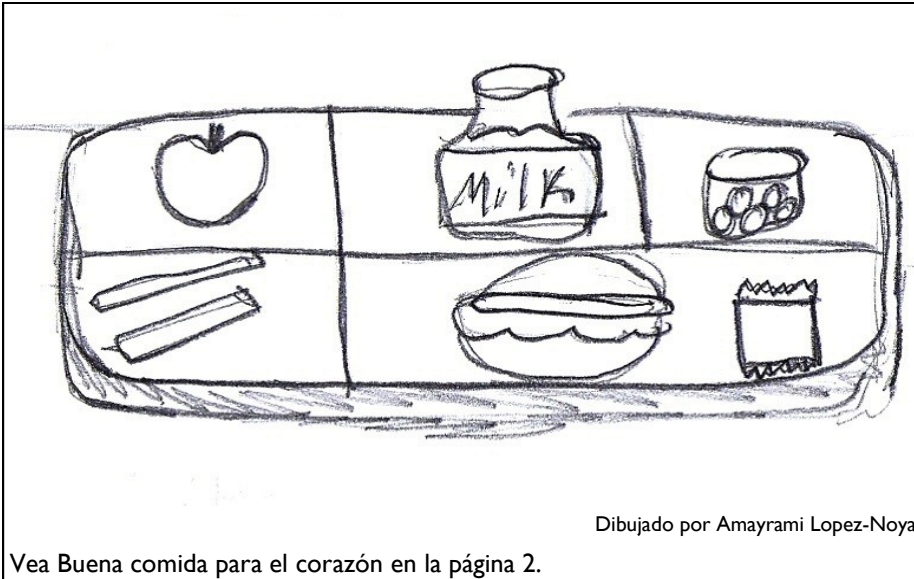


TIEMPOS SALUDABLES



Dibujado por Amayrami Lopez-Noya

Vea Buena comida para el corazón en la página 2.

Estudiantes visitan hospital

Los hospitales son lugares que se llena con muchas personas.

Por lo tanto, hace poco los reporteros de *Tiempos Saludables* visitaron un nuevo hospital en East Norriton antes de que llegaran muchos de los pacientes. Los reporteros pudieron visitarlo antes de que el hospital abriera al final de septiembre de 2012.

El hospital se llama el Centro Médico Einstein de Montgomery. Es gigante. Tiene 146 camas. El hospital ofrece muchos servicios; desde curar una cortada hasta tratar pacientes con diferentes enfermedades, según los oficiales de Einstein.

Durante la visita, los reporteros de *Tiempos Saludables* vieron los cuartos de los pacientes, la sala de emergencia, y unos equipos médicos de alta tecnología.

El nuevo hospital está localizado en lo que antes era un campo de golf; así que por la ventaneta de los cuartos de los pacientes se puede observar una vegetación muy bonita. Mas de 700 árboles fueron plantados en la propiedad, según un comunicado de prensa del hospital.

En cada uno de los cuartos para los pacientes, se puede obser-

Los niños pueden mejorar el mundo

Los niños pueden tener un papel importante en el desarrollo sano y seguro de la comunidad. Los niños pueden tener buenas relaciones con la policía y también pueden enfrentarse a los "bullies". Los niños también pueden controlar la información que comparten por el internet con personas desconocidas.

La señorita Risa Vetri Ferman compartió consejos con *El boletín saludable* durante una entrevista en la corte del condado de Montgomery. Ella es la fiscal del distrito del condado de Montgomery. Su trabajo es luchar contra los crímenes y llevar a juicio a las personas que no siguen la ley.

Ella quiere hacer que el condado de Montgomery sea el sitio más seguro en Pennsylvania.

La señorita Risa Vetri Ferman dice que ha desarrollado programas para ayudar a las personas a protegerse y hacer de sus vecindarios un lugar más seguros. Por ejemplo, su oficina desarrolló un programa para resolver los problemas de "cyberbullying" y de seguridad del internet. Ella también escribió un libro para niños sobre la seguridad del internet. El dinero que se recauda por la venta de este libro es donado por la señorita Risa Vetri Ferman para los niños del condado de Montgomery.

(Busca *Amistades* en la página 2)

(Busca *El hospital* en la página 2)

Sumarios de la salud

El paseo nos abrió los ojos

You fui a un paseo al Centro Educativo del Medioambiente de Riverbend. Yo observe pájaros carpinteros en los árboles y una muchos saltamontes, grillos, y arañas. El aire estaba mojado y había mucha humedad.

