

# Boletín de Head Start

Enero de 2019

01 de enero de 2019

Día de Año Nuevo

"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



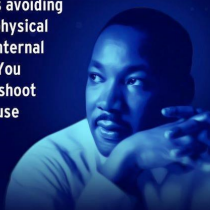
21 de enero de 2019

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.

MARTIN LUTHER KING

Nonviolence means avoiding not only external physical violence but also internal violence of spirit. You not only refuse to shoot a man, but you refuse to hate him.



## Enseñar a los niños a comportarse en público

La formación comienza a una edad muy temprana para enseñar a los niños a comportarse en público y en el hogar. Debe haber límites, reglas y disciplina, y esto lo llevará a cabo en público.

\* Si su hijo aprende a tratar a sus padres y hermanos con respeto, entonces asumirá que esta es la manera de tratar a los demás.

\* Los límites deben establecerse para las pertenencias de los hermanos y los padres también.

Cuando los huéspedes son recibidos en su hogar, sea un modelo para su hijo. Muestre cómo otros deberían abordar y ser tratados con respeto. Los niños aprenden viendo y escuchando a sus padres.

\* La manera como hablan a un empleado de una tienda.

\* Lo que grita o no grita, a otros conductores en la calle.

\* Las cortesías que se muestran a otros en público, como mantener una puerta abierta para ellos, cortesía con gestos sencillas, enseñarán al niño a tratar a los demás.

Al salir en público, la preparación es la clave.

Asegúrese de que el niño está descansado y contenido. Si no vas a un restaurante, asegúrese de que haya comido. Prepara tu bolsa de pañales o una pequeña bolsa con un bocadillo, agua, libro y generalmente lo esencial.

Piense en situaciones que pueden ocurrir y estar preparados en cómo vas a reaccionar. Por ejemplo, un niño que no quiere estar atado en un carrito o una silla de paseo, puede gritar todo el camino hasta llegar a la tienda. Hay opciones; en primer lugar, trate de explicar por qué es importante que se siente en el carrito o cochecito. Para algunos niños, esto será suficiente. Para otros:

\* Hacerles gritar por un corto tiempo, haciendo caso omiso de su comportamiento. Algunos niños imaginarán que gritando no funciona y se calmará. Si los gritos son persistentes, deje la tienda vaya

a la tienda más tarde.

\* Posponga su viaje de compras. Un niño que no ha desarrollado habilidades de razonamiento deberá ser supervisado en el hogar, en vez de ir a la tienda. No pasará mucho tiempo, antes que desarrollen habilidades de razonamiento y un viaje de compras pueda ser agradable.

\* Ofrezca una recompensa. Si el niño es demasiado joven para entender el concepto de buena

conducta/recompensa, esto no funcionará. Sin embargo, los niños mayores comprenderán: mamá necesita comprar la comida. Usted tendrá que sentarse en el carro y ayudarme. Si se siente bien en ayudar a mamá, entonces vamos a leer su libro favorito cuando llegemos a casa. Ofrezca dulces como una recompensa. Esto se puede convertir en un mal hábito.

\* Tomar un libro favorito, o ir a la tienda del juguete. Esto le dará algo para centrarse en el y hacer el viaje de compras más relajante para ellos.

Fijar límites a una edad muy temprana.

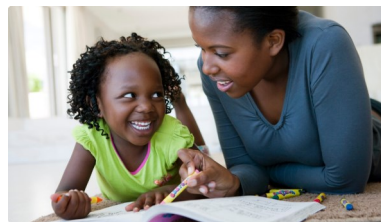
\* No permita que su niño corra a través de una tienda sin supervisión. Mantenga con usted en todo momento.

\* Los niños no deberían ser libres para tirar todos los juguetes de un estante. Enseñarles respeto por el negocio.

\* No es aceptable dejar al niño en el pasillo de juguetes como entretenimiento mientras compra en otros lugares. Esto es falta de respeto a la tienda de patronos y empleados.

\* Que sea un hábito en tu niño tomarlo de la mano mientras estás en el estacionamiento, no hay preguntas, no hay otras opciones, punto!

Límites, respeto y cortesía son las lecciones que va a desarrollar un comportamiento positivo de los niños. Esto no es fácil. Es más fácil dejarlos correr, así que no tienes que oírlo quejarse. Sin embargo, si usted no tiene control ahora, definitivamente no tendrá control cuando sean preadolescentes. <https://pioneerthinking.com/teach-children-to-behave-in-public>



## 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 regis-

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

trarse, haga clic en <https://moneysmartcbi.fdic.gov/#>

## 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 videos 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.

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 comportamiento 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 ver 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/growuphealthy/screentime/families.html>

# 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
-------	-----------------------	---	--	--



## Rutinas de sueño para niños en edad preescolares

- A esta edad el niño puede aprender a:
- dormirse por su cuenta y no depender de tu presencia para que eso suceda
- nuevamente se puso a dormir durante la noche
- La hora de acostarse debe ocurrir al mismo tiempo cada noche. Ayuda a desarrollar una rutina como esta:
- Deje que su hijo entienda que unos 30 minutos antes de tiempo será tiempo suficiente para ir pronto a la cama. Involucre a su hijo en actividades tranquilas durante esta última media hora.
- Guíe a su hijo a través de usar el baño, cepillarse los dientes, lavar o tomar un baño y cepillado de dientes.



- Leer un libro con su niño.
- Asegúrese de que su hijo tiene una taza de agua, una lamparita, o cualquier artículo necesario.
- Recuérdale a su hijo a permanecer tranquilo en la cama.
- Decir buenas noches y salir de la sala. No tener la tentación de permanecer en la habitación, asegurándose de que su hijo se quede dormido. Si su hijo se despierta durante la noche, lleve a su hijo a la cama.
- Después de que su hijo está en la cama, mantenga la TV y el resto de la casa bastante tranquilo. Los niños pueden despertarse fácilmente en la primera hora de sueño.
- Cuente el sueño de su hijo en un diario de sueño así que usted podrá medir progresos. Utilice un gráfico de estrella y permita que su niño haga pegatinas. <https://www.nemours.org/services/health/growuphealthy/sleep/families.html>

## 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/>



## 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>

## Brécol con salsa de queso

- 1 manojo grande de brécol (alrededor de 1 1/2 libras)
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas (1/2 palillo) mantequilla sin sal
- 1/4 taza de harina común
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 tazas de leche entera
- 2 tazas de queso rallado cheddar suave (alrededor de 5 onzas)

### Direcciones

Coloque el brécol en una tabla de cortar y usar un cuchillo para quitar la parte dura de los tallos (generalmente el inferior es 3 a 4 pulgadas). Cortar el brécol en 4 porciones.

Poner una olla grande de agua a hervir con 1 cucharadita de sal.

Añadir el brécol y cocinar hasta que estén tiernas, 3 a 6 minutos.

Ecurrir el brécol en un colador en el fregadero. Usando las pinzas, transfiera a una cacerola de 2 cuartos de galón o plato de servir.

En una cacerola pesada de 4 cuartos, derrita la mantequilla a fuego medio. Añadir la harina restante 1 cucharadita de sal y pimienta y

cocine, revolviendo constantemente, 2 minutos. Batir en la leche y llevar a ebullición, removiendo de vez en cuando. Reducir el calor a medio-bajo y a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, 2 minutos. Retirar del fuego y añada el queso. Mezcle bien. Vertir la salsa sobre brécol y servir.

<https://emerils.com/124734/broccoli-seriously-cheesy-sauce>



## 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/>

