

# PARA SU SALUD



Boletín de Otoño

## En esta publicación:

- Consejos sobre cuando mantener a su hijo en casa si está enfermo
- El poder de la calabaza
- Inmunizaciones

### El poder de la calabaza

La calabaza es estupenda para la salud de la piel, ojos, dientes y huesos. La vitamina A que contiene la calabaza es esencial para un sistema inmunológico fortalecido para ayudar al cuerpo a combatir infecciones. La siguiente receta es perfecta para involucrar a sus hijos en la cocina. Esta versión saludable de una galleta es perfecta como un desayuno rápido o un bocadillo después de escuela.

### Héroe de alimentos galleta de desayuno de calabaza

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de puré de calabaza cocida (lata de onzas)
- 1 1/2 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 3/4 de taza de harina de pastelería de trigo entero
- 1 cucharada de royal /polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de pasas o arándanos secos
- 1 taza de nueces o avellanas, picadas (opcional)

#### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Mezclar la calabaza, azúcar morena, huevos, y aceite a fondo.
3. Mezclar los ingredientes secos y agregarlos a la mezcla de calabaza.
4. Agregar las nueces y avellanas.
5. Colocar una cucharadita de la mezcla en una bandeja de hornear engrasada, 1 pulgada de separadas.
6. Aplanar suavemente cada galleta (use a una cuchara, la parte de abajo de un vaso, o la palma de su mano).
7. Hornear por 10-12 minutos o hasta que estén dorados.

© 2016 Universidad del Estado de Oregon. Este material fue financiado en parte por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA.

## “La temporada de compartir”

Esta es la temporada del año durante la cual los estudiantes comparten más que almuerzos, tarea, y proyectos en el salón de clases. Muchos padres preguntan “¿cuándo está demasiado enfermo mi hijo como para asistir a la escuela?” ¡Esta no siempre es una pregunta fácil de responder, pero esperamos que estos consejos sean útiles!

Es muy probable que un niño que este enfermo no se desempeñe bien en la escuela y es probable que se propague la enfermedad a otros niños y al personal. Sugerimos que tenga un plan de cuidado de niños con anticipación; para que después no se encuentre sin un lugar reconfortante donde dejar a su hijo si él/ella está enfermo. Por favor, asegure que la información de contacto este actualizada en la escuela de su hijo.

Nuestra póliza escolar dice que no debe enviar a su hijo a la escuela si él/ella ha tenido:

- Fiebre de más de 100.5° F en las últimas 24 horas
- Vómito o diarrea en las últimas 24 horas
- Cualquier sarpullido con o sin fiebre
- Sueño inusual, mal humor o letárgico
- Ictericia (color amarillento o en la piel u ojos)
- Secreción amarilla o marrón de los ojos o secreción inusual de otras parte del cuerpo, tal como una llaga que esta drenando
- Inflamación de la garganta (debe haber estado tomando antibióticos durante un mínimo de 24 horas antes de regresar a la escuela)
- Un fuerte catarro, con mucho moqueo nasal o tos fuerte que es profunda, que suena como ladrido, congestionada o que produce mucosidad de color, especialmente si ha mantenido al niño despierto en la noche.
- Piojos—hasta que su hijo haya sido tratado.



#### El día de exclusión es el 15 de febrero del 2017.

Si su hijo no reúne los requisitos de vacunación del estado, usted recibirá un aviso de exclusión—una carta indicando que sus hijos deben ser vacunados, o no serán aceptados en la escuela, comenzando el día de exclusión.

La inmunizaciones/vacunas son requeridas por ley estatal para niños y estudiantes que asistan a escuelas públicas y privadas, escuelas preescolares, instalaciones de cuidado de niños y programas de Head Start en Oregon. Casi toda instalación que proporciona cuidado

a un niño fuera de la casa requiere inmunizaciones o una exención médica o no médica para mantener su matriculación.

Las dosis de vacunas requeridas varían según la edad del niño y cuánto tiempo hace que se vacunaron. Por favor consulte con la escuela de su hijo, instalación de cuidado infantil certificado, o profesional de salud para obtener más información sobre que vacunas pueda necesitar su hijo, para poder tener suficiente tiempo para hacer una cita para las vacunas antes del día de exclusión, si es que es necesario.

*Atentamente,*

*Su amable personal de enfermería del Distrito*

*Kira y Amanda*