



Early Head Start Gazette

Community Coordinated Care for Children Inc. 4C

Enero de 2019

Cómo modelar el comportamiento que se desea enseñar a bebés y niños

Los bebés y niños pequeños son mucho como esponjas. Ellos absorben todo lo que ven. Por ello, es imperativo el modelo de comportamiento adecuado delante y alrededor de sus niños. La razón de esto es que los bebés y niños pequeños aprenden su propia forma normal observando a los adultos a su alrededor. Modelando el comportamiento apropiado, como una voz interior de modales y cortesía, sus hijos lo considerarán la norma y es más probable que se comporten de manera similar. Sin embargo, si optan por un comportamiento inadecuado del modelo, que no debería venir como un choque si un día tus hijos se comportan de la misma manera.

Abstenerse de utilizar violencia física frente a sus bebés y niños pequeños. Cuando no actúan en consecuencia, no les azote o de palmada en la muñeca. Ser golpeado o ver como golpeas a tus hijos mayores les muestra que golpear está bien, y no lo es. En su lugar, utilice otras formas de disciplina, como el tiempo y la eliminación de la favorecida de la objetos o juguetes.

Asumir la responsabilidad de sus acciones. Si su hijo ve romper un vidrio y luego escucha lo que dice a su esposo que el gato debe haber saltado en el contador y derribado, el niño aprenderá que para mantenerse fuera de problemas es una forma aceptable de comportamiento, y no lo es. Esto enseña a sus



hijos responsabilidad.

Tratar a los demás con amabilidad y respeto. Cuando usted es cortés, amable y respetuoso de los demás, usted le está enseñando a sus bebés y niños pequeños que es el comportamiento típico. Aprenderán a tratar a los demás con la misma amabilidad, cortesía y respeto que te ven usar con los que te rodean. Hablar y reaccionar sólo después de

tomar unos momentos para pensar sobre lo que quieres decir, cómo quieres decirlo y cómo desea que su reacción al encontrarse a otros. No sólo cuando estás enojado. Pensar antes de hablar le da algunos momentos extras que necesitas para organizar tus pensamientos y obtener su punto a través de una manera que otros entiendan. Además, no pensar antes de hablar puede hacer ofender a otros o empeorar una situación de lo que era antes de que se hablara. Pensar antes de hablar es un comportamiento que debe usar como modelo para sus bebés y niños pequeños.

Actúe de la manera que usted quiere a sus hijos actuar en todos los tiempos, no sólo cuando están viendo o escuchando. Ser una mejor versión de usted es beneficioso en términos de crianza de los hijos. <https://howtoadult.com/model-behavior-want-teach-infants-toddlers-1167.html>

01 de enero de 2019

Año nuevo día

"Se abrirá el libro. Sus páginas están en blanco. Vamos a poner palabras sobre nosotros. El libro se llama oportunidad y su primer capítulo es el día de año nuevo".

— Edith Lovejoy Pierce



21 de enero de 2019

Día de Martin Luther King

Martin Luther King Jr. (15 de enero de 1929 - 04 de abril de 1968) fue un ministro Bautista estadounidense y activista que se convirtió en el portavoz más visible y líder en el movimiento de derechos civiles de 1954 hasta su muerte en 1968.



Money Smart

Money Smart es una instrucción computarizada que ofrece la educación financiera que abarca temas como los conceptos básicos de préstamos; es un plan de gastos para lograr metas financieras y cómo utilizar con eficacia los productos bancarios. La Formación Smart ha llegado a más de 3 millones de personas.

· Money Smart de la FDIC es un programa de educación libre, autodirigido en Internet.

Cada módulo en línea toma 20 a 30 minutos para completar. Los temas incluyen banca, ahorro y propiedad.

· Los módulos están disponibles en inglés y

español.

· Presente sus certificados de finalización para la entrada en un sorteo trimestral.

Para registrarse, cree un inicio de sesión

utilizando su dirección de correo electrónico. Asegúrese de seleccionar «Organización» y tipo « 4C Florida» para el nombre de la organización (véase abajo). Para registrarse, haga clic en <https://moneysmartcbi.fdic.gov/#>

Are you taking this training on your own as an Individual or as through an Organization (for example a school or bank)?

