

Gaceta de Early Head Start

Septiembre de 2020

¡Habla, habla, habla!

Hablar con bebés y niños pequeños es una actividad de construcción del cerebro! Cada vez que hablas con un bebé y tienes una interacción de ida y vuelta de alta calidad, se hacen nuevas conexiones en el cerebro de ese bebé. Cuanto más te involucres con bebés y niños pequeños de esta manera, más aprenden a entender y usar nuevas palabras y conceptos. A continuación se presentan algunos consejos para hablar con bebés y niños pequeños y participar en interacciones de ida y vuelta de alta calidad.

- Muévase al nivel del niño y haga contacto visual.
- Refleje el tono del niño. Por ejemplo, si el niño está sonriendo y feliz, use un tono de voz feliz y optimista.
- ¡Usa Parent-ese! Padre-ese es un tipo de discurso adulto donde un adulto habla con un niño de una manera exagerada, animada y repetitiva. Los bebés y los niños pequeños se excitan cuando se les habla de maneras divertidas e interesantes. Los padres-ese captan la atención de los bebés y pueden ayudarlos a aprender.
- ¡Comentario! Comenta todo en el entorno del bebé, como sus acciones y las acciones, objetos, juguetes, alimentos, actividades y eventos diarios de otras personas. ¡Narra tus rutinas!
- ¡Etiqueta! Los bebés y los niños pequeños están aprendiendo a combinar palabras con diferentes cosas en su mundo. El etiquetado en cada oportunidad ayuda a los bebés y niños pequeños a aprender nuevas palabras y a entender su significado. Apunte y mire los objetos al describirlos para bebés/niños pequeños. Asegúrese de que el bebé/niño pequeño mire a quién o a qué está señalando.
- Modelo! Modelar el uso correcto de las palabras, el uso de palabras familiares en nuevas situaciones y en oraciones más largas, y el uso de nuevas palabras. Cuanto más modelan los maestros el lenguaje para bebés y niños pequeños, más aprenden los niños.
- ¡Haz preguntas! Haga diferentes tipos de preguntas, incluidas las preguntas abiertas. Dale suficiente tiempo para responder. Dar opciones a los niños pequeños puede ayudarlos a responder. Por ejemplo: "¿Usaste un marcador o un crayón para dibujar tu dibujo?"
- Siga la pista del niño y hable de ello! Identifique lo que el niño está mirando, jugando, sosteniendo, haciendo o interesado en. Etiqueta y describe lo que sea con lo que están comprometidos. Salta y juega con ellos, narrando lo que están haciendo juntos.
- Tener conversaciones! Es posible que algunos bebés y niños pequeños aún no tengan palabras, pero todavía se comunican en su propio "lenguaje del bebé". Esto suele ser en forma de balbuceos, coos, risas, sonrisas, miradas y gestos. Hable con ellos y responda a su "lenguaje del bebé". Eso se llama una "conversación de ida y vuelta"- estilo bebé!
- ¡Usa muchas palabras diferentes! Introduce palabras nuevas o poco comunes, explica lo que significan y repítelas en diferentes actividades a lo largo del día. Por ejemplo, utilice palabras como enorme, enorme o enorme para describir cosas que son muy grandes.
- ¡Repetir y expandir! Repita las palabras que los bebés / niños pequeños utilizan de nuevo a ellos y ampliar mediante la adición de un poco más. Por ejemplo, si el niño dice "¡avión!", puede decir "sí, el avión está volando en el cielo!"
- Para los niños que aprenden más de un idioma, utilice aún más gestos y lenguaje corporal. <http://toosmall.org/community/body/Tips-for-Infant-Toddler-Teachers.pdf>

Prueba a medir

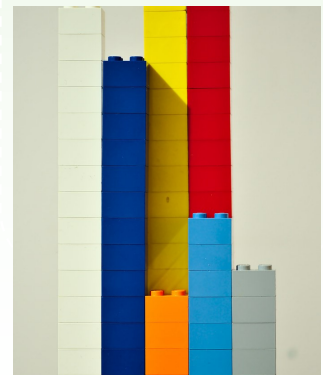
Usando artículos cotidianos, enséñele a su hijo a medir. Aunque una regla es la herramienta de medición más común, experimente con meses, estaciones o época del año para hacer que el proceso de aprendizaje sea interesante. En el otoño, pida a su hijo que se acueste sobre la hierba y luego alinee las manzanas junto a ella para medir cuántas "manzanas altas" tiene a ciertas edades. O determinar cuántos "Legos altos" es el sofá o cuántos "bloques de

madera de ancho" el refrigerador está en su casa. Para mayor diversión, descubra cuántos de los libros de su hijo se necesitarán para cubrir su cama. Siempre cuente como usted establece los diferentes objetos, y pronto su hijo estará contando y midiendo de todas las maneras diferentes!

https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/intellectual/toddler-development-activities/?slide=slide_a679eb44-a364-4d12-a151-3fcb56b98b42#slide_a679eb44-a364-4d12-a151-3fcb56b98b42



Labor Day
September 7, 2020
Labor Day is a U.S. Federal Holiday celebrated on the first Monday of September in honor of the contributions' workers have made to the strength, prosperity, and well-being of America, according to USA.gov!



