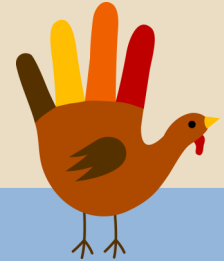


# Boletín de Head Start

Community Coordinated Care for Children Inc. 4C

Noviembre 2018



## Maneras divertidas para enseñar a su niño a escribir

1. Comience con los conceptos básicos - no intente enseñar a su niño a escribir su nombre de inmediato. Que empiece con el garabateo, luego pasar a las líneas y luego las formas.
2. No dude en ayudar a su niño a escribir separando diversos alimentos como el puré, pudín, pintura para los dedos, harina de avena; la lista es interminable.
3. Marcadores Lavables - lo mejor es sin duda invertir en algunos, especialmente los no tóxicos, unos porque todos sabemos cómo ese marcador va a terminar en la boca.
4. Recompensas - sé lo que estás pensando, no deben ser dados en forma de un soborno. Los premios y recompensas se pueden dar cuando su niño dibuja la línea derecha con éxito, o traza



- correctamente la carta
5. Mayúsculas antes de minúsculas - cuando están listos para aprender el alfabeto, lo mejor es empezar con mayúsculas antes de minúsculas.
6. Traza y copia - otra gran idea sería permitirles trazar letras y tratar de copiarlas cuando aprenden el alfabeto, las líneas o formas.
7. Enseñar los nombres - enseñarles los nombres de las letras que escriben ayudarán mucho ya que están aprendiendo.
8. Cómo llevar a cabo el instrumento de escritura - enseñar a su hijo la manera correcta de mantener su marcador, crayón, lápiz, bolígrafo o con lo que escriben es un gran paso en el proceso de aprendizaje.
9. Postura y sentado - todos sabemos que la postura es importante e incluso más aún cuando vas a escribir.

## Frascos de vidrio para celebración de cosecha de acción de gracias

Celebre la cosecha mostrando una colorida exhibición de ingredientes de su cocina. Será una gran manera de decorar tu mesa en esta Acción de Gracias. Puede ser tan creativo como usted desee. A continuación encontrará las instrucciones para esta decoración de la mesa de Acción de Gracias

Materiales necesarios:

Papel crepé

Tarro de cristal

Limpiador de pipa - incluso la cinta o hilo funcionará.

Una variedad de ingredientes de su cocina de diversos colores. Use arroz, té, frijoles y diferentes lentejas .



Llenar el tarro de cristal capa por capa. Asegúrese de no agitar demasiado y mezcle todas las capas. Deje las capas menos densas en la parte superior.

Cortar un cuadrado de papel crepé y colóquelo encima de la jarra

Utilice un limpiador de la cinta/ enrolle para mantener en su lugar como se muestra.

Ajuste los dobleces del papel.

<https://www.artistshelpingchildren.org/kidscraftsactivitiesblog/2009/11/thanksgiving-harvest-celebration-glass-jars-craft-idea-for-kids/>

## Casi 1/3 de los compradores de automóviles nuevos están cometiendo un error muy grande

No puedo ser más clara: el arrendamiento de autos es un horrible movimiento financiero. Es una forma en que la industria del automóvil utiliza para comprar un coche, que usted realmente no puede pagar. No culpo las auto financieras, es su trabajo. Pero si es su trabajo tomar decisiones inteligentes en cómo gastas tu dinero. Y el alquiler es simplemente un pésimo trato.

El gran problema es que al arrendamiento es la tentación de mantenerte alquilando para siempre. Cada longitud de tres años, es el arrendamiento estándar- y usted vuelve en su coche y alquila otro. ¿Eso significa que estás firmando pagos mensuales interminables de coche, todo porque quiere un coche nuevo fresco cada tres años? "Por Favor".

