



Inscribirse en el
Centro de Salud
Escolar

bit.ly/3QtCCLE

BOLETÍN DEL OTOÑO

Fechas de servicio:

- 27 de septiembre: Controles de niño sano, chequeos físicos para actividades deportivas *para estudiantes de primaria y secundaria*
- 18 de octubre: Controles de niño sano, chequeos físicos para actividades deportivas *para estudiantes de primaria y secundaria*
- 21 de octubre: Revisión de salud bucodental *para estudiantes de primaria*
- 18 de noviembre: Revisión de salud bucodental *para estudiantes de secundaria*
- 6 de diciembre: Big Smiles Dental *para estudiantes de primaria*
- 13 de diciembre: Controles de niño sano, chequeos físicos para actividades deportivas *para estudiantes de primaria y secundaria*
- 16-20 de diciembre: EYE See Clinic *para estudiantes de primaria y secundaria*
- 10 de enero: Controles de niño sano, chequeos físicos para actividades deportivas *para estudiantes de primaria y secundaria*
- 17 de enero: Big Smiles Dental *para estudiantes de secundaria*

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. Contamos con la colaboración y apoyo de:



Hay que visitar:

Bosque Estatal del Capitolio: Cascada Porter

En inglés: Capitol State Forest: Porter Falls

2.2 millas de ida y vuelta | 150 m s. n. m. | Discover Pass

Siga el arroyo Porter (Porter Creek en inglés) y crúcelo sin perder de vista la carretera por la que llegó.

Al llegar a la confluencia del arroyo y la bifurcación oeste del arroyo, también puede ver la cascada.



Foto de Bob Griffith, WA Trails Assoc.

Siguiendo la bifurcación oeste hasta que se une con el arroyo, los senderistas se topan con la cascada en el cruce de los dos senderos.

Disfrutar de la cascada antes de regresar.

¡Conocer al equipo del Centro de Salud Escolar!

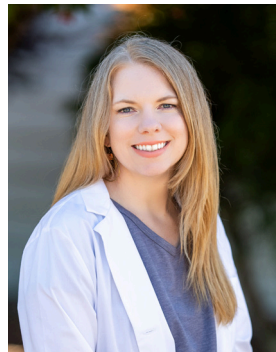
Dr. Stephen Edwards, DDM

Después de graduarse de la escuela de odontología en la Universidad de Connecticut, el 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 formar 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

A Taylor siempre le ha encantado 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. Recomendando encarecidamente conseguir una bicicleta de montaña e ir a dar una vuelta!».

Bol de cosecha | Receta de thepioneerwoman.com

TOTAL: 85 minutos | 4 RACIONES

Bol

- 1 ½ taza de mezcla de arroz salvaje
- 2 ⅔ taza de caldo de pollo
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 ½ cdtas. de sal kosher, dividida
- 1 libra de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- 2 boniatos, cortados en trozos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de pimienta negra molida
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimentón
- 1 pollo asado (aproximadamente 2 lb).
- 2 tazas de col rizada fresca
- 1 manzana Honeycrisp, cortada
- ½ taza de queso de cabra desmenuzado
- ¼ taza de almendras tostadas y saladas

Vinagreta balsámica

- 3 cdas. de vinagre balsámico
- 2 cdtas. de miel
- 2 cdtas. de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo rallado
- ¼ cda. de sal kosher
- ¼ cda. de pimienta negra molida
- ½ taza de aceite de oliva

Precalentar el horno a 450°F. Enjuagar el arroz, usando la mano para mover el arroz alrededor de un colador de malla durante aproximadamente 1 minuto. Poner el arroz en una cacerola mediana con el caldo, la mantequilla y ½ cucharadita de sal.

Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego a fuego lento, tapar y cocer hasta que el arroz esté tierno, 45 minutos.

Retirar la olla del fuego y dejar el arroz tapado otros 15 minutos. Remover el arroz con un tenedor. Mientras tanto, forrar una bandeja grande para hornear con papel de aluminio. Añadir las coles de Bruselas y el boniato.

Rociar las verduras con el aceite de oliva y remover para cubrirlas. Espolvorear con la cucharadita restante de sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón y cayena. Asar hasta que las verduras estén tiernas y doradas, unos 25 minutos, removiendo a mitad de tiempo.

Para la vinagreta balsámica: En

un tarro de cristal, añadir el vinagre balsámico, la miel, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta. Tapar el tarro y agitar hasta que los ingredientes estén bien mezclados, unos 15 segundos. Añadir el aceite de oliva y agitar bien. Guardar en el frigorífico y agitar bien antes de usar. Retirar la piel y los huesos del pollo. Desmenuzar o cortar la carne en dados, según el gusto.

Para servir: Repartir la col rizada baby en 4 cuencos. Poner el arroz salvaje y repartir las coles de Bruselas, el boniato, el pollo, la manzana, el queso de cabra y las almendras. Rociar con la vinagreta balsámica.



Foto de Danielle Daly