Yo encontré babosas y arañas con piernas largas. Una araña se cayó en mi brazo. Nosotros usamos binoculares para ver a unos pájaros y unas ardillas.

Mi favorito lugar fue el sitio desde dónde usamos binoculares para ver los pájaros. De allí yo vi muchos pájaros. También vi muchos árboles. Era una vista muy bonita .

Yo aprendí mucho de la naturaleza durante el paseo. Ahora quiero estudiar la biología, los insectos, los ecosistemas, la fauna, y la botánica. También quiero cuidar al medioambiente.

—Por *Zavier Wedderburn*

Buena comida para el corazón

Comer frutas, vegetales, harina de avena, cereales fríos, pan integral, y frijoles es bueno para el corazón, según Kidnetic.com.

Pero hay que tener cuidado con la grasa. Algunas grasas son buenas para ti. Por ejemplo, las grasas en nueces, aceite vegetal, y aguacates son saludables.

Las grasas saturadas y las “grasas trans” pueden dañar a su corazón. Leche entera, hamburguesas, tocino, y queso son ejemplos de comida con grasa saturada. Galletas dulces y saladas, y otros dulces pueden tener “grasas trans”.

—Por *Amayrami Lopez Noya*

Agua es la mejor bebida

Cuando juegas deportes y sudas mucho, tu cuerpo pierde agua y necesita reponerla. De otra manera, tu cuerpo puede deshidratarse, dice *KidsHealth*.

¿Qué debes de hacer para no estar deshidratado? *KidsHealth* dice que lo mejor es beber agua. La leche es buena también. Otras bebidas pueden tener mucho azúcar que no necesitas.

“Bebidas de deportes son buenos de vez en cuando, pero agua es la bebida de campeones,” según *KidsHealth*. —Por *Jahiem Graham, Javier Lopez, and Jaylon Patterson-Bowen*

Amistades saludables para los niños

(Continuado de la página 1)

La señorita Risa Vetri Ferman continua trabajando para lograr que la comunidad sea mas saludable y segura. Por ejemplo, la señorita Risa Vetri Ferman dice que la lucha contra el crimen cuesta dinero, pero ella seguirá trabajando para hacer de esta congado un lugar seguro. La señorita Risa Vetri Ferman

también trata de llevar una vida sana. Ella hace ejercicio en su bicicleta, camina, y practica yoga. Ella trata de comer comidas nutritivas, pero dice que también le gusta el chocolate. Su consejo para los niños es que escuchen a sus padres y que trabajen duro.

“Tienes que trabajar y estudiar duro,” dijo Señorita Risa Vetri Ferman. “Si trabajas y estudias duro, utilizas tu tiempo en cosas importantes y esto te permite no tener problemas.”

—Por *El Boletín Saludable de Marshall Street*

El hospital tiene un robot

(Continuado de la página 1)

var un colchón que se convierte en cama. La familia de los pacientes puede descansar o quedarse a dormir si es necesario. Las recamaras también tienen televisión con pantallas planas y computadoras para los pacientes. Las computadoras tienen servicios del internet. El hospital tiene un poderoso equipo para ayudar a los doctores que mejoren el servicio que les prestan a los pacientes. Una de las máquinas que tienen se llama el Da Vinci robot. El doctor usa sus manos y pies para controlar el robot. El robot puede ayudar al doctor a hacer una operación.

—Por *La Prensa Saludable de Gotwals*

Norristown Tiempos Saludables

Una publicación del Distrito Escolar del Área de Norristown en Norristown, Pennsylvania. Estos cuatro artículos han sido traducidos por Jennifer Adan, Bibiana Ambrosio-Severiano, y Naila Echevarria, estudiantes de tercer y cuarto grado de la escuela primaria de Gotwals, bajo la dirección de Katie Sortino, una maestra de tercer grado y Holly Link, una estudiante posgraduada de la Universidad de Pennsylvania.

A Healthy NewsWorks® project

Healthy NewsWorks is a member of New Beginnings Nonprofit Incubator at RHD. Healthy NewsWorks receives funding from individuals, organizations, and foundations, including First Hospital Foundation, Independence Blue Cross Foundation, Green Tree Community Healthy Foundation, and the Claneil Foundation.

This document is protected by applicable law. All rights reserved.