Individual Organization

Name of Organization

Are you a Young Adult (age 13 to 21) or an Adult (over 21)?

Young Adult Adult



Formas cotidianas

En casa, los niños tienen la oportunidad de aprender acerca de formas sobre muchas actividades diarias. Puede expandir su entorno de aprendizaje al ayudarles a identificar, crear, nombrar y desarmar formas durante sus rutinas periódicas, actividades y discusiones en el hogar. Aquí están algunas maneras para ayudar al enfoque del niño en edad preescolar en lo que hace formas iguales y diferentes.



En la carretera

Cuando veas un signo de Ceda el paso, señalar que tiene tres lados. Cuando veas un signo de cruce escolar, pídale al niño que cuente los lados. (Hay cinco). Buscar otras formas, tales como puertas rectangulares y redondas.

En la tienda

Latas de sopa son cilindros. Las naranjas son las esferas. ¿Qué tiene el helado de crema? ¡Un cono de helado! Usted y su niño pueden jugar mientras compras: ¿Cuántas formas diferentes

puedes encontrar? Quiere ayuda de su hijo? Coloque artículos sobre la cinta transportadora y luego comparar los artículos que usted está comprando. El queso y la bolsa de las zanahorias son ambos naranja. ¿Cuál es más corto? Conseguimos una sandía y un kiwi. ¿Son iguales? ¿Cómo son diferentes?

En casa

La papelerera de reciclaje está llena de cosas que puedes usar para hablar de dos dimensiones y tres formas de dimensiones. ¿Qué forma es el rollo de toalla de papel? Tienes razón, es un cilindro. Aplana la caja de cereal así que ahora que forma tiene? 2. Cuando estaba todavía lleno de cereales, es una forma 3D. ¿Cómo describiría usted el envase de la avena?

Formas de hacer

Proveer herramientas que su niño pueda usar para hacer todo tipo de formas y plastilina (encontrar una receta sencilla en línea). Su hijo puede convertir una serpiente larga enrollada en un cuadrado o un triángulo. Contar los lados juntos. A continuación el niño puede hacer una bola, o en términos matemáticos, una esfera. <https://www.naeyc.org/our-work/families/everyday-shapes>

Higiene de manos apropiada usando un desinfectante para manos a base de alcohol

· Aplique desinfectante a la palma de una mano.

· Frote ambas manos.

· Frote desinfectante sobre todas las superficies de las manos y dedos hasta que las manos estén secas.

Usted puede comprar botellas pequeñas de desinfectante de manos para llevar con usted, o comprar botellas grandes y utilizar para rellenar botellas pequeñas.

Usted puede también hacer su propio desinfectante que puede ser una divertida actividad para hacer con niños de edad escolar. Busque en línea para "hacer tu propio

desinfectante para las manos" y encontrar un montón de sugerencias, pero elige con cuidado tu receta. Para ser eficaz, un desinfectante de mano debe contener al menos el 60% alcohol.

Desafortunadamente, muchas de las recetas que encontrarás en línea contienen mucho menos alcohol o ninguno en absoluto. (Por ejemplo, una taza de aloe



vera y 1 cucharada de alcohol isopropílico no cortan. Necesita cerca de dos tercios de una copa de alcohol a un tercio de taza de aloe vera.) Pero una rápida búsqueda en Internet también sube un montón de recetas que siguen la regla del 60 por ciento-o más. https://www.babycenter.com/0_proper-hand-washing-for-kids-and-parents_10317767.bc

Anuncio

¡Saludos Padres !

¡Feliz año nuevo! Todos sabemos que nos gusta hacer propósitos de año nuevo, que puedan incluir nuevos emprendimientos. Como el año nuevo comienza, quizá estés buscando a una nueva posición o una nueva carrera. Mientras que muchos factores juegan en la obtención de un nuevo trabajo, es importante tener habilidades de empleabilidad que le ayudarán a asegurar y mantener el trabajo que deseas.