Economía y su personal Finanzas

P. ¿Cuál es el principio económico más importante que ayudaría a las finanzas del consumidor medio?

A. El concepto de costos no monetarios asociados con las finanzas. La mayoría de las personas asocian solo los costos monetarios con sus compras.

P. ¿Qué otros costos hay?

Costos de transacción - costos adicionales por encima del costo del artículo, como impuestos, envío, espera en la fila, tarifas de carga en inversiones, etc.

Costos hundidos - costos que están en el pasado y no se pueden recuperar. Los artículos en una tienda de dólares suelen ser costos hundidos porque no estamos dispuestos a devolverlos.

Costos de oportunidad - el costo de la siguiente mejor alternativa. ¿Qué está renunciando para tener tu elección?

P. ¿Qué piensa la mayoría de la gente que sabe sobre economía que no es cierto?

R. La mayoría de la gente piensa que la economía se trata de dinero y gráficos. No lo es. La economía consiste en tomar decisiones y asignar recursos a su uso más eficiente. Es por eso que todo el mundo debe entender la economía para tener una vida mejor a través de una mejor toma de decisiones y asignación de recursos!

Imagina lo simple que podría ser la vida si estuvieras libre de deudas. Ahora da el primer paso para llegar allí.

P. ¿Qué herramienta basada en la economía utilizan los vendedores para que compremos y gastemos más?

R. Los vendedores usan incentivos para que compremos cosas. Estos incentivos incluyen ventas, bajos costos de financiamiento, comprar uno obtener uno gratis, etc. Hay dos preguntas en las que me gustaría que pensaras antes de aceptar este incentivo: 1) ¿Por qué está a la venta? (Va mal, uno nuevo que sale pronto, está siendo discontinuado, etc.) Si estás de acuerdo con eso, entonces adelante. 2) ¿Esta 'venta' te obligará a comprar más de lo que normalmente lo harías, y por lo tanto te costará más de lo que estás ahorrando? Hemos detectado un problema desconocido. ¿Realmente necesita comprar 2 o 4 para obtener ese precio? ¿Realmente necesitas 2 o 4 del artículo?

<https://www.stretcher.com/stories/15/15mar16d.cfm>

HAY 5 RAZONES POR LAS QUE EL DINERO IMPORTA

El dinero construye casas.

Todos sabemos que nuestro refugio cuesta dinero. Nuestra comida, agua y refugio son los pilares básicos para vivir. Para que la educación, el desarrollo personal y la libertad se logren, debemos satisfacer nuestras necesidades básicas. Hablo con gente que está infraocupada todo el tiempo. Cuando pregunto cuánto dinero quieren ganar en el futuro... se retuercen... obtener la cara roja, decir "no es importante, sólo quiero ayudar a la gente y ser feliz". Eso es al revés. Sé que nos criaron para pensar de esa manera, pero quédate conmigo un rato y tal vez veas otro paradigma emergiendo.

Cuando se satisfacen nuestras necesidades básicas, podemos entonces.... Cuando estamos calientes, felices y seguros podemos entonces....

Cuando no estamos peleando con los demás porque necesitamos tener territorio, comida o seguridad.....entonces podemos crear una vida que sea alegre y libre.

El dinero crea oportunidades para opciones.

Sí, el dinero nos permite elegir. ¿Fuiste a la escuela que querías o a la que tenías que hacerlo? ¿Compraste el auto que querías o el que podías pagar? ¿Enviaste a tu sobrina favorita esa computadora especial para que pudiera diseñar el próximo puente de alta tecnología o....? No te estoy fallando aquí. Tampoco espero que usted sólo será capaz de tener todo lo que desea. Ok, tal vez algún día.

Mereces tener más y poder tener opciones en la vida. El dinero nos permite tener eso. Pero, ¿no es el amor al dinero la raíz de todo mal? (Te oí pensar eso.) He visto que la falta de dinero crea más daño y destrucción. He visto que la falta y la es-



casez son más la raíz del mal. Sí, la codicia y el dinero por el bien y el control del dinero pueden ser muy dañinos. La verdadera respuesta es la siguiente:

El dinero y el poder revelan quién eres realmente.

