

Boletín de Head Start temprano



Febrero de 2019

Community Coordinated Care for Children Inc. 4C

Cómo celebrar en San Valentín el primer bebé

Un corazón y la fecha de almuerzo. Si el día de San Valentín ocurre a mitad de la semana de trabajo, es una divertida idea para salir a almorzar con su bebé. Si la fiesta ocurre en un fin de semana, se puede planificar un almuerzo o un picnic; - sólo asegúrese de permanecer abrigado. Si cenar sacar al bebé temprano es otra divertida manera de tener una "fecha" para celebrar. Vístase.

Si vas a comer o cenar o un paseo por el parque, buscando "El primer día de San Valentín" con el bebé, añada alegría a la ocasión. Puede comprar la ropa del día, con lindos conjuntos de dos piezas, u optar por pijamas que su bebé pueda usar por la noche. ¡Prepárate para fotos también. Intente buscar trajes temáticos que celebran los colores de la fiesta co-

mo rojo, rosado y blanco. Plante una semilla a mediados de febrero justo alrededor del tiempo que tendría algunas plantas en el interior, así que ¿por qué no plantar una semilla para conmemorar el día? Tal vez elija una planta o flor que sea ideal para el trasplante a la vuelta de la semana Santa, u optar por una variedad que pueda replantar fuera antes de primavera y disfrutar de cada año. Así, a medida que el niño crece, puede decirles la historia de cómo se plantó en su primer



día de los enamorados. Comience una nueva tradición Piense en una tradición que se puede utilizar para la celebración de cada año el día de los enamorados, como una pulsera u otra pieza de joyería. Puede obtener un tamaño de niño grande, y luego añadir un encanto diferente cada año. Por el momento que su hijo es un preadolescente, la pulsera o collar estará llena de encantos. También puede iniciar un libro de recuerdos que se agrega a cada año o

donde se escriben memorias en un ta-rrro para mirar juntos más tarde.https://www.potterybarnkids.com/tips-and-ideas/How_to_Celebrate_Babys_First_Valentines_Day/

Sello de corazón San Valentín

A los niños les encanta el brillo, pero les encanta jugar con la pintura más! Con rojo, la pintura rosa y blanca puede dar cualquier pieza de arte para San Valentín, pero por qué no dejar que su hijo tenga un poco más de diversión con un sello en forma de corazón! Este sello se hace fácilmente fuera de un viejo



tubo de papel higiénico. Todo lo que tienes que hacer es sumergir el tubo en un poco de pintura y dejar a tu pequeño trabajar!

Permite que tu bebé cree piezas más intrincadas de arte estableciendo esponjas en forma de corazón.

Día de San Valentín 14 de febrero de 2019



El día de San Valentín se celebra en todo el mundo. Cada año en las vacaciones, se envían aproximadamente 1 billón de tarjetas de San Valentín. Otros populares regalos de son los chocolates, dulces de corazones, ositos y otras pequeñas muestras de cariño. En los Estados Unidos es común celebrar el día de San Valentín para comprar o hacer tarjetas para otros miembros de su clase en la escuela y para las parejas celebrar el día y el intercambio de regalos.

Día de presidentes 18 de febrero de 2019

Cumpleaños de Washington, también conocido como día de los presidentes, es un día de fiesta federal celebrado el tercer lunes de febrero. El día rinde homenaje a los presidentes de los Estados Unidos, incluyendo a George Washington, primer presidente de Estados Unidos.



Pago de deudas

Con deudas en las tarjeta de crédito a grandes proporciones es una epidemia en este país, entre los ricos, y los pobres--has visto programas de televisión sobre salir de la deuda, y debes haber leído decenas de artículos explicando cómo hacerlo. Ofrezco un plan paso a paso para salir de deudas; en los 9 pasos a la libertad financiera, hay otros libros que cubren al tema. En Resumen, hay mucha ayuda disponible para mostrarles cómo salir de deudas; ya sabes por qué usted debe salir de ellas, y ahora quiero que tomen las medidas que le permitirán alcanzar esa meta. Millones de personas han hecho y así puede usted--pero solamente si elevas a prioridad y mantienes su promesa a ti mismo para hacerlo.

Haber cubierto el tema en mi libro de 9 pasos, voy a resumir aquí porque si usted necesita pagar deudas, necesita saber todo lo que puedas. Sin embargo, aquí están diez puntos importantes a tener en cuenta:

1. Si tienes problemas de tarjeta de crédito, usted debe cortar todas sus tarjetas de crédito ahora, con la posible excepción de una tarjeta para emergencias; no lleve esta tarjeta en su cartera.
2. usted debe pagar más que el pago mínimo cada mes, como mucho más como sea posible. Si usted debe a una compañía \$5000 al 18 por ciento de interés y todo lo que haces es pagar el mínimo cada mes le llevará más de 30 años para pagarla.
3. usted debe pagar la tarjeta de crédito con la tasa de interés más alta primero, y el resto en la descendente de la orden.



4. usted debe negociar las mejores tasas de interés, incluso si esto significa cambiar las tarjetas de crédito cada seis meses.

