



CENTRO DE SALUD ESCOLAR

BOLETÍN TRIMESTRAL

Estimada comunidad de Elma Elementary School,

Gracias por habernos recibido de tan buena manera los últimos dos años a su escuela y comunidad. Ya estamos contando los días que faltan para poder ofrecerles más oportunidades para recibir atención sanitaria este año escolar. Nuestros increíbles socios escolares y proveedores de servicios médicos nos han sido imprescindibles. Sin ellos, ¡nada de todo eso sería posible!

FECHAS DE SERVICIO:

SERVICIOS MÉDICOS:

- 17 de nov.
- 8 de mzo.*
- 8 de dic.
- 12 de en.
- 12 de abr.
- 9 de febr.

* Puede que éste sea cambiado por el 15 o el 22 de mzo.

CHEQUEO DENTAL:

- Otoño: 20 de oct.
- Spring: 26 de abr.

EXAMEN DE LA VISTA/LENTES:

- Otoño: 4 o 5 de dic.

SERVICIOS DENTALES:

- Otoño: 13 de nov.
- Primavera: 14 de my.

Si quiere saber más o necesita que le ayudemos a rellenar los formularios de inscripción, llámenos al **360-482-1815** o mándenos un email al **ElmaElementarySBHC@esd113.org**

Septiembre - Actitud positiva

“Dar lo mejor que puedas”

DATO CURIOSO DE ELMA:

Aunque su primer colono fue D.F. Byles en el año 1853, el nombre de la ciudad de Elma deriva del nombre de un soldado de la Unión, Elmer Brown.

HAY QUE VISITAR:

Lago Sylvia

1812 Lake Sylvia Rd N,
Montesano, WA 98563

El Lago Sylvia es un parque estatal de acampada forestal de 252 acres con 5.000 metros de costa de agua dulce. Aparte de exhibiciones de herramientas para la tala de árboles del siglo XX, el lago ofrece abundante pesca, y el encanto rústico del parque permite realizar excelentes excursiones y acampadas en grupo.



Este programa es financiado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) como parte del Rural Health Care Services Outreach Grant Program.

¡Conocer a nuestro equipo!

Dr. Stephen Edwards, DDM

Doctorado en Medicina Dental

Después de graduarse de la escuela de odontología en la Universidad de Connecticut, Dr. Edwards trabajó cinco años como dentista general en el ejército en Fort Lewis / JBLM. Una vez que su compromiso con el ejército había terminado, se unió a una práctica dental en Shelton. Al ver una necesidad de atención dental adicional en la zona de Grays Harbor, él y su socio abrió una segunda oficina, donde ahora trabaja a tiempo completo. Le hace feliz poder ser una pequeña parte de un gran esfuerzo. “Hacer que los niños adquieran hábitos saludables desde pequeños es una inversión muy importante tanto para su futuro individual como para el futuro de nuestra comunidad”, afirma Edwards.

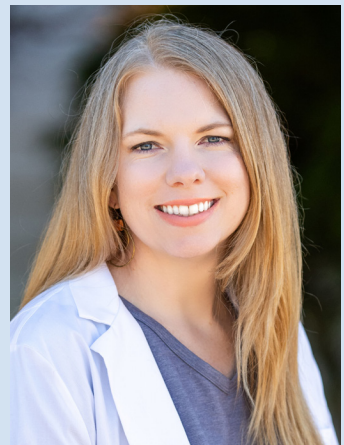
Dato curioso: «Me encanta cocinar, puedo mover las orejas, y nunca he visto El rey león».

Ashley Taylor, MSN, ARNP, FNP-C

Máster en Ciencias en Enfermería, Enfermera de Práctica Avanzada, Enfermera de Práctica Avanzada de Familia

Taylor siempre ha preferido trabajar directamente con los pacientes. Después de recibir un Master en Liderazgo y Gestión, Taylor volvió a la escuela para convertirse en enfermera de familia y desde entonces ha asumido el liderazgo de la Elma Health Care Clinic. Como madre de dos hijos, a Taylor le apasiona el cuidado de la salud de los niños.

Dato curioso: «Soy una corredora “amateur” de bicicleta de montaña. Compito en descenso, enduro y cross country por todo el estado de Washington. Si no lo sabías, Lake Sylvia tiene increíbles senderos de bicicleta de montaña en lo alto del bosque de la ciudad de Montesano. Recomiendo encarecidamente conseguir una bicicleta de montaña e ¡jir a dar una vuelta!».



Macarrones con queso y coliflor

YIELDS: 10–12 servings | TOTAL TIME: 1 hr

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 libra de pasta
- 1 cabeza de coliflor sin tallo y cortada en rodajas finas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla amarilla grande cortada en rodajas finas
- 1 taza de queso cheddar blanco extrafino rallado
- 1/2 taza de parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de mostaza en polvo
- Una pizca de ají molido
- 1 1/2 taza de pan rallado
- 1/2 taza de perejil italiano
- Sal y pimienta al gusto
- Precalentar el horno a 425 °F. Engrase ligeramente una bandeja de 9 por 13 pulgadas.
- Cocer la pasta según las instrucciones del paquete y dejarla escurrir.
- Calentar 2 cdas. de aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir la coliflor, el ajo, la cebolla y la sal. Tapar la olla y remover la mezcla de vez en cuando hasta que todas las verduras se pongan blandas (15 a 20 minutos). Añadir 4 tazas de agua y dejarlas hervir a fuego bajo durante 10 a 12 minutos. Escurrir las verduras y dejarlas enfriar. Guardar dos tazas de agua de olla.
- Mezclar las verduras, el queso cheddar, el parmesano, la mostaza en polvo y la cayena en una batidora (dependiendo del tamaño de la batidora, es posible que haya que repetir este paso). Triturar hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo el agua reservada justa para que la mezcla se mueva.
- Añadir la salsa a la pasta y combinarlas. Colocar la pasta en la bandeja. En otro recipiente, mezclar el pan rallado, el perejil y 1 cda. de aceite de oliva. Añadir sal y pimienta al gusto. Esparcir la mezcla sobre la pasta.
- Hornear hasta que se haya dorado por arriba, durante 14 a 16 minutos.



***¡Comparta sus recetas y fotos!**

