

PARENTS, WE NEED YOUR HELP TO MAKE OUR SCHOOL HEALTHIER!

Children spend most of their day at school. It's important that they have healthy foods and drinks at school and at home to support learning.

WELLNESS POLICY

Birmingham's Wellness Policy spells out how our school is making healthy choices. Parents can help update the Wellness Policy by joining the school's Wellness Committee. If you are interested in participating in this committee, contact Wendy Bader at 818-758-5265 or w.bader@birminghamcharter.com.

WHAT IS IN BIRMINGHAM'S WELLNESS POLICY?

Major topics in the policy are:

- School Meals
- Nutrition Standards
- Physical Education & Activity
- Health Education
- Food & Beverage Marketing
- Nutrition Education & Promotion
- School Wellness Environment

The full Wellness policy is available online at www.birminghamcharter.com under the **Community** tab.

Resources & Phone Numbers

- National Suicide Prevention Lifeline 800-273-TALK (8255)
- National Hopeline Network 800-SUICIDE (784-2433)
- CA Youth Crisis Line (24 hours bilingual) 800-843-5200
- Teen Line (6-10 pm) 800-TLC-TEEN (852-8336) www.teenlineonline.org.
- The Trevor Project (24 hour crisis line ages 13-24) 866-4-U-TREVOR (488-7386) www.thetrevorproject.org.
- LGBTQ National Hotline 888-843-4564
- Poison Control Center 800-876-4766
- Rape Treatment Center 310-319-4000
- LA County resources call 211 or www.211la.org.

This list of resources is intended for informational purposes and is not an endorsement by BCCHS



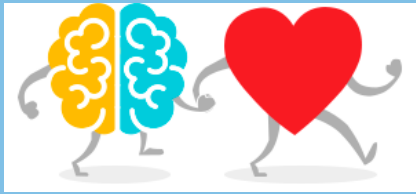
Birmingham Community Charter High School

WELLNESS INFORMATION FOR PARENTS

In this brochure you will find tips and facts to help your children stay healthy.

School Phone: 818-758-5200





Social-Emotional Well Being

Children's mental health is just as important as physical health. Teens face many stressors including peer pressure and negative messages from social media. Here are a few warning signs that can help you determine if your child requires mental health support.

- Changes in sleep patterns: excessive sleeping, insomnia, difficulty staying asleep
- Loss of self-esteem
- Abandonment or loss of interest in favorite activities
- Unexpected or dramatic decline in academic performance
- Changes in eating pattern: excessive eating or lack of appetite
- Personality shifts that are out of character: more irritable, angers easily
- Difficulty concentrating or making decisions
- Unexplained aches and pains: headaches, stomachaches, nervousness

If you notice any of these please speak with your family physician, school counselor, or school social worker. Early intervention is important to overall good health.

Nutrition

Additional information on the nutrition facts is available on the following apps:



Nutrislice - for meals served at BCCHS



Calorie King - for food brands and restaurant chains

For meal planning and calorie counting visit:
www.choosemyplate.gov

Weight Management

- Drink water
- Limit juices and soda
- Eat more fruits and vegetables
- Limit fried foods
- Increase daily activity
- Limit corn syrup intake



Better Health = Better Learners

Physical Activity

Movement increases focus and helps counter depression and anxiety. Set a daily goal for your child:

- Teenagers should aim for 60 minutes daily
- Physical activity can be broken down into smaller parts
- Download apps that encourage activity and exercise

Limit Screen Time

Research shows that social media negatively impacts teenager's self-esteem.

- Limit your child's time on electronic devices to 2 hours daily
- Turn off all electronic devices at least 1 hour before bedtime

Healthy Sleep Habits

Sleep is essential for the body to recover and recharge. Establish a consistent bed time routine including:

- Create a quiet and dark sleep area
- Wake up and go to bed at the same time
- Include some quiet time before turning off the lights (e.g. reading, meditation)
- Get 8 to 10 hours of sleep every night

**¡PADRES, NECESITAMOS SU AYUDA
PARA QUE NUESTRA ESCUELA SEA MÁS
SALUDABLE!**

Los niños pasan la mayor parte del día en la escuela. Es importante que tengan alimentos y bebidas saludables en la escuela y en el hogar para apoyar el aprendizaje.

POLÍZA DE BIENESTAR

La Póliza de Bienestar de Birmingham explica cómo nuestra escuela está tomando decisiones saludables. Los padres pueden ayudar a actualizar la Póliza de Bienestar uniéndose al Comité de Bienestar de la escuela. Si está interesado en participar en este comité, comuníquese con Wendy Bader at 818-758-5265 o w.bader@birminghamcharter.com.