Los Próximos Entrenamientos:

Enero	Empleo de habilidades	Los padres obtendrán conocimiento para buscar estrategias de agencias y empleo.	Reuniones de padres En Servicio (In-Service)	Consultores Defensor de familia Departamento de trabajo y fuerza laboral
-------	-----------------------	---	---	---



Obtener la cantidad correcta de tiempo en pantalla

Basado en investigaciones realizadas por la Fundación Kaiser Family, los niños menores de 6 años ven televisión por un promedio de 2 horas al día (incluyendo vídeos o DVDs). Los niños mayores de 8 años dedican más de un promedio de 6 horas al día usando los medios de entretenimiento, 7 días a la semana, que es más de una semana de 40 horas de trabajo del adulto. Algunos niños a menudo pasan la mayor parte de esa multitarea con más de un dispositivo a la vez, y por lo tanto, logran el paquete en más de 10 horas de un día de combinación de tiempo de pantalla.



tamiento del modelo).

Alentar y ayudar a sus hijos al plan TV viendo por adelantado. Mantener el uso de medios no educativos una hora planificada o dos diarias preferentemente después de la tarea y cuando las tareas se realizan. Con la orientación, los niños pueden organizar su tiempo y elegir programas de televisión que se adapten a su horario. Mantenga

copias de la familia viendo el calendario publicado en un lugar visible (por la TV o en el refrigerador) para servir como un recordatorio.

Evitar TV durante la cena. La cena es a menudo la única vez que las familias son capaces de estar juntos durante un período sostenido. Si el televisor está encendido al mismo tiempo, interferirá con la conversación y la conexión con los demás.

Mantener el TV y la computadora fuera de la habitación. No sólo los niños tienden a ver más televisión y navegar por la web sin supervisión, pero podrían desprenderse de otras actividades familiares. Tener un televisor o una computadora en el dormitorio también puede reducir el sueño, causando problemas de cansancio en la escuela. Mantener un equipo familiar en una sala común y establecer un horario para el uso de internet con control parental. Designar un registro separado bloqueando los sitios que son distracciones.

Crear semanas libres de pantalla para volver a conectar con su familia. Por ejemplo, su familia puede participar en la semana nacional de pantalla gratis, generalmente la primera semana de mayo. Las Familias acuerdan pasar siete días "desenchufados" y encontrar otras maneras para entretenerse y pasar tiempo con los demás <https://www.nemours.org/services/health/>

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda no más de 2 horas de TV educativa para niños mayores de 2 años (y no hay televisión para niños menores de 2 años). Siguiendo la pauta de la Nemours 5-2-1-casi ningún programa, diseñado para ayudar a las familias con comida, tiempo y ejercicio, se recomienda minimizar el uso de media a una hora o menos diario, ya que el tiempo de la pantalla puede ayudar a contribuir a la obesidad infantil.

5 Consejos para garantizar la sana utilización de los medios de comunicación

Resista la tentación de utilizar dispositivos móviles para entretener a su hijo al momento. Más bien que usando los teléfonos inteligentes, tabletas y lectores electrónicos cuando vas con tu niño, haga un divertido bolso con juguetes favoritos, libros y lápices de colores y unos cuantos libros de colorear. Si vas a comer con su hijo adolescente, anímele a no usar su teléfono móvil (y el mismo compor-

Cómo tratar a sus hijos

• Los padres siempre deben animarse y apoyar a sus hijos ya que sin esto afectaría enormemente su autoestima.

• Siempre muestre el afecto del niño. El contacto físico como un abrazo o un beso puede ir un largo camino en la construcción de un fuerte vínculo con su hijo.

• No ventilar su ira o frustración en sus hijos. Si tratas a tus hijos con respeto, ellos no temen.

• No aplastar los sueños de su hijo.

• Nadie es inmune a cometer errores y su hijo ciertamente no es una excepción. No reprender a sus hijos cuando hacen algo mal, hacerlo podría aplastar sus espíritus. Los niños se convierten a menudo en lo que los padres les dicen que se convertirán.

• No importa lo ocupados que son, intente encontrar tiempo para jugar con sus hijos.

• Muestre constantemente a sus hijos cuanto los amas.

<https://sg.theasianparent.com/how-should-you-treat-your-children/>

Una alimentación saludable

Consejos para el éxito

Casi un tercio de los niños de los Estados Unidos entre las edades de 2 y 19 tienen sobrepeso y obesidad. Si usted tiene un niño o adolescente, nunca es tarde para ayudar a sus hijos a tomar decisiones alimentarias saludables.

