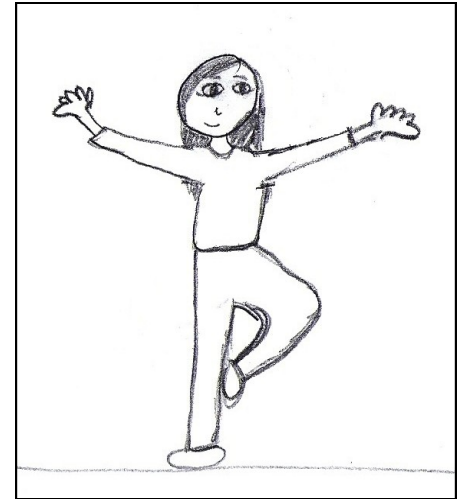
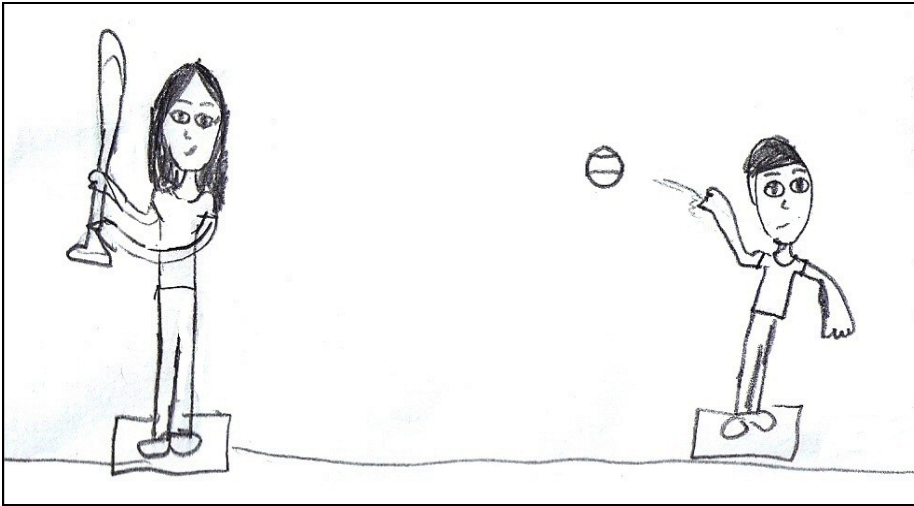


TIEMPOS SALUDABLES



Dibujado por Amayrami Lopez-Noya

El béisbol y el yoga son dos maneras para mantenerse en forma. Los expertos aconsejan que los niños hagan ejercicio una hora al día.

Todos tienen un papel en la salud

PHILADELPHIA—Los niños pueden hacer una diferencia en la salud de la comunidad, según el Dr. Calvin Johnson, quien antes era el Secretario de Salud del estado de Pennsylvania.

Ellos pueden participar en programas de salud. Pueden ser buenos ejemplos al comer alimentos nutritivos y hacer ejercicios. Lo más importante, ellos pueden

empezar sus propios programas para ayudar a los demás.

El Dr. Johnson ha ayudado a los demás en muchas maneras. El es pediatra y ha trabajado en hospitales. En su trabajo ha ayudado mas de 12.5 millones de personas que viven en Pennsylvania a mantenerse saludable.

El dice que uno de los problemas es que la gente de las comu-

nidades afroamericanas y latinas muchas veces tienen dificultades en recibir atención médica. El dice que puede ser a causa de no tener seguro médico lo cual cubre las visitas al doctor y al hospital. También puede ser difícil si no hablan inglés.

El doctor Johnson dice que sus padres le inspiraron hacer un

(Busca **Hacer** en la página 2)

El flúor fortalece los dientes

La Sra. Cummings viene a la escuela de *Hancock* a las ocho de la mañana todos los lunes. Ella trae enjuague con flúor de muchos sabores – por ejemplo, de naranja, fresa, y uvas – para los estudiantes de *Hancock*.

La Sra. Cummings, una higienista dental, dijo que el flúor fortalece los dientes. También los protege de las caries. Ella le proporciona el enjuague a los estudiantes de las escuelas de *Hancock*, *Cole Manor* y *Marshall Street*.

“Me hace sentir bien trabajar con los estudiantes,” dijo ella en una conferencia de prensa con *Tiempos Saludables*. “Si la sonrisa está saludable, el cuerpo se siente mejor. El flúor es como una vitamina para los dientes.”

