

SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD DE KV



Un boletín mensual del Comité de Salud y Bienestar de Kelloggsville



Celebrando la Salud Mental

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental. ¡Y hay algunos eventos comunitarios en Grand Rapids para celebrar!

- 11 de Mayo: Se llevará a cabo una Feria de Bienestar Mental en Garfield Park. ¡La entrada es gratuita y habrá juegos, camiones de comida, mesas de recursos, trenzas en el cabello y más! ¡Consulte el volante en la página 5 para más detalles!
- 18 de Mayo: Be Nice, el programa de concientización sobre la salud mental en nuestro distrito, organiza una caminata Stomp Out the Stigma el sábado 18 de mayo. ¡La inscripción para la caminata es GRATIS! ¡Usa tu camiseta de Be Nice y ven a caminar para apoyar la salud mental! ¡Visita benice.org para obtener más información!
- 25-26 de Mayo: ¡La Escuela Intermedia Kelloggsville también está organizando una feria de salud mental y bienestar y una Celebración del Día de África el 25-26 de mayo! ¡Habrá buena comida, un torneo de fútbol, recursos de inmigración y financieros, así como recursos de salud mental! ¡Este evento también es gratuito! Consulta la página 6 con el volante para más detalles.



MORE INFORMATION ON HEALTH & WELLNESS:

Pg. 2 ¡Formas de Celebrar el Mes de Concientización sobre la Salud Mental en casa!

Pg. 2 Sesiones de Terapia de Verano e Información de Contacto

Pg. 3 Día Mundial de la Salud y Recursos Comunitarios en el Condado de Kent

Pg. 4 Estándares de Nuevas Comidas Escolares del USDA

Pg. 5 Volante del Evento Comunitario de Bienestar Mental

Pg. 6 Volante de Bienestar de Salud Mental y Celebración del Día de África



¡Formas de Celebrar el Mes de Concientización sobre la Salud Mental en casa!

- Comprométete a pasar al menos diez minutos al día al aire libre. ¡La investigación muestra que pasar tiempo al aire libre, especialmente bajo la luz del sol, puede mejorar tu estado de ánimo!
- Practica la gratitud. Buscar aspectos positivos en tu día y nombrarlos puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y evitar quedarte "atascado" en lo negativo.
- Programa tiempo para hacer cosas que disfrutes. Escuchar música, bailar, leer, cocinar, dibujar, juegos, deportes, etc., son todas formas de promover la salud mental. Elige una actividad que disfrutes y dedica tiempo intencional a hacer la actividad. Mientras estás realizando la actividad, presta atención a cómo se siente hacer algo que disfrutas.
- Desconéctate. Las redes sociales a menudo pueden estar llenas de negatividad, comparaciones y una cantidad abrumadora de malas noticias. Tomarte un tiempo en tu día para desconectarte intencionalmente y concentrarte en otras actividades (¡como las mencionadas anteriormente!) puede ayudar a mejorar la salud mental.
- Movimiento. La salud física y la salud mental están estrechamente relacionadas. Encontrar una actividad para mover tu cuerpo puede mejorar tu salud mental también. Ya sea correr, unirse a un equipo deportivo, yoga o un paseo tranquilo por tu vecindario, ¡pasar 30 minutos al día haciendo ejercicio puede tener muchos beneficios para tu salud mental!

Sesiones de Terapia de Verano e Información de Contacto

Nuestros clínicos de primaria, secundaria y preparatoria están emocionados de seguir trabajando con los estudiantes este verano. Si tienes un estudiante que ya está recibiendo servicios, mantente atento a la información de tu clínico sobre los servicios de verano. Si estás interesado en comenzar servicios de terapia de salud mental para tu estudiante, o en ser colocado en una lista de espera para servicios en otoño, comunícate con el clínico de la escuela de tu estudiante para obtener más información

