Octubre de 2017

Boletín de Head Start

Escritura de nombre

Su hijo probablemente ya reconoce su nombre, ya que lo ven en todas partes: en la etiqueta de su abrigo, en la puerta de su dormitorio y en su cubículo en la escuela.

Cuando usted les enseña cómo escribir su nombre, no dejen que trazen las letras porque los niños tienden a enfocarse en seguir las líneas en lugar de aprender el movimientos y patrones de las letras. En lugar, escriba usted el nombre y deje que su niño/a lo copie debajo. Elija actividades divertidas para que practiquen, como el firmar tarjetas de San Valentín o escribir su nombre en etiquetas adhesivas.

En cuanto a la construcción de letras, no hay una forma erronea. Ellos aprenderán la mecánica una vez que esten en la escuela, asi que no se preocupe por las cosas pequeñas. Por el contrario, enseñeles cuan emocionante es el escribir para que lo cojan como una actividad divertida, no como una tarea. http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/writing/teaching-preschoolers-to-write/

Espantapájaros echos de platos de papel

Materiales necesarios:
- platos de papel blancos
- papel cartulina de color verde, amarillo, azul, marrón y rojo
- pega
- tijeras
- marcador negro

Cómo hacer un espantapájaro con platos de papel:

1. Hay muchas maneras de decorar o crear un espantapájaro con platos de papel asi que puede sustituir los suministros de arte que ya tenga.
2. Traze un sombrero en papel de color y corte.
3. Corte una banda para el sombrero.
4. Corte una nariz roja y dos circulos rojos para la boca .
5. Para el pelo de papel; corte tiras de papel y luego los corte hasta la mitad.
6. Ya que tiene todo cortado y listo, deje que el niño lo pegue en el plato de papel.
7. Último, tome el marcador negro y dibuje la boca y los ojos.

12 de octubre de 1492 es la Conmemoración de la llegada de Cristobal Colón al nuevo mundo

Fué extraoficialmente celebrada en un número de ciudades y estados a principio del siglo XVIII pero no se convirtió en un día federal hasta el 1937.

Halloween
31 de octubre de 2017

Estar entre la línea de otoño y el invierno, abundancia y escasez, vida y muerte, **Halloween** es un tiempo de **celebración** y la superstición. Se cree que se originó en el antiguo festival céltico de Samhain, cuando la gente enciende fogatas y visten con disfrazes para alejar fantasmas Ambulantes.

Comportamiento de su niño/a

Su niño/a necesita que usted establezca límites firmes pero razonables. Estos límites ofrecen seguridad y protección por la mucha responsabilidad antes de que él o ella esten listos.

Los niños pequeños les interesa mucho el mundo alrededor de ellos. Esto significa que a menudo ellos se distraen.

Algunos consejos para ayudar a su niño/a ha aprender a comportarse en formas aceptables incluyen:

•siempre tenga en mente que los niños aprenden de lo que usted hace, así que sea un modelo positivo.

•enseñele a su niño/a cómo usted se siente acerca de su comportamiento

•Dele a su niño/a una reacción positiva por el comportamiento que usted aprueba

•arrodillece o bajese cuando usted le está hablando a su niño/a.

•mantenga las promesas

•reduzca la oportunidad que su niño/a dañe objetos de valor a través de la exploración poniéndolos fuera del alcance

•mantener las instrucciones simples y positivas

•fomente a su niño a contribuir con la vida familiar, dejando que él o ella ayuden a quehaceres sencillos

• mantenga el sentido del humor.

http://www.education.vic.gov.au/childhood/parents/health/Pages/preschoolers.aspx

7 consejos para los usuarios de tarjeta de crédito

Pagar cada mes el balance.

Evite pagar intereses de sus compras con tarjeta de crédito, pagando elbalance total mensualmente. [1] Resista la tentación de gastar más de lo que puede pagar mensualmente, y disfrutará de los beneficios de una tarjeta de crédito sin cargos de interés.

Usar la tarjeta para las necesidades, no para los deseos. Las tarjeta de crédito deben usarse con cuidado. Compras frívolas lo pueden llevar a endeudarse. . Tarjetas de crédito pueden ser utilizadas en situaciones de emergencia, como pagar la factura del cellular que vencerá antes de su próximo día de pago. Utilize la tarjeta de crédito como un préstamo temporal a usted y pague luego la cantidad lo más pronto posible para evitar cargos por interes.

Nunca omita un pago. Pague su factura mensualmente, incluso si todo lo que puede aportar es el pago mínimo. La falta de un pago podría resultar en cargos por demora, una tasa mayor de interés y/o una puntuación negativa en su crédito.