Así que, si eres generoso y de gran corazón, moral y un gran alma... serás más de eso con dinero. Gracias Oprah, Bill Gates, Warren Buffet y muchos otros que han comenzado movimientos reales para curar y resolver muchos de los problemas de nuestro mundo.

El dinero te permite ejecutar tus sueños.

Ah... Sí....con dinero puedes empezar ese negocio. Puedes volver a la escuela y aprender más. Tus sueños están ahí. Con la financiación adecuada los sueños consiguen tracción en el mundo físico. Escribir esa novela que está en ti puede ser una propuesta aterradora. Un año de descuento, financiado por un gran trabajo y el ahorro puede ser la diferencia entre un sueño y vivir en él. Prioriza el dinero y tus sueños tendrán el combustible que necesitan. Mantenga la vergüenza y la energía negativa alrededor del dinero y sus sueños se marcherán y morirán. ¡No dejes que tus sueños mueran!

Los combustibles para dinero te preocupan.

Las causas y los movimientos son dignos de ti. Puede iniciar un proyecto comunitario

para albergar a mujeres y niños que están teniendo dificultades. Usted puede donar a las crisis de distribución de agua en todo el mundo, puede donar a su alma máter para llevar profesores de nivel superior a la escuela. La lista sigue y sigue. Las causas que te importan te están llamando. Valen la pena y pueden cambiar el mundo. Necesitas dinero para sacarlos adelante. Recaudar dinero y/o aportar tu propio dinero requiere amor por el dinero, no por el desdén. Usted debe tener una gran relación de dinero y priorizar el dinero con el fin de realmente mover sus causas hacia adelante.

El dinero refleja tu conciencia.

¿Sigues conmigo? ¿La voz interior de gremlin te ha agarrado la garganta o te ha enviado al fregadero para salpicar agua fría en tu cara? ¿De qué está hablando Mo? Bien... Hablo del elefante grande y ruidoso de la habitación. Conciencia de escasez versus prosperidad. Todas las razones anteriores por las que el dinero importa son fáciles de entender y tienen sentido en el universo físico en el que residen nuestros cuerpos. La comida, el agua y el refugio, después de todo, son cosas físicas. Sí, pero la verdadera razón por la que el dinero importa es porque tu conciencia importa. Su capacidad para vivir en una mentalidad próspera y abundante es realmente importante. Es importante para todos nosotros. Tu energía y los pensamientos que pones en el mundo (todos los 60.000 por día) son el reflejo de cómo piensas y sientes. Caminar con, "No puedo permitirme eso" y, "eso nunca será posible" son pensamientos que te separan de tu yo más alto y del amor y la prosperidad. <https://mofaul.com/5-reasons-money-matters/>

Anuncio

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre las Células Falciformes, designado por el Congreso para ayudar a centrar la atención en la necesidad de investigación y tratamiento de la enfermedad de células falciformes.

La enfermedad de células falciformes es el trastorno sanguíneo hereditario más común en los Estados Unidos, afectando a unos 100.000 estadounidenses.

Se estima que la enfermedad se produce en 1 de cada 500 afroamericanos y en 1 de cada 1,000 a 1,400 hispanoamericanos. Según el Centro para el Control de Enfermedades, aproximadamente 1 de cada 13 bebés negros o afroamericanos nace con rasgo de células falciformes (SCT).

Para obtener asistencia del condado, incluidas las ubicaciones de pruebas y tratamientos, visite <https://www.onescdvoice.com/> para obtener recursos adicionales.



Coronavirus: Saber cómo se propaga

- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto a este virus.
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
- Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (a menos de 6 pies).
- A través de gotas respiratorias producidas



cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

- Estas gotas pueden aterrizar en la boca o las narices de las personas que están cerca o posiblemente son inhaladas en los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 puede ser diseminado por personas que no están mostrando síntomas.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Errores esenciales que ejecutamos

Lo que necesita saber

Quédate en casa si estás enfermo.

Utilice los servicios en línea cuando estén disponibles.

Use revestimientos faciales de tela en entornos públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener.

Utilice distanciamiento social (manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás).

Use desinfectante de manos después de salir de las tiendas.

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos cuando llegue a casa.

Protéjase mientras compra

Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás



mientras compra y en las líneas.

Cúbrase la boca y la nariz con una cara de tela cubriendo cuando tenga que salir en público.

Cuando tenga que visitarlo en persona, vaya durante las horas en que menos personas estarán allí (por ejemplo, temprano por la mañana o tarde por la noche).

Si tienes un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave, averigua si la tienda tiene horas especiales para las personas con mayor riesgo. Si lo hacen, trate de comprar durante esas horas.

Desinfectar el carro de la compra, utilizar toallitas desinfectantes si están disponibles.