Samantha Wanders

*West Kelloggsville
Elementary*
swanders@kvilleps.org

Carrie Muller

*Central Kelloggsville
Elementary*
cmuller@kvilleps.org

Samantha Southard

*Kelloggsville High
School*
(616) 258-9155 (llamada o
mensaje de texto)
ssouthard@kvilleps.org

Amy Waldo

Kelloggsville Middle School
(616) 570-2805 (llamada o
mensaje de texto)
awaldo@kvilleps.org

Día Mundial de la Salud

Cada año, el 7 de abril, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra la importancia de la buena salud con diferentes temas. El tema del Día Mundial de la Salud 2024 es 'Mi salud, mi derecho'. Todos, en todas partes, tienen el derecho de acceder a información y educación sobre la salud. Aunque la información puede ser accesible fácilmente a través de internet, puede ser difícil interpretar qué es lo mejor. Pasar tiempo aprendiendo sobre la salud y el bienestar y cómo puedes cuidarte mejor puede impactar positivamente la salud de tu familia. La OMS te anima a mantenerte activo, beber más agua, comer de forma saludable y educarte sobre tu salud.



Mercados de Agricultores del Condado de Kent

¡El clima cálido brinda oportunidades para comprar alimentos frescos y locales! La mayoría de los mercados de agricultores aceptan Bridge Cards y WIC, lo que hace que los alimentos saludables sean más accesibles para todos.

¡Aquí tienes solo algunos de los Mercados de Agricultores en el Condado de Kent!

Fulton Street Market - 1145 East Fulton Street, Grand Rapids

Grandville Farmers Market - 4055 Maple SW (Grandville Library), Grandville

Heffron Farms - 5316 Clyde Park Suite 1, Wyoming

Kentwood Farmers Market - 4900 Breton Rd. S. E. (Kentwood City Hall), Kentwood

Speyer's Farm Market - 6484 Eastern Ave. SE, Grand Rapids

UCOM Farm Market - 1311 Chicago Dr SW, Wyoming

Recursos comunitarios en el condado de Kent

La seguridad

Control de veneno: Prevención de envenenamiento, primeros auxilios y qué hacer en caso de una emergencia por envenenamiento. 1-800-222-1222 (línea directa las 24 horas)

Programa de Prevención de Lesiones de Helen DeVos: Educación sobre temas de seguridad para eliminar lesiones y muertes infantiles no intencionales, asientos de automóvil a precio reducido. 616-391-7233

Línea de crisis confidencial de YWCA las 24 horas: Apoyo para víctimas de violencia doméstica y de noviazgo, agresión sexual, abuso sexual infantil y acecho. 616-451-2744 (línea directa disponible las 24 horas para todos)

Salud, Dental y Vacunas

Departamento de Salud del Condado de Kent • Servicios Especiales de Atención Médica para Niños: Tratamiento médico especializado, suministros y equipos para niños con enfermedades crónicas. 616-632-7066 Lun-Vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent - WIC: Educación nutricional, apoyo a la lactancia, referencias a otros proveedores de atención médica, inmunizaciones y alimentos complementarios. 616-632-7200 Lun-vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent - Servicios Clínicos Comunitarios: Inmunizaciones, pruebas y servicios de tuberculosis y pruebas de enfermedades de transmisión sexual. 616-632-7200 Lun-vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent South Clinic y My Community Dental Centers: Brinda servicios dentales a los afiliados a Medicaid y a los residentes de bajos ingresos sin seguro médico. 1-877-313-6232 de lunes a viernes de 8am a 4:30pm.

Estándares de Nuevas Comidas Escolares del USDA

“El Secretario de Agricultura de los Estados Unidos, Tom Vilsack, anunció pasos importantes para promover la salud de los niños de Estados Unidos a través de las comidas escolares. Los estándares nutricionales para las comidas escolares se actualizarán gradualmente para incluir menos azúcar y flexibilidad en la planificación del menú entre el otoño de 2025 y el otoño de 2027. El Departamento llegó a estos cambios después de escuchar de cerca los comentarios públicos y considerar las recomendaciones más recientes basadas en la ciencia de las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses.” (USDA, 2024)



USDA Servicio de Alimentos y Nutrición
DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS

NORMA FINAL PARA ESTÁNDARES DE COMIDAS ESCOLARES

Estándares Actualizados para Comidas Escolares: trabajando hacia un objetivo común de niños saludables y ayudándoles a alcanzar su máximo potencial.

