

Gaceta de HEAD START

Community Coordinated Care for Children Inc.

Septiembre de 2020

10 maneras divertidas de enseñar a los niños cómo identificar diferentes animales

Aprender no tiene que ser una tarea aburrida, hay muchas maneras divertidas de enseñar a los niños acerca de los animales. Aprenden y recuerdan mejor cuando se divierten.

1. Las tarjetas flash de animales son una gran manera de enseñar a su hijo acerca de una amplia variedad de animales diferentes. Puedes encontrar una variedad de tarjetas flash en Dollar Tree, Target, Walmart y Cram.com. Junto con la tarjeta flash se pueden incorporar sonidos asociados con el animal respectivo enseñando así al niño sobre los sonidos de los animales al mismo tiempo.
2. Visite su biblioteca local y encuentre una amplia variedad de libros que puedes usar para enseñarle a su hijo acerca de los diferentes animales.
3. Haga una excursión al zoológico, como el zoológico de Fort Worth.
4. Encuentre impresos en línea para los diferentes animales e imprímalos para que su hijo los coloree. A medida que su hijo está coloreando, usted puede discutir fácilmente cada animal con su hijo. Haga preguntas a su hijo sobre el sonido que hace el animal, son seguros de manejar o tocar, dónde viven, lo que comen, etc.
5. Disfrutar de hacer artesanías de diferentes animales



con sus hijos.

6. Visite un zoológico local de mascotas. Interactuar con los animales les dará una perspectiva completamente nueva. Es una experiencia maravillosa para el niño interactuar de una manera amistosa con los animales.
7. Lleve a su hijo a la feria estatal. La mayoría de las ferias estatales tienen ganado y otros animales de granja. Cuando pueden relacionar una historia asociada con el animal, la identifican mejor. Ver y experimentar algo de primera mano es una forma segura de construir memoria relacionada con lo que vimos.
8. Encuentre una granja local en su área y planifique una visita. Un día en compañía de los animales, verlos en su hábitat natural ayuda a los niños a aprender mejor sobre ellos.
9. Planifique un viaje a un refugio de vida silvestre.
10. Mira el planeta animal juntos. Seamos sinceros, realmente no podemos llevarlos a todos los lugares que queremos pero seguramente no podemos dejar que eso se convierta en un impedimento. No siempre es posible ver a los animales en su hábitat natural por lo que la televisión sirve de gran alternativa. ¡Siéntate con ellos, explícales y ve cómo disfrutan y aprenden!

<https://upliftingfamilies.com/10-fun-ways-teach-children-identify-animals/#:~:text=10%20Fun%20Ways%20to%20Teach%20Children%20How%20to,as%20the%20Fort%20Worth%20Zoo.%20More%20items...%20>

Manualidad en forma de León

Todo lo que necesitas son pocas placas de papel, papel artesanal y algunos ojos de googly.

Haz una cara redonda para el león.



Cortar la parte externa de la placa para hacer las melenas.

Arregla esos ojos y tu león de papel está listo para rugir. Es una hermosa placa de león.

<https://stylesatlife.com/articles/lion-crafts/#:~:text=9%20Stunning%20Lion%20Craft%20Design%20Ideas%20>

Lunes, 7 de septiembre Día del Trabajo 2020 en Estados Unidos

El Día del Trabajo, el primer lunes de septiembre, una creación del movimiento obrero y está dedicado a logros sociales y económicos de los trabajadores de EU. Constituye un tributo nacional anual a las contribuciones que los trabajadores han hecho a la fuerza, la prosperidad y el bienestar de nuestro país.



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 empleada todo el tiempo. Cuando pregunto cuánto dinero quieren ganar en el futuro... se re-tuercen... Se sonrojan, dicen "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 satisfacemos 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 escasez 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. Si mantienes vergüenza y energía negativa sobre el dinero sus sueños se marcharán 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 comuni-

tario 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 con el dinero y priorizarlo con el fin de 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? 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/>

Errores esenciales que ejecutamos

Lo que necesitas 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 compras
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás mientras estás haciendo filas.
- Cúbrase la boca y la nariz con una cara de tela cubriendo cuando tenga que salir en público.
- Cuando tenga que visitar en persona, vaya durante las horas en que menos personas estarán allí (por ejemplo, temprano por la mañana o tarde en 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 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.

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 sugieren que el COVID-19 puede ser diseminado por personas que no están mostrando síntomas.

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



Prevención de Incendios para Niños Pequeños

Las alarmas de humo de trabajo reducen las posibilidades de morir en un incendio en casi un 50 por ciento. Son un primer paso crítico para mantenerse a salvo, pero para ser eficaces, tienen que estar funcionando correctamente. Para obtener la mejor protección, instale alarmas de humo en todos los niveles de su hogar y en cada zona de dormitorio.