Vamos a mantener esto simple: necesidades vs. Qué quiere. Puede que necesite un coche nuevo cada tres años, pero ¿necesita un coche nuevo cada tres años? Claro que no. y no me digas que se merece un coche bonito. Por favor. Te mereces la seguridad financiera. Usted y su familia merecen mucho más que un coche de lujo. Por favor, no arrendar. Digamos que su alquiler de coche es \$350 al mes. Me gustaría mucho que usted elija un coche que podría pagar con un préstamo de auto de 3 años. Sí, serán menos coches de lujo. ¡Bueno! Los coches son una mala inversión; nunca suben en valor. Mientras menos pague por un coche fiable seguro, más inteligente serás.

Con el préstamo ya no tienes los pagos a partir del cuarto año. Si es arrendamiento, es probable que busques en un nuevo contrato de arrendamiento aún más dinero que su actual contrato de arrendamiento. Ahora vamos a suponer que seguir conduci-

endo su coche por otros cinco años después de pagar su préstamo. Así que es de cinco años donde podría redirigir el \$350 ya no tienes que pagar en su coche, a algo importante: como su fondo de emergencia del hogar, contribuyendo más a su jubilación. O ahorrar para un pago más grande al hogar. Conduce tu coche libre de préstamos por cinco años y podrás ahorrar más de \$20.000. Eso sólo sucede si se salta el contrato de arrendamiento.

### Prueba de fortaleza financiera

Responda sí o No a las declaraciones siguientes.

TÚ puedes pagar todas tus cuentas de tarjeta de crédito en su totalidad cada mes.

TÚ tendrás un fondo de ahorros de emergencia de ocho meses separado de tu cuentas de cheques o de otras.

TÚ auto se pagó con dinero en efectivo o un préstamo que era no más de tres años, y que seguro no arrendastes!

Plan: estoy aportando al menos el 10% de mi sueldo bruto a una jubilación en el trabajo, o estoy ahorrando por lo menos tanto en una cuenta IRA regular.

TÚ tienes un plan de asignación de activos a largo plazo para tus inversiones de jubilación y una vez al año que verifiques si necesitas hacer cualquier reequilibrio para permanecer en el destino con tus metas de asignación.



TÚ tienes seguro de vida para proporcionar protección a las personas que dependen de tus ingresos.

TÚ tienes un Testamento, un fideicomiso, una directiva anticipada y haz designado a alguien para que sea mi aseguradora.

TÚ haz comprobado a

todos los beneficiarios de cada cuenta de inversión y póliza de seguro en el último año. Entonces, ¿cómo hiciste?

Si respondiste sí a cada artículo, enhorabuena. Si estás trabajando en la mejora de algunos artículos, digo Felicidades también.

Como estás comprometido a crear realmente la seguridad financiera, te aplaudo. Si eso significa que estás pagando por los saldos de las tarjetas de crédito, o estás construyendo para una emergencia con pagos automatizados, es más fino. ¡Estás en tu camino!

Pero si te encuentras diciendo No a ninguna de esas preguntas, y no estás trabajando en la mudanza en sí, entonces quiero estar de pie en tu verdad. No importa lo bueno que sientas, tienes un trabajo que hacer antes de que puedas sinceramente saber que estás en terreno financiero sólido. <https://www.suzeorman.com/blog/nearly-13-of-new-car-buyers-are-making-a-very-big-mistake>

www.suzeorman.com/blog/nearly-13-of-new-car-buyers-are-making-a-very-big-mistake

## Tomar acciones preventivas diarias para detener la propagación de gérmenes.

- ◆ Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- ◆ Al enfermo, limitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar infectarlos.
- ◆ Si usted está enfermo con gripe-como enfermedad, los CDC recomiendan que usted se quede en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre se ha ido a menos que obtenga atención médica o para otras necesidades. (La fiebre debe irse en 24 horas sin el uso de un medicamen-



tos para reducir la fiebre).

- ◆ Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Después de usar un pañuelo de papel, tírelo a la basura y lávese las manos.
- ◆ Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, use un frotador de manos a base de alcohol.
- ◆ Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se esparcen de esta manera.
- ◆ Limpie y desinfecte las superficies y objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como la gripe.

## Anuncio

¡Saludos padres!!!!

