



Capital Region
ESD 113



CENTRO DE SALUD ESCOLAR

BOLETÍN TRIMESTRAL

CONSEJOS DE SALUD MENTAL

PARA EL INVIERNO

● Cuidar su consumo de noticias

Si las noticias le impactan negativamente, limite su exposición a 15 minutos y luego cambie su atención a un programa o película que le guste. Adopta la misma actitud al navegar por las redes sociales.

● Dar las gracias en un diario de gratitud

Anote una cosa por la que esté agradecido al final de cada día. Puede ser algo tan insignificante como el bocadillo del almuerzo. Poco a poco, empezará a prestar más atención a los momentos positivos.

● Abrigarse y salir de casa

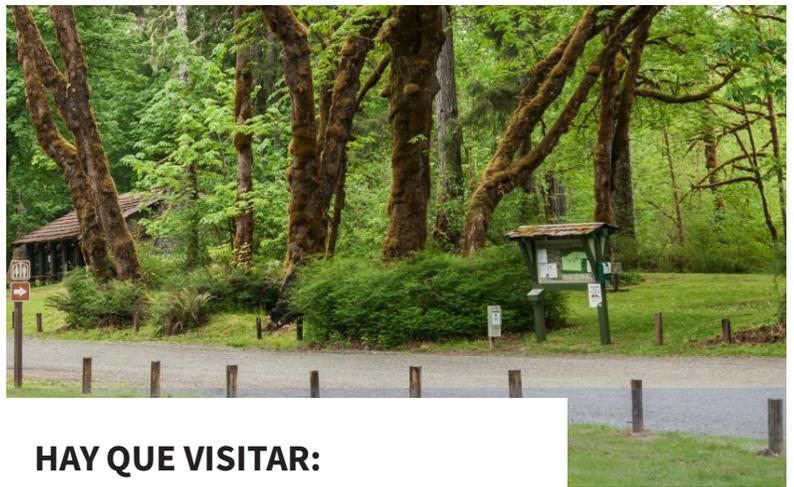
El ejercicio no sólo es saludable para el cuerpo, sino también para la mente. El ejercicio moderado puede aumentar la energía, ayudar a conciliar el sueño y mejorar el estado de ánimo. ¡A salir!

● Meditar

Meditar una vez al día puede ayudarle a mantener los pies en la tierra y a relajar la mente. Entre otras, YouTube ofrece meditaciones guiadas específicas para dormir, y reducir la ansiedad.

● Mantenerse conectado

Es fácil aislarse cuando los días se vuelven más fríos y oscuros. Invite a un amigo al cine o programe una llamada por Facetime para estar en contacto con sus seres queridos.



HAY QUE VISITAR: SCHAFFER STATE PARK

1365 W Schafer Park Rd, Elma, WA 98541

Horario: 8 am al atardecer

El parque estatal de Schafer es un sitio histórico estatal y nacional designado por el Washington Heritage Register (Registro del Patrimonio de Washington) y el National Register of Historic Places (Registro Nacional de Lugares Históricos).

Las exposiciones interpretativas destacan la historia de los primeros colonos y de la industria maderera de la zona. La exposición "Life of the River" ("La vida del río") explica las inundaciones, la geología, el hábitat de los peces y otras características del parque.

ACTIVIDADE DE INVIERNO PARA NIÑOS



Explorar un parque local

El senderismo es un ejercicio estupendo. Busque animales y dibuje lo que ha visto al llegar a casa.



Buscar el tesoro

Prepare una lista de objetos (piñas, piedras, semillas), reparta una cesta a cada uno y ¡a buscar!



Disfrutar de la nieve

Vístase para hacer ejercicio al aire libre y deslícese en trineo, patine sobre hielo y haga ángeles de nieve.



NOCHE DE PELÍCULA CON LA PTA

Destacamos la importancia de añadir una variedad de verduras en nuestra comida diaria durante la noche de cine. ¡Nos gustaría dar las gracias a la PTA por invitar a la Elma SBHC y a East County Thriftway por las verduras frescas!

PRÓXIMAS FECHAS DE SERVICIO



SERVICIOS DE LA VISTA
4 de dic. | 5 de dic.



SERVICIOS DENTALES
17 de en. | 14 de my.



SERVICIOS MÉDICOS
8 de dic. | 12 de en. | 9 de febr.



CHEQUEO DENTAL
26 de abr.

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**

2024 | Temporada de inscripción abierta

- **1 de diciembre:** Primer día de la temporada de inscripción abierta
- **15 de enero:** Último día de la temporada de inscripción abierta

Para preguntas o apoyo, llame al **1-800-318-2596** o visite **HealthCare.gov/blog/**

¡Conocer a nuestro equipo!



ESPECIALISTA DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL - KAREN SPOONHOWARD

Karen Spoonhoward, también conocida como Srta. S, se siente bendecida de trabajar con los estudiantes de K-5to grado de Elma Elementary como especialista en aprendizaje socioemocional (SEL). Ella se graduó de Western Governors University en diciembre de 2022, con una Maestría en Artes en la Enseñanza. Su trayectoria profesional incluye muchos años como trabajadora social y un corto tiempo proporcionando servicios de respuesta a crisis de salud mental.

Srta. S. dice: “Estoy encantada de ayudar a fomentar el amor por el aprendizaje durante toda la vida y las interacciones socioemocionales positivas.”

SOPA ITALIANA PARA BODAS

6 raciones | 20 min de preparación

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ tazas de cebolla amarilla picada
- ¾ taza de zanahoria picada
- ¾ taza de apio picado
- 2 cucharadas de ajo picado
- 6 tazas de caldo de pollo
- 6 onzas de orzo
- 2 cucharadas de orégano picado
- Sal al gusto
- 24 albóndigas de pollo ya cocinadas
- 4 tazas de espinacas
- ½ taza de queso parmesano rallado



Preparación de la sopa

Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente.

Añadir el caldo, tapar y llevar a ebullición. Añadir el orzo, el orégano y la sal. Tapar y cocinar hasta que el orzo esté blandito, unos 9 min.

Añada las albóndigas y las espinacas, y cocine hasta que las albóndigas estén bien calientes y las espinacas marchitas. Espolvorear con parmesano y ¡a disfrutar!