El programa de enjuague con flúor ha existido en el distrito escolar de Norristown durante más que 30 años porque el flúor en el agua potable no es adecuado

(Busca **Flúor** en la página 2)

Resúmenes de la salud

Los nuevos uniformes son muy populares

Los uniformes escolares nuevos de los estudiantes son muy populares en la escuela de Gotwals.

Los estudiantes y el personal dicen que los uniformes ayudan a reducir el *abuso* y las burlas en la escuela. Todos los estudiantes se ven como un solo equipo, y es más fácil vestirse por las mañanas.

Recientemente en una conferencia de prensa la Sra. Fernandez, directora de la escuela Gotwals, dijo que los padres pidieron el plan del uniforme escolar. “A la gente de la comunidad, les gustan nuestros uniformes,” dijo la Sra. Fernandez.

La Sra. Fernandez dijo que a ella le gustan los uniformes. Ella escogió las camisas rojas y los pantalones negros. Las camisas le recuerdan de la escuela donde trabajaba antes, y allá los estudiantes también usaban los uniformes. Ella dijo que los miembros de la comunidad ahora reconocen a los estudiantes de Gotwals porque llevan el uniforme rojo y negro. Y por eso los niños están más seguros.

Otros miembros del personal dijeron que les gustan los uniformes también. La Sra. Smith, maestra de kínder, dijo que el nuevo plan del uniforme escolar significa que los niños no se tienen que preocupar de cómo se van a vestir para ir a la escuela.

La Sta. Januszeki maestra de cuarto grado, dijo que los estudiantes se burlan menos cuando llevan uniformes.

—*Gotwals Healthy Press*

Estudiantes lanzan un programa de reciclaje

La escuela de *Cole Manor* recicla bolsitas de jugos, botellas, latas, y vasos de frutas plásticos.

Los estudiantes de cuarto grado del salón de la señora Raieta decidieron empezar el programa de reciclaje en diciembre. Después de pedirle permiso al señor Brown, el custodio de la escuela, los estudiantes pusieron envases de color azul y verde en la cafetería. El envase azul es dedicado para latas, botellas y vasos de frutas plásticos. El verde es solo para las bolsitas de jugo. La Sra. Raieta encontró un sitio de la red que se llama *Terracycle* donde se puede mandar las bolsitas de jugo y a la misma vez, la escuela puede recibir dinero.

“Nosotros estamos preservando los recursos naturales limitados del mundo para el futuro,” dijo la Sra. Raieta. Ella dijo que los estudiantes han “mostrado gran entusiasmo” para reciclar. Durante cada periodo del almuerzo dos estudiantes van por la cafetería y colectan artículos de estudiantes quienes no los han tirado en los envases de reciclaje.

—*Cole Manor Healthy Comet*

Flúor es como una vitamina para los dientes

(Continuado de la página 1)

para proteger los dientes. Los higienistas dentales trabajan en oficinas del dentista y pueden limpiar los dientes, tomar radiografías, dar tratamientos de flúor y colocar sellador dental en los dientes. La Sra. Cummings es una higienista dental que trabaja en las escuelas. La Sra. Cummings dijo que el flúor es un mineral. “Se pone en el esmalte de los dientes, y fortalece los dientes para proteger los dientes

de las caries.” La Sra. Cummings dijo que se puede encontrar el flúor en pasta dentales y en la escuela. En algunos lugares, el flúor se puede encontrar en el agua. Dijo que el flúor del dentista es más fuerte que el flúor que ofrece ella en la escuela. “Me encanta mi trabajo,” dijo ella. “Me encanta trabajar con niños.”

—*Hancock Healthy Times*

Hacer una diferencia en la salud

(Continuado de la página 1)

buen trabajo en la escuela y en la vida. El asistió a la universidad de Morehouse en Atlanta, Ga. Es una de las mejores universidades que ha sido históricamente para gente afroamericana y negra.

El quería ser médico porque a él le gustaba ciencia y quería ayudar a la gente. Decidió ser pediatra porque le gustan los niños. Un día saludable para Dr. Johnson y su familia incluye una buena noche de descanso, un desayuno saludable, y ejercicio para el cuerpo y la mente. El dice que el mejor regalo un padre le puede dar a su hijo es “el amor incondicional.”

Norristown Tiempos Saludables

Una publicación del Distrito Escolar del Área de Norristown en Norristown, Pennsylvania.

Estos cuatro artículos han sido traducidos por Jennifer Adán, Alexis Ávila, José Gonzalez, y Destiny Lopez, estudiantes de tercer 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 Resources for Human Development in Philadelphia.

Healthy NewsWorks receives funding from individuals, organizations, and foundations, including First Hospital Foundation, Independence Blue Cross Foundation, and the Claneil Foundation.

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