Gracias a todos por su participación y continúe participando en el programa. ¡Este programa no sería posible sin ustedes! ¡Felicitaciones a todos!

Como todos ustedes saben, octubre fue el mes de concientización de Head Start y lo celebramos con los lectores de la semana. Teníamos personal, socios de la comunidad, y líderes de la comunidad. Únete con nosotros para celebrar.

### Oportunidades de Formación

Tenemos muchas oportunidades de capacitación previstas para el próximo año. Usted recibirá más información sobre las fechas y tiempo como el tiempo se acerque. Algunos temas de capacitación que se pueden discutir durante sus reuniones de Comité de padres incluyen:

Septiembre a Mayo	Problemas de salud: Atención prenatal y lactancia materna, Cuidado dental, Manos, CPR y primeros auxilios, Seguridad de los peatones.	Los padres se convertirán en conocedores de asuntos que afectan a sus hijos y que se desarrollan en los niños sanos.	Reuniones de padres En el servicio Boletín de noticias	Especialista en salud o consultores externos
Septiembre a Mayo	Problemas de nutrición: WIC, alergias alimentarias, alimentos y presupuesto.	Los padres aprenderán sobre alimentos saludables y programas que benefician a sus familias nutricionalmente.	Reuniones de padres En el servicio Boletín de noticias	Especialista en nutrición o consultor externo

**"Ayer estaba triste, hoy estoy feliz! Ayer tuve un problema, hoy todavía tengo el mismo problema! ¡Pero hoy he cambiado la forma en que miro! — C. JoyBell C.**

## Desafiando el comportamiento: Siguiendo las indicaciones

"¡Ayuda!": mi hijo tiene dificultades para seguir instrucciones cuando le pido algo.

Lo que puedes hacer:

Escuche sus propias instrucciones-Asegúrese de que sean claras, específicas y consistentes. Asegúrese de que las indicaciones son positivas (es decir que digan al niño para hacer algo en lugar de dejar de hacer algo).

Asegúrese de que cuando el niño sigue las instrucciones correctamente usted los alabe a través del aliento o sonrisas.

Si su hijo está teniendo dificultades siguiendo las instrucciones con más de un paso (ej: poner tu almuerzo en la mochila, subirse el abrigo y amarrar sus zapatos), intente presentar sólo 1 paso a la vez y dar el siguiente paso sólo después de que termine el primer paso.

Estos son algunos ejemplos de buenas direcciones : "cuando esté acabando de comer, coloque el vaso en el fregadero." "Lávese las manos antes de llegar a la mesa para la cena."

"Vístase de pijamas y luego cepílese los dientes" "Subir en el asiento por favor."

Asegúrese de elogiar a su hijo para cada paso que completa. Usar elogios concretos, decir, "me gusta cómo te \_\_\_\_." Los niños a repetirán comportamientos que llaman la atención.

## Día del Veterano

11 de Noviembre

Un día para honrar esos que sirvieron en la guerra, tanto vivos como muertos. Salvo que algunos negocios se mantienen abiertos por este día, la mayoría de los edificios federales, escuelas, y bancos permanecen cerrados.



## Acción de Gracias: 22 de Noviembre

Un día para recordar y dar gracias en conmemoración del Primer día de Fiesta de los Peregrinos con los Nativos Americanos. Muchos Americanos se unen con sus familias (usualmente una cena con pavo) además de contar sucesos del cual estamos agradecidos.



## Nutrición del Pavo

Por 100g de porción, El Pavo ofrece 160 calorías 72 calorías provenientes de grasa. Entrega 20g de proteínas, 8g de grasa y sin carbohidratos. El mismo tamaño de la porción también



proporciona las vitaminas niacina, B6, B12, ácido pantoténico y riboflavina. El Pavo también contiene minerales del hierro, fósforo, potasio, zinc

y es particularmente rico en selenio.