- Considere la posibilidad de instalar una alarma de humo que tenga una batería de 10 años.
- Enseñe a los niños a no jugar con fósforos, encendedores o fuegos artificiales.
- Mantenga las velas al menos 12 pulgadas de distancia de cualquier cosa que pueda arder, y siempre sopelas cuando salga de la habitación o antes de irse a dormir. Enseñe a los niños mayores a no usar velas en sus dormitorios, a menos que sean supervisados por un adulto.
- Usa el sentido común en la cocina. Limite las distracciones al cocinar y no deje un horno caliente o una estufa desatendida.
- Tenga un extintor en la cocina en caso de emergencia, y asegúrese de saber cómo funciona. Es posible que te sorprenda que la mayoría de la gente no sepa cómo usar uno.
- Los niños deben saber cómo responder al sonido de una alarma de humo. Enséñales a bajar y a salir cuando lo oigan. Un niño que es entrenado correctamente antes de tiempo tendrá una mejor oportunidad de estar a salvo. Vea nuestro video para obtener más información.
- Practique la sensación de la puerta, el pomo de la puerta y las grietas alrededor de la puerta con la parte posterior



de la mano para ver si están demasiado calientes. Ayude a sus hijos a practicar este paso.

- Juntos, pidan a su familia que planee y practique un plan de escape de incendios en el hogar con dos maneras de salir de su casa en caso de incendio. Es importante tener una salida alternativa en caso de que uno esté bloqueado por el fuego.
- Elija un lugar para reunirse al aire libre que esté a una distancia segura de su hogar.
- Si no puede escapar de forma segura de su hogar o apartamento, mantenga el humo fuera de la habitación cubriendo los conductos de ventilación y grietas alrededor de la puerta y llame al 911 o a su departamento de bomberos lo más rápido posible. A continuación, señale para obtener ayuda en la ventana con un paño de color claro o una linterna.
- Para evitar posibles incendios, evite conectar varios cables del aparato a la misma toma de corriente.
- No conecte los cables a la misma toma de corriente para evitar posibles incendios.
- Si utiliza dispositivos a gasolina, almacene la gasolina en un lugar cerrado donde los niños no puedan acceder a ella. Mantenga solo pequeñas cantidades en un contenedor aprobado que tenga características de seguridad para niños.

https://www.safekids.org/safety-tips/field_age/little-kids-1-4-years/field_risks/fire

Bulgogi de ternera

11 oz de solomillo de ternera rebanada (puede usar otros cortes en rodajas finas)

1/3 taza de salsa de soja (regular)

1/3 taza de azúcar

1 taza de agua

1/2 Cebolla (Mediana)

1 Cebolla Verde

1 cucharada de ajo (picado)

1 cucharada de aceite de sésamo

pellizcar Pimienta Negra

1 cucharada de Semillas de Sésamo (opcional)

1 oz de champiñones Shiitake (secado)

1. Cortar verduras

Pelar y cortar 1/2 cebolla. Lavar y cortar una cebolla verde en trozos de 2 pulgadas.

2. Hacer el adobo

En un tazón grande, mezcle 1/3 taza de salsa de soja, 1/3 de taza si hay azúcar y 1 taza de agua fría. Agregue las cebollas en rodajas, corte las cebollas verdes, 1 cucharadita de ajo picado, una pizca de pimienta negra y 1 cucharadita de



aceite de sésamo. Añadir 1/2 cucharadita de semillas de sésamo (Opcional). Mezcle bien hasta que se disuelva todo el azúcar.

3. Marinar la carne

Agregue la carne en rodajas una por una asegurándose de que toda la carne esté sumergida en el adobo. Cubrir y conservar en el refrigerador durante al menos 4 horas.

4. Cocine

Retire la carne del adobo (agitar los goteos) y cocinar en una sartén a fuego alto durante 5-10 minutos o hasta que la carne

esté cocida. OPCIONAL: Lave y corte 2-3 champiñones de su elección. Agréguelos cuando empiece a cocinar la carne. No pongas demasiados hongos porque producirá demasiado líquido.

5. Servir

Sirva en un plato y espolvoree semillas de sésamo como guarnición (Opcional). El Bulgogi se sirve generalmente con arroz cocido. También puede hacer "Ssam" (envolver en lechuga hoja roja coreana) cuando come.

<http://crazykoreancooking.com/recipe/bulgogi-marinated-beef-sirloin>

Los beneficios de comer juntos 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 rápido! 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 disfrutan comiendo.

Beneficios sociales y de salud para comer juntos

Las personas de todas las edades comen mejor cuando comparten una comida con otras personas. Tienden a comer

más frutas y verduras y otros alimentos ricos en nutrientes. También comen menos pop 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 otras pantallas.

<https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eating-together#:~:text=People%20of%20all%20ages%20eat,and%20how%20to%20communicate%20better.>