**¿QUÉ HAY EN LA POLÍZA DE
BIENESTAR DE BIRMINGHAM?**

Los temas principales en la póliza son:

- Comidas Escolares
- Estándares de Nutrición
- Educación Física y Actividad
- Educación para la Salud
- Comercialización de Alimentos y Bebidas
- Educación y promoción de la nutrición
- Ambiente de bienestar escolar

La póliza de bienestar completa está disponible en www.birminghamcharter.com en la pestaña de **Comunidad**.

Recursos y Números de Teléfono

- Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
800-273-TALK (8255)
- Red Nacional Hopeline
800-SUICIDE (784-2433)
- Línea de Crisis Juvenil de CA
(24 horas bilingüe)
800-843-5200
- Línea Adolescente (6-10 pm)
800-TLC-TEEN (852-8336)
www.teenlineonline.org.
- El Proyecto Trevor (24 horas línea de crisis edades 13-24)
866-4-U-TREVOR (488-7386)
www.thetrevorproject.org.
- LGBTQ Línea Directa Nacional
888-843-4564
- Centro de Control de Venenos
800-876-4766
- Centro de Tratamiento de Violación 310-319-4000
- Recursos del condado de LA
llame a 211 o www.211la.org.

Esta lista de recursos está destinado a fines informativos y no es un respaldo de BCCHS

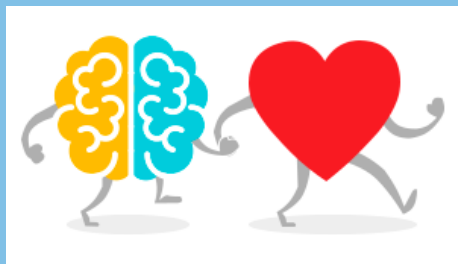


**Birmingham
Community Charter
High School**

**INFORMACIÓN
DE BIENESTAR
PARA PADRES**

En este folleto encontrará consejos y datos para ayudar a sus hijos a mantenerse saludables.

Telefono de la Escuela: 818-758-5200



Bienestar Socio-Emocional

La salud mental de los niños es tan importante como la salud física. Los adolescentes enfrentan muchos factores estresantes, incluida la presión de grupo y los mensajes negativos de las redes sociales. Aquí hay algunas señales de advertencia que pueden ayudarlo a determinar si su hijo necesita apoyo de salud mental.

- Cambios en los patrones de sueño: sueño excesivo, insomnio, dificultad para permanecer dormido
- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en actividades favoritas
- Disminución inesperada o dramática en el rendimiento académico
- Cambios en el patrón de alimentación: alimentación excesiva o falta de apetito
- Cambios de personalidad que están fuera de carácter: más irritables, se enojan fácilmente
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Dolores y molestias inexplicables: dolores de cabeza, dolor de estómago, nerviosismo

Si nota alguno de estos, hable con su médico de familia, consejero escolar o trabajador social escolar. La intervención temprana es importante para la buena salud general.

Nutrición

Información adicional sobre la información nutricional está disponible en las siguientes aplicaciones



Nutrislice - para comidas servidas en BCCHS



Calorie King - para marcas de alimentos y cadenas de restaurantes

Para planificar comidas y contar calorías visite:

www.choosemyplate.gov

Control de Peso

- Beba agua
- Limite los jugos y refrescos
- Come más frutas y vegetales
- Limite los alimentos fritos.
- Aumentar la actividad diaria
- Limite el consumo de jarabe de maíz



Mejor Salud = Mejores Estudiantes Actividad Física

El movimiento aumenta la concentración y ayuda a contrarrestar la depresión y la ansiedad. Establezca una meta diaria para su hijo

- Los adolescentes deben aspirar alcanzar 60 minutos diarios
- La actividad física se puede dividir en partes más pequeñas
- Descargue aplicaciones que fomenten la actividad y el ejercicio

Limite el Tiempo de Pantalla

La investigación muestra que las redes sociales afectan negativamente la autoestima del adolescente.

- Limite el tiempo de su hijo en aparatos electrónicos a 2 horas diarias
- Apague todos los aparatos electrónicos al menos 1 hora antes de acostarse

Hábitos Saludables para Dormir

El sueño es esencial para que el cuerpo se recupere y recargue. Establezca una rutina constante a la hora de dormir que incluya:

- Obtener 8 a 10 horas de dormir todas las noches
- Crea un área de dormir tranquila y oscura
- Incluya un momento de silencio antes de apagar las luces (por ejemplo, lectura, meditación)
- Mantenga un horario de dormir constante