### Beneficios

El Pavo es una fuente relativamente barata de proteína, con más proteína por gramo que el pollo y carne, baja en grasas y colesterol que otras carnes. También proporciona vitaminas y minerales, especialmente de niacina, que facilita la conversión de los alimentos en energía, y vitamina B6, que es importante para la salud del sistema nervioso. El Pavo

también tiene selenio, que es esencial para el corregir las tiroides y la función inmune. <https://oureverydaylife.com/41364-turkey-nutrition-information.html>

## Frutas y verduras de temporada

Aguacates	Habichuelas
Toronja	Mandarinas
Parcha	Berenjena
Calabaza	Tomates
Pimientos	
Guayaba	
Cacahuets	
Fresas	
Carambola	
Setas	
Rábanos	
Maíz dulce	
Pepinos	
Naranjas	



## Pavo asado clásico

1 pavo (10 a 12 libras)

- 1 1/2 cucharaditas Sal
- 3/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cebolla medianas, picadas gruesas
- 1 apio de costilla, picadas gruesas
- 5 ramitas de tomillo fresco (o 1/2 cucharadita seca tomillo)
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria, peladas y picadas gruesas
- 1 cucharada baby Bam

(sazón)

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, ablandada a temperatura ambiente
- 1 taza de caldo de pollo reducido en sodio
- Pan salsa

Coloque la rejilla en el tercio inferior del horno y precalentar el horno a 425 ° f. Montar una parrilla de asar dentro de una asadera.

Transfiera el pavo a fregadero de la cocina y saque de su envoltura. Usando sus manos, retire y deseche el cuello, molleja, corazón e hígado que generalmente se encuentra en un pequeño papel o bolsa de plástico dentro de la cavidad.

Enjuague el pavo bien dentro y fuera con agua fría. Seque por dentro y por fuera con toallas de papel y transfiera el pavo hasta la parrilla en la asadera.

Sazonar el interior del pavo con 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de la pimienta negra y rellenar la cavidad del pavo con la cebolla, las zanahorias, apio, ramitas de tomillo y laurel. Usando hilo de cocina, ate los extremos de las patas del pavo uniformemente con la restante y 1 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta negra y el sazón Baby Bam.

Utilice las manos para frotar la mantequilla uniformemente sobre el pavo entero. Tendrás que pedirle a alguien que mantenga el



pavo mientras haces esto. Lávese bien las manos.

Transfiera el pavo al horno y cocer al horno, sin cubrir, durante 30 minutos.

Reducir la temperatura del horno a 350 ° F y con manoplas o agarradores, cuidadosamente retire la asadera del horno. Mira, esto es pasado y ahora está demasiado caliente !

Usando guantes de cocina, hilvanar la parte superior del pavo uniformemente con 1/3 del caldo de pollo.

Utilizando manoplas o agarradores, regrese el pavo al horno y cocinar por 1 hora y 3/4 a 2 horas, hilvanado dos veces más durante la cocción este tiempo con el caldo de pollo

restante. Siempre use guantes de horno o agarraderas para el manejo de la asadera caliente. Si el pavo se empieza a ver demasiado dorado, cubra la parte superior con papel de aluminio hasta que esté cocido.

Después de 1 hora y 3/4 a 2 horas, el pavo debe tener un bonito color dorado, y los jugos se deben ejecutar en claro cuando se inserte la punta de un cuchillo en la articulación de las patas y el muslo.

Con cuidado usando guantes de hornear o agarraderas, retire la asadera del horno y cubra el pavo con papel de aluminio. Deje que el pavo reposar unos 20 a 30 minutos antes de cortarlos. Guardar la grasa en el pan si va a hacer la salsa.

Si tienes un adulto experimentado, ayude a que transfiera el pavo a una tabla para cortar y mostrar cómo tallar al servir el pavo.

Nota: Si usted compra un pavo congelado, usted debe descongelarlo en el refrigerador, y puede tomar varios días para descongelar totalmente, dependiendo del tamaño de tu ave. ¡Asegúrese de leer las instrucciones en el envase del pavo así que permítase suficiente tiempo antes de día del pavo! También, usted nunca debe intentar descongelar un pavo de tu cocina o en el fregadero, este promueve el crecimiento de nocivos

<http://emerils.com/121895/classic-roast-turkey>