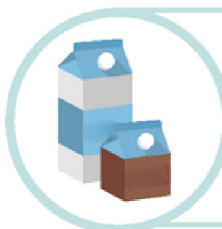
Las comidas escolares son la principal fuente de nutrición para millones de niños cada día escolar. El USDA se asegura de que estas comidas sean aún más nutritivas, manteniéndolas atractivas para los niños.

Cláusulas Clave



Granos Enteros

Las escuelas pueden seguir ofreciendo una variedad de granos enteros ricos en nutrientes con opciones de algunos granos enriquecidos (sin cambios en el estándar).



Leche

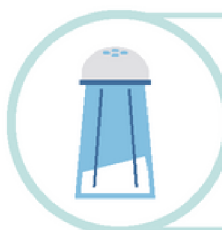
Seguir permitiendo leche con y sin sabor (sin cambios en el estándar) con nuevos límites en azúcares añadidos.



Azúcares Añadidos

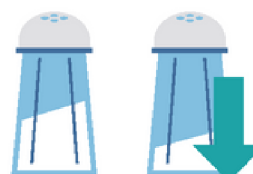
Limitar su uso de forma gradual:

Fase 1: Límites en productos específicos altos en azúcar products (cereales, yogur, leche con sabor).
 Fase 2: Límites semanales generales



Sodio

Implementar gradualmente una reducción en el límite semanal.





SABADO

11 DE MAYO DE 2024

**GARFIELD PARK
GRAND RAPIDS, MI**

Evento Comunitario de Bienestar Mental

CONECTANDO Y PROSPERANDO JUNTOS

OBJETIVO:

Unir, construir y fortalecer nuestra comunidad compartiendo recursos en un ambiente seguro y divertido

1:30-4:30PM

- Juegos de Niños
- Baile en Línea
- Entretenimiento en Vivo
- Refrescos
- Tablas de Recursos
- SoulfulMOTION Actividades de Física
- Camiones de Comida
- Camion de Helados

Debes Registrarte

"Capacitación para el Desarrollo de Habilidades para Jóvenes"

1:30 p.m. - 4:30 p.m.

- Trenzado de Cabello
- Cuidado del Césped

Registra tu nombre, correo electrónico, edad y número en amayfield@focgr.org

Organizadores de Eventos: FAMILY OUTREACH CENTER & POSITIVE IMPACT FOR LIFE

Para más Información

llamar a Audrey

616-822-5853 or

Family Outreach Center



Salud Mental, Feria de Bienestar, Día de Africa y Celebración




BRINGING PEOPLE TOGETHER

25-26 de mayo
12:00 PM - 6:00 PM



UN EVENTO GRATUITO Y APTO PARA FAMILIAS

 LUGAR: Southeast Kelloggsville Elementary
240 52nd Street SE
Grand Rapids, MI

- Comida Africana
- Expertos en Salud Mental
- Recursos de Inmigración
- Recursos Financieros y Otros
- Expertos y Oradores
- Vendedores de Recursos

TORNEO DE FÚTBOL
Abierto para todas las edades



¡Premio de \$500 y trofeo para el equipo ganador!
Para registrar tu equipo, escanea el código QR a continuación o contacta a:
yinka@aglimpseofafrica.com

Registro de Vendedores



Registro de Fútbol



Contacto del Evento: dsematungo@aglimpseofafrica.org
bryce@aglimpseofafrica.org | aglimpseofafrica@gmail.com

¡Un Tú Más Saludable es una Comunidad Más Saludable!