No toque los ojos, la nariz ni la boca.

Si es posible, utilice el pago sin contacto (pague sin tocar dinero, una tarjeta o un teclado). Si debe manejar dinero, una tarjeta o usar un teclado, use desinfectante de manos justo después de pagar.

Estofado

Ingredientes:

1/2 taza de carne cocida en cubos
1 patata pelada
1/4 de taza de guisantes frescos o congelados
1 zanahoria pelada
1 tallo de apio
1/4 de taza de pasta sin cocinar (prueba di' talini ya que es pequeña y hace que sea una excelente comida para los dedos.)
4 tazas de agua

Indicaciones:

Paso 1: Lave bien las verduras y córtelas muy bien.

Paso 2: Cocine a fuego lento las verduras durante 20 minutos o hasta que se ablanden

Paso 3: Agregue la pasta y cocine durante 10 minutos más o hasta que esté muy suave. Escorra pero ahorre el agua. *****

Paso 4: Machacar o puré la mezcla hasta que sea de una consistencia adecuada para su bebé.



Los beneficios de comer en familia

El ajetreado estilo de vida de hoy en día puede hacer que comer juntos sea un desafío, pero vale la pena el esfuerzo que se necesita. Hay beneficios nutricionales, de salud, sociales y mentales para comer con otros. Estos son algunos consejos y estrategias para ayudarle a comenzar.

Horario para comer juntos

Comer juntos puede ocurrir en el desayuno, el almuerzo o la cena. Elige la comida que más tiempo te dé para hablar y conectarte.

Todo el mundo puede ayudar a planificar y preparar comidas

Comer juntos es más probable que ocurra cuando todos ayudan.

Involucrar a niños de todas las edades en la planificación, compra y preparación de comidas. Estas son habilidades importantes para la vida que pueden ayudarnos a comer bien.

Los niños y otras personas nuevas en la cocina pueden ayudar de las siguientes maneras: sacar los alimentos de la nevera o el armario, romper la lechuga para una ensalada, espolvorear queso en una pizza, ayudar a lavar frutas y verduras, capas fijaciones en un sándwich, o poner forros de magdalenas en la sartén.

Los niños con más experiencia en la cocina pueden hacer lo siguiente: romper huevos, lanzar una ensalada, medir los ingredientes, mezclar los ingredientes en



un tazón, poner la masa en latas de magdalenas, enrollar bolas de masa de galletas y ponerlas en la bandeja para hornear, o recoger hierbas del jardín.

Los niños son más propensos a comer los alimentos que le ayudan a preparar.

Cocinar juntos es una gran manera de conectarse entre sí y divertirse!

Utilice una combinación de ingredientes frescos y alimentos preparados para preparar comidas rápidas y fáciles. Con

el tiempo, haz más desde cero. Recuerda, la comida no tiene que ser perfecta. Es el tiempo juntos lo que es importante.

Cocinar es un buen momento para enseñar sobre la seguridad alimentaria. Recuerde a los niños que se laven las manos antes y después de preparar los alimentos, que laven las verduras y las frutas antes de comer y que no mezclen los alimentos listos para comer con los alimentos que necesitan ser cocinados.

Cocinar juntos también es una gran manera de enseñar a los niños sobre la seguridad de la cocina. Supervise siempre sus actividades. Ser quemado o cortado pone fin a la diversión rápida!

Hacer comidas acerca de estar juntos

Comer juntos proporciona un tiempo para estar conectados. Esto ayuda a los niños a sentirse amados, seguros y seguros.

Modelar el comportamiento positivo de la alimentación

Usted es un modelo importante para los buenos modales de mesa, probar nuevos alimentos y disfrutar de las comidas. Los niños y jóvenes son más propensos a comer alimentos que sus padres y familiares también disfrutaban comiendo.

Beneficios sociales y de salud para comer juntos

Las personas de todas las edades comen mejor cuando comparten una comida con otras personas. Tienen a comer más frutas y verduras y otros alimentos ricos en nutrientes. También comen menos papas y alimentos fritos.

Comer juntos da a los niños pequeños la oportunidad de aprender más palabras y cómo comunicarse mejor.

Otros beneficios para niños y adolescentes incluyen:

comer más saludable en la edad adulta

peso corporal más saludable

menor riesgo de alimentación desordenada

menos uso de cigarrillos, drogas y alcohol

menos problemas de conducta y disminución de la actividad sexual temprana

mejor autoestima y menos depresión

mejores calificaciones y puntuaciones más altas en las pruebas de logros en la escuela

Los beneficios de comer juntos son mayores si no comes frente al televisor y sus pantallas. <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eating-together#:~:text=People%20of%20all%20ages%20eat,and%20how%20to%20communicate%20better.>