5. debe comprender todo acerca de cómo funciona su tarjeta de crédito, todos los gastos, cómo la empresa

cobra, todo sobre el llamado periodo de gracia; todo.

6. debe honrar todas sus deudas igualmente--ya sea el dinero que debe Visa, o el dinero que le debes a tu hermano.

7. después de pagar una tarjeta de crédito, se debe aplicar el dinero que ha estado pagando a esa empresa a pagar otra tarjeta de crédito.

8. Si usted duda debe ponerse en contacto con una agencia sin fines de lucro conocida como Consumer Credit Counseling Service; puede llamar al 1-800-388-2227. Le ayudarán a organizar y consolidar su deuda.

9. no debe nunca permitir que esto vuelva a suceder.

10. después de que sus deudas se han pagado tienes que aplicar el dinero que pagabas todos los meses hacia la creación de su futuro.

<https://www.suzeorman.com/resources/managing-debt>

Para limpiar su informe de crédito:

Si cualquiera de sus cuentas fueron acusadas hace más de siete años, la información sobre esa cuenta ha sido borrada del archivo de Buró de crédito, y una agencia de colección no vuelve a introducir la información. Este proceso llevará a cabo bajo una ley federal, llamada el Acto de Reporte Justo de Crédito (FCRA), que regula las acciones de todos los acreedores y agencias de informes crediticios. La ley está diseñada para proteger a los consumidores, acreedores y agencias de informes crediticios. La FCRA aplica el límite de siete años; específicamente, dice que la información en archivo del consumidor con respecto a las cuentas que se han cargado o colocado para la colección debe borrarse completamente después de siete años desde la fecha de la última actividad; la última actividad generalmente significa la fecha cargada a el acreedor de la cuenta. En la copia de su informe, mira la fecha de la última actividad. ¿Han pasado siete años

a partir de esa fecha? Si es así, escriba a la oficina de crédito y diga que quiten la cuenta de su archivo. Cada una de tus cuentas es probablemente diferente. Para muchos de ellos, ese límite de siete años no puede estar lejos. Hacer un nuevo pago ahora sería simplemente crear nueva actividad en su cuenta y empezar el ciclo de siete años. Ser muy cuidadosos con esto.

Para tratar con los cobradores:

En cuanto a los esfuerzos de la colección, cada Estado tiene su propio plazo de prescripción que rigen cuanto tiempo una deuda se considera legalmente cobrable. En general, el límite es de cerca de cuatro a cinco años desde la fecha de su último pago. Si un acreedor espera más allá del plazo establecido por el estatuto de limitaciones para demandarlo, el caso puede ser lanzado a corte. Para averiguar sobre el estatuto de limitaciones en su estado, comuníquese con la oficina de la Fiscal General del estado. Si usted sabe que su deuda ha caducado en este estatuto de

limitaciones y una agencia de cobranza pasa a llamar, para ello: explique a la agencia que usted pagará sólo si se toman a la corte y se obtiene un juicio contra ti; de lo contrario, no tienes intención de pagar y creemos que es una deuda legalmente incobrable. La clave aquí es que su argumento por escrito, agregando una clara demanda que el organismo deje de contactarle. El Colector de Deuda Federal declara que si depende de la prescripción regulada por el estado, la agencia podría no comunicarse con usted otra vez una vez que reciba su carta salvo para decir que no habrá ningún otro contacto. Si la prescripción estatal no ha funcionado, pagar algo en sus cuentas de cargo no ayudará a aclarar su informe de crédito y puede iniciar el reloj de las agencias de cobro marcando nuevamente, así que una vez más, reflexione antes de hacer esto. Sólo el tiempo va a reparar su crédito Informe-específicamente, los siete años que tarda hasta que el Buró de crédito deberá, por ley, eliminar la notación de la deuda <https://www.suzeorman.com/resources/>

Anuncio

¡Saludos padres!

Febrero es el mes nacional de Salud Dental de los niños. Cada febrero, la American Dental Association (ADA) patrocina el Mes de Salud Dental de los niños para crear conciencia sobre la importancia de la salud oral. le recomendamos que haga que sus niños sean vistos por el odontólogo cada 6 meses.



recibir educación para la salud oral gratis, exámenes, atención preventiva y tratamiento dental de dentistas voluntarios y miembros del equipo dental.

La Fundación ADA tiene un nuevo número gratuito para dar los niños A sonreír: 1-844-490-GKAS (4527). Pueden averiguar si existe un programa GKAS en su área, incluyendo a los padres y cuidadores que buscan servicios de salud oral para sus hijos además de los miembros del equipo dental y otras personas interesadas en hacer voluntariado en un evento GKAS.

Dar a los niños una sonrisa es un programa de la Fundación ADA. Los niños que no tengan acceso a servicios de salud oral pueden

Conducir distraído

A 55 mph, enviar o leer un texto en la carretera por unos 5 segundos, es el tiempo suficiente para cubrir un campo de fútbol.

Cada día en los Estados Unidos, aproximadamente 9 personas mueren y más de 1,000 heridos en accidentes que se reportan involucrando a un conductor distraído.



Un Conductor distraído es hacer otra actividad que lleva su atención durante manejas. La Conducción distraída puede aumentar la