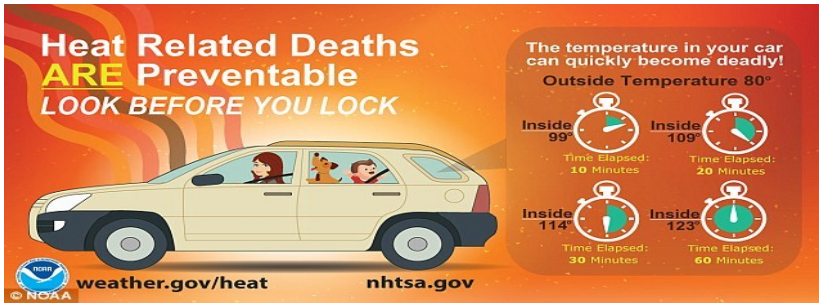
Use su tarjeta de crédito como una herramienta para su presupuesto. Si está seguro que puede utilizer una tarjeta de crédito responsablemente y pagar el balance mensualmente, trate de usarla como una herramienta de presupuesto. Al hacer todas sus compras con la tarjeta de crédito, puede ver exactamente cuánto ha gastado al final del mes. Por supuesto, debe sólo hacer esto si usted sabe que usted puede pagar el balance al final del mes. Para asegurarse de que sus gastos con la tarjeta de crédito no se le van de las manos, nunca cargue más de lo que tiene en su cuenta bancaria.

Utilizar tarjetas de recompensas

Si usted usa las tarjetas de créditos para la mayoría de sus compras, tiene sentido el usar una tarjeta que ofrezca recompensas. No sólo puede evitar el pagar intereses, pero también ganará recompensas como dinero en efectivo, millas aéreas o puntos para comprar.

Manténgase a un 30% del límite total de su crédito. Una forma de mantener los puntos de su crédito sano, es el mantener su tasa de utilización de crédito debajo del 30%. El cociente de la utilización de este crédito es el porcentaje del crédito total disponible que utiliza. Por ejemplo, si su límite de tarjeta de crédito es de $1,000 debe de mantener su balance de menos de $300. Pero la relación se aplica a la suma de todos de sus tarjetas – así que si una de sus tarjetas de crédito tiene un límite de $3,000 y un balance de $3,000, y una segunda tarjeta tiene un límite de $7,000 sin balance, usted está en la marca de 30% ($3,000 de $10,000 dólares disponibles) que es donde usted quieres estar.

Protéjase de fraude de tarjetas de crédito. Aunque no existe la manera de prevenir todos los casos de fraude y robo, comprender y adoptar algunos prácticas puede ayudar a reducir su riesgo. https://www.nationwide.com/guide-to-using-credit-card.jsp



Anuncios

¡Saludos Padres!
¡Este emocionante año está en marcha! Cada centro ha establecido su comité de Padres y han sido elegidos los Representante del Consejo de Política Normativa. Esperamos compartir muchas noticias buenas con ustedes, ideas y mucho más. Por favor, si usted tiene alguna pregunta, preocupaciones o ideas, favor de comunicarse con Shantara Gibson, Coordinadora de Familia y la Asociación con la Comunidad al 407-532-4120.

¡Participa!

Estamos siempre, siempre, siempre en busca de voluntarios para los salones de clases o fuera de ellos durante varias actividades y/o eventos. Si le gustaría participar o tiene alguna idea para una actividad, favor de comunicarse e informarle a su "Family Advocate".

Semana para lectores invitados

A partir del lunes, 23 de octubre al viernes, 27 de octubre de 2017 seremos los anfitriónes para la semana de lectores en cada uno de nuestros centros de Head Start y Early Head Start en los Condados de Orange, Osceola y Seminole. La semana de lectores está diseñada para que nuestros lideres de la Comunidad y compañeros vengan y le lean a nuestros niños en su lugar de aprendizaje.

Si está usted interesado en ser un lector invitado, favor de comunicarse con Shantara Gibson, Coordinadora de Familia y la Asociación con la Comunidad al 407-532-4120.

Oportunidades de Entrenamiento

Usted recibirá más información con fechas y hora, cuando la fecha se apróxime.

Los entrenamientos para el mes de octubre incluyen:

Problemas de salud:

Atención prenatal y lactancia materna
Cuidado dental
Lavado de manos
Resucitación Cardiopulmonar y primeros auxilios

Salud y Seguridad, edades 2 a 5 años - Hábitos saludables para prevención de las infecciónes y la enfermedad

Para ayudar a prevenir la intoxicación alimenticia:

- Preparar los alimentos de forma segura.
- Compre de forma segura.
- Cocine los alimentos con seguridad.
- Almacenar los alimentos de forma segura.
- Siga las instrucciones de las etiquetas de como envasar los alimentos.
- Sirva los alimentos con seguridad.
- Elija los restaurantes sabiamente. Asegúrese de que ellos manejan los alimentos de manera segura.

Protegerse contra la propagación de enfermedades

Resfriados y la gripe pueden ocurrir en cualquier época del año. Estas infecciones respiratorias (URI) se riegan fácilmente. Tome precauciones adicionales para proteger a su hijo contra estas u otras infecciones virales o bacterianas.