Aquí están cinco estrategias para mejorar la nutrición:

- 1 tener comidas familiares regulares.
- 2 abastecerse de bocadillos saludables.
- 3 evitar batallas de alimentos dando a los niños una variedad de alimentos saludables y lo que les permite controlar su ingesta,

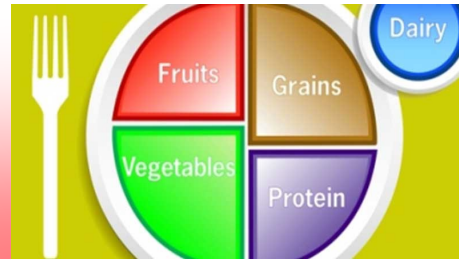
dentro de lo razonable.

4 involucrar a los niños en el proceso de cocción cuando el tiempo lo permite.

5 ser un modelo a seguir comiendo sano uno mismo.

Poner los alimentos adecuados en el plato de su hijo

Aquí están algunos consejos para lograr hábitos alimentarios saludables durante las comidas o meriendas:



La mitad del plato de su hijo debe consistir en frutas y verduras.

Los niños deben beber agua en lugar de bebidas azucaradas como jugos y soda.

Servir leche baja en grasa (1%) o sin grasa después de 2 años.

Evite porciones de gran tamaño.

Asegúrese de que sus hijos obtienen al menos la mitad de los granos de cereales integrales. <https://www.nemours.org/services/health/growuphealthy/eating/families.html>

Nutrientes del brécol

El Brécol es una gran fuente de vitaminas K y C, una buena fuente de folatos (ácido fólico) y también proporciona potasio y fibra.

La vitamina K, es esencial para el funcionamiento de muchas proteínas implicadas en la coagulación de la sangre

La vitamina C - Tiene estructuras de colágeno, que forman los tejidos del cuerpo y huesos y ayuda a sanar cortes y las heridas .

La vitamina C es un poderoso antioxidante y protege al organismo del daño de los radicales libres.

Fibra - las dietas altas en fibra promueven la salud digestiva. Una ingesta de fibra también puede ayudar a reducir el colesterol.



El Potasio, un mineral y un electrolito que es esencial para la función de los nervios y la contracción del corazón.

Ácido fólico - es necesario para la producción y mantenimiento de nuevas células en el cuerpo.

Los métodos de cocción pueden afectar los beneficios de salud y contenido de los

nutrientes del brécol.

Hirviendo puede filtrarse hasta el 90% de los valiosos nutrientes del brécol, mientras que al vapor, asar, freír y cocinar con microondas tiende a preservar los nutrientes. <https://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/All-Star-Foods/Vegetables/Article-Viewer/Article/91/health-benefits-of-broccoli>

Sopa de brécol

- 5 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla (picada)
- 3 tazas de caldo de pollo
- 8 tazas de floretes de brécol
- 3 cdas de harina
- 2 tazas de leche



Pimienta al gusto

Indicaciones:

1. derretir 2 cucharadas en una olla
2. Agregue la cebolla y el salteado hasta que estén tiernos
3. Agregue el brécol y el caldo, tapa y a fuego lento durante 10 minutos
4. Vierta la sopa en la licuadora/batidora

puré hasta que quede suave y

5. derretir 3 cucharadas de mantequilla en pequeña olla
6. Mezcle harina y leche hasta que espese y haga burbujas
7. Añadir a la sopa y sazone con pimienta
8. servir <https://makeyourbabylaugh.com/broccoli-baby-food/>

Queso de Mac N de brécol

- 250gms macarrones
- 300 brecol de gms
- Dos cucharadas de mantequilla
- Una yema de huevo
- Una taza de leche queso
- 250gms rallado



•Dos cucharaditas de mostaza

•Sal y pimienta

Direcciones

Añada sal al agua (que debe ser hervida en una olla grande). Cocine la pasta hasta que esté blanda.

•Cuezca el brecol hasta que esté

suave y fino.

• Una vez cocido, escurrir y mezclar la pasta con la yema de huevo y la mantequilla y revolver bien.

Añada la leche, queso y mostaza. Revuelva hasta que se derrita la crema.

Añada el brécol, la sal y pimienta y mezclar bien. <https://parenting.firstcry.com/articles/10-healthy-and-delicious>