



**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.



September is National Childhood Obesity Awareness Month, a time when we can learn about ways to prevent obesity and promote physical and mental health in children.

About 1 in 5 American children have obesity. Compared to children with healthy weight, children with obesity are at a higher risk for asthma, sleep apnea, bone and joint problems, type 2 diabetes, and risk factors for heart disease such as high blood pressure.

The good news? Childhood obesity can be prevented.

## Ways families can help prevent obesity



### 1. Model a healthy eating pattern

-offer a variety of fruits and vegetables, look for low sodium or no salt added veggies. Also, fruits packed in 100% fruit juice. Limit sugary drinks.

### 2. Move more as a family

-walk a pet before and after school, ride bikes, have races in the yard. Active chores such as raking leaves or vacuuming a room also count.

### 3. Set consistent sleep routines

-good sleep helps prevent many illnesses and children who do not sleep well could be at risk for unhealthy weight gain.

### 4. Replace screen time with family time

-reducing screen time can free up time for family activities; turn off screens an hour before bed to improve sleep.

### 5. Find a Family Health Weight Program

-if you are concerned about your child's weight, talk with their health care provider as they can assess the health risks related to excess weight.



## HOW TO OBSERVE INTERNATIONAL DAY OF SIGN LANGUAGES SEPTEMBER 23RD



Learning sign language is one of the greatest ways to commemorate this day! There are several excellent resources available online to assist you with this. Learning to welcome someone in sign language may make a huge impact.

Consider how fantastic you might make someone feel by simply going out of your way to learn their language and greeting them in a way that they can comprehend.



**SCAN CODE FOR RESOURCES**

## Need Assistance? We Can Help!

Brooke Bernard – 713-702-1705  
[brooke.bernard@gccisd.net](mailto:brooke.bernard@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

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

- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

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

TraNasha Gibbs Womack – 832-851-6106  
[tranasha.gibbswomack@gccisd.net](mailto:tranasha.gibbswomack@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

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

- Clark Elementary
- Crockett Elementary

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

- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

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

- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary



GCCISD CYS





**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.



Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil, un momento en el que podemos aprender sobre formas de prevenir la obesidad y promover la salud física y mental en los niños.

Aproximadamente 1 de cada 5 niños estadounidenses padece obesidad. En comparación con los niños con un peso saludable, los niños obesos tienen un mayor riesgo de padecer asma, apnea del sueño, problemas en los huesos y las articulaciones, diabetes tipo 2 y factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como presión arterial alta.

¿La buena noticia? La obesidad infantil se puede prevenir.

## ¿Cómo pueden las familias ayudar a prevenir la obesidad?



### 1. Modele un patrón de alimentación saludable

-Ofrezca una variedad de frutas y verduras, busque verduras bajas en sodio o sin sal agregada, también frutas envasadas en jugo 100% de fruta. Limite las bebidas con exceso de azúcar.

### 2. Muévete más en familia

- Pasear a una mascota antes o después de la escuela, andar en bicicleta, hacer carreras en el jardín. También cuentan los quehaceres, como rastrillar las hojas o pasar la aspiradora en una habitación.

### 3. Establezca rutinas de sueño consistentes

-Dormir bien ayuda a prevenir muchas enfermedades y los niños que no duermen bien pueden correr el riesgo de aumentar de peso de forma poco saludable.

### 4. Reemplace el tiempo frente a la pantalla con tiempo en familia

-Reducir el tiempo frente a la pantalla puede liberar tiempo para actividades familiares; apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse para mejorar el sueño.

### 5. Busque un programa de control de peso para la salud familiar

-Si le preocupa el peso de su hijo/a, hable con su proveedor de atención médica, ya que puede evaluar los riesgos de salud relacionados con el exceso de peso.



## CÓMO CELEBRAR EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS LENGUAS DE SIGNOS

23 DE SEPTIEMBRE



¡Aprender el lenguaje de señas es una de las mejores maneras de conmemorar este día! Hay varios recursos excelentes disponibles en línea que pueden ayudarte con esto. Aprender a dar la bienvenida a alguien en lenguaje de señas puede tener un gran impacto.

Piensa en lo fantástico que podrías hacer sentir a alguien con solo esforzarte por aprender su idioma y saludarlo de una manera que pueda comprender.



## ¿Necesita ayuda? ¡Podemos ayudar!

Brooke Bernard – 713-702-1705  
[brooke.bernard@gccisd.net](mailto:brooke.bernard@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

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

- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

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

TraNasha Gibbs Womack – 832-851-6106  
[tranasha.gibbswomack@gccisd.net](mailto:tranasha.gibbswomack@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

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

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

- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary



**ESCANEAR CÓDIGO PARA RECURSOS**



*¡Sigamos!*

GCCISD CYS