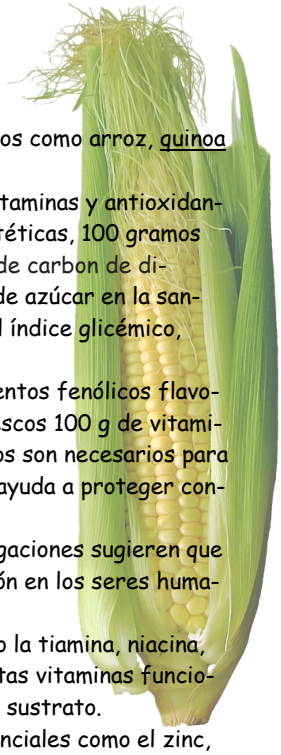
- Evite los gérmenes y las personas que están enfermas. Mantenga a su niño/a lejos de otras personas que están evidentemente enfermos. Y evite el exponer a su niño/a ha un grupo grande de personas, especialmente cuando una enfermedad de facil propagación está circulando.
- Lávese las manos y lave y desinfecte las superficies y juguetes frecuentemente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.
- Esté seguro que su hijo reciba todas vacunas necesarias (inmunizaciones). Estas vacunas proporcionan una protéción importante para su hijo contra enfermedades perjudiciales.

Visitar al medico regularmente

Programar citas regulares para su niños. Durante estas visitas, el médico:

- Le da a su niño/a un éxamen general físico.
- Le da o programa las vacunas (inmunizaciones).
- Haga preguntas acerca de la salud de su niño/a, el desarrollo y si tiene alguna preocupación. http://www.webmd.com/children/tc/health-and-safety-ages-2-to-5-years-healthy-habits-for-preventing-infection-and-illness

Beneficios saludables del maíz dulce



El maíz dulce es un cereal libre de gluten y puede ser utilizado con seguridad en individuos celíacos como arroz, quinoa etc.

El maíz de azúcar cuenta con fitonutrición de alta calidad perfil compuesto de fibra dietética, vitaminas y antioxidantes además de minerales en proporciones modestas. Es una de las mejores fuentes de fibras dietéticas, 100 gramos llevan 2g o el 5% de requerimientos diarios de fibra dietética. Junto con complejos de hidratos de carbon de digestión lenta, fibra dietética en los alimentos ayuda a regular en un aumento gradual los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, el maíz, en línea con el arroz, papa, etc., es uno de los alimentos más altos en el índice glicémico, limitando su autoridad como el ingrediente principal de la comida en pacientes con diabetes.

Maíz de la variedad amarilla tiene niveles significativamente más altos de antioxidantes de pigmentos fenólicos flavonoides tales como *ß-carotenos y criptoxantina, luteína y xanthins* pigmentos junto con granos frescos 100 g de vitamina A. dar IU 187 o 6% de los requerimientos diarios de vitamina A. En conjunto; estos compuestos son necesarios para mantener la visión, la piel y la mucosa sana. Consumo de alimentos naturales ricos en flavonoides ayuda a proteger contra cánceres de cavidad oral y pulmonar.

El maíz es una buena fuente del antioxidante flavonoides fenólicos, ácido ferúlico. Varias investigaciones sugieren que el ácido ferúlico juega un papel vital en la prevención del cáncer, el envejecimiento y la inflamación en los seres humanos.

También contiene buenos niveles de algunos de los grupos valioso del complejo B y vitaminas como la tiamina, niacina, ácido pantoténico, folatos, riboflavina y piridoxina. Muchas de estas vitaminas funcionan como cofactores para las enzimas durante el metabolismo del sustrato.

Además, contiene cantidades saludables de algunos minerales esenciales como el zinc, magnesio, cobre, hierro y manganeso. http://www.nutrition-and-you.com/sweet-corn.html

Cultivos de Florida en la temporada para octubre

Aguacates

Guayaba

Calabaza

Pimientos

Setas

Maíz dulce

Carambola

Naranjas

Mandarinas

Pepinos

Cacahuetes

Tomates

Toronja

Receta de sopa de maíz dulce para bebés, infantes y niños

Ingredientes

Mazorcas de maíz - 1 tamaño mediano de maíz o granos - 1 taza de maíz
Agua/leche - 1 taza
Ajo - 2 dientes pequeño finamente picado (opcional)
Sal - si es necesario
Mantequilla - 1/2 cucharada
Orégano - 1/2 cucharadita (optional)
Polvo de pimienta - 1/4 cucharadita
Harina de maíz - 1/2 cucharadita (opcional)

Instrucciones

Cocine la mazorca de maíz en olla de presión por 3 silbidos. Recoja las semillas de maíz y deje a un lado.

Luego muela los granos de maíz cocidos (reservar algunos granos de maíz para usar en la sopa) en la licuadora con 1/4 taza de agua o leche. Muela hasta obtener una pasta suave.

Caliente una sartén con una cucharadita de mantequilla y añada los ajos finamente picado. Revolver por 2 minutos. Luego agregar la pasta de maíz y ponga a hervir a fuego lento.

Añada el resto de la leche/agua y ponga a hervir otra vez. Después agregue la sal, orégano y pimienta. Batalo rápidamente.

Añada la harina de maíz en 2 cucharadas de leche y mezcle bien hasta eliminar los grumos. Luego agregue la mezcla de harina de maíz a la sopa y hierva por 2 minutos. Apague la llama una vez este hecha. Este es un paso opcional.

http://gkfooddiary.com/2017/03/sweet-corn-soup-recipe-babies-toddlers-kids.html