



**THE MISSION OF CYS IS "TO IMPROVE THE LIVES OF YOUTH AND THEIR FAMILIES THROUGH ADVOCACY, EDUCATION AND PERSONAL EMPOWERMENT."**

**Community Youth Services (CYS)** is a school-based program that provides free and voluntary crisis intervention, supportive guidance, and case coordination. Your CYS worker will assess the needs and strengths of the student and link the family to local community resources. Whether in person or virtually, your CYS worker is here to assist.

## NATIONAL WEAR RED DAY®

### Is getting healthier one of your goals for 2024?

February 2, 2024, National Wear Red Day® is the icon day of American Heart Month. On the first Friday in February, join us as we wear red and help raise awareness of women's No. 1 killer – cardiovascular disease.

[WearRedDay.org](http://WearRedDay.org)



### HEART DISEASE: REDUCE YOUR CHILD'S RISK

According to the [American Heart Association](http://American Heart Association), a heart-healthy diet from an early age lowers cholesterol and if followed through adolescence and beyond, should reduce the risk of coronary artery disease in adulthood.

All children older than 2 years should follow a heart-healthy diet, including low-fat dairy products. For children between the ages of 12 months and 2 years with a family history of obesity, abnormal blood fats, or cardiovascular disease, reduced-fat milk should be considered.

#### To lead a healthy active life, families can strive to reach these goals:

- 5 fruits and vegetables a day,
- 2 hours or less of screen time (TV, computer, video games) per day,
- 1 hour of physical activity a day, and
- 0 limit sugar-sweetened drinks.

## NATIONAL EATING DISORDER AWARENESS WEEK – February 26 - March 1

### 5 INTERESTING FACTS ABOUT EATING DISORDERS



#### 1: Mental Disorder

Eating disorders are the second leading cause of death from mental illness in the United States, after opioid use disorder.

#### 2: Types of Eating Disorders

Eating disorders can be divided into six distinct categories, including anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder.

#### 3: No distinct look

People with eating disorders don't always look emaciated — some people look healthy and still struggle with eating.

#### 4: Don't blame families

Families are not to blame when a family member develops an eating disorder.

#### 5: Recovery

It's very possible to recover from an eating disorder.

### Strawberry Orange Smoothie

116 Calories per serving Serving size 1 cup

- 10 frozen, unsweetened strawberries
- 1 cup fat-free, plain yogurt
- 1/2 cup 100% orange juice
- 1/2 teaspoon stevia sweetener
- OR
- 1 stevia sweetener packet

Blend all together and enjoy!



SCAN CODE FOR RESOURCES

### Need Assistance? We Can Help!

Adriana Deleon – 832-917-8404 (Bilingual)

- [adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)
- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866

- [malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)
- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117

- [patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)
- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall – 832-778-7419 (Bilingual)

- [selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)
- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Shenekqua Davis – 713-882-4494

- [shenekqua.davis@gccisd.net](mailto:shenekqua.davis@gccisd.net)
- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443

- [pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)
- Clark Elementary
- Crockett Primary

Crystal Pineda – 832-778-6034 (Bilingual)

- [crystal.pineda@gccisd.net](mailto:crystal.pineda@gccisd.net)
- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramirez – 713-702-5970 (Bilingual)

- [valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)
- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (ASL)

- [ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)
- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary





**LA MISIÓN DE CYS ES "MEJORAR LAS VIDAS DE LOS JÓVENES Y SUS FAMILIAS A TRAVÉS DE LA DEFENSA, LA EDUCACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO PERSONAL".**

**Community Youth Services (CYS)** es un programa escolar que brinda intervención en crisis, orientación de apoyo y coordinación de casos de forma gratuita y voluntaria. Su trabajador de CYS evaluará las necesidades y fortalezas del estudiante y vinculará a la familia con los recursos de la comunidad local. Ya sea en persona o virtualmente, su trabajador de CYS está aquí para ayudarlo.

## DÍA NACIONAL DE VESTIR DE ROJO®

**¿Estar más saludable es uno de sus objetivos para 2024?**

El 2 de febrero de 2024, el Día Nacional de Vestir de Rojo® es el día ícono del Mes Estadounidense del Corazón. El primer viernes de febrero, únase a nosotros mientras nos vestimos de rojo y ayudemos a crear conciencia sobre la principal causa de muerte entre las mujeres: las enfermedades cardiovasculares.

[WearRedDay.org](http://WearRedDay.org)



### CARDIOPATÍA:

#### REDUCIR EL RIESGO DE SU HIJO/A

Según la **Asociación Estadounidense del Corazón**, una dieta saludable para el corazón desde una edad temprana reduce el colesterol y, si se sigue durante la adolescencia y más allá, debería reducir el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias en la edad adulta.

Todos los niños mayores de 2 años deben seguir una dieta saludable para el corazón, que incluya productos lácteos bajos en grasa. Para niños de entre 12 meses y 2 años con antecedentes familiares de obesidad, grasas anormales en la sangre o enfermedades cardiovasculares, se debe considerar la leche baja en grasa.

**Para llevar una vida activa y saludable, las familias pueden esforzarse por alcanzar estos objetivos:**

- 5 frutas y verduras al día,
- 2 horas o menos de tiempo frente a una pantalla (TV, computadora, videojuegos) por día,
- 1 hora de actividad física al día, y
- 0 límite de bebidas azucaradas.

## SEMANA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN – 26 de febrero - 1 de marzo

### 5 DATOS INTERESANTES SOBRE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS



#### 1: Trastorno Mental

Los trastornos alimenticios son la segunda causa principal de muerte por enfermedades mentales en los Estados Unidos, después del trastorno por consumo de opioides.

#### 2: Tipos de Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios se pueden dividir en seis categorías distintas, que incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón.

#### 3: Sin mirada distinta

Las personas con trastornos alimenticios no siempre lucen demacradas; algunas personas lucen saludables y aún tienen dificultades para comer.

#### 4: No culpen a las familias

Las familias no tienen la culpa cuando un miembro de la familia desarrolla un trastorno alimenticio.

#### 5: Recuperación

Es muy posible recuperarse de un trastorno alimenticio.

### Licudo de Fresa y Naranja

116 calorías por porción Tamaño de la porción 1 taza

- 10 fresas congeladas sin azúcar
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1/2 taza de jugo de naranja 100%
- 1/2 cucharadita de edulzante de stevia
- o un 1 paquete de edulzante de stevia

**¡Mezcla todo junto y disfruta!**



**ESCANEAR CÓDIGO PARA RECURSOS**

## ¿Necesita ayuda? ¡Podemos ayudar!

Adriana Deleon – 832-917-8404 (Bilingüe)  
[adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)

- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866  
[malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)

- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117  
[patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)

- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall – 832-778-7419 (Bilingüe)  
[selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)

- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Shenekqua Davis – 713-882-4494  
[shenekqua.davis@gccisd.net](mailto:shenekqua.davis@gccisd.net)

- Bañuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443  
[pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)

- Clark Elementary
- Crockett Elementary

Crystal Pineda – 832-778-6034 (Bilingüe)  
[crystal.pineda@gccisd.net](mailto:crystal.pineda@gccisd.net)

- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramírez – 713-702-5970 (Bilingüe)  
[valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (ASL)  
[ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)

- Bowie Elementary
- DeZavala Elementary



*Follow us!*



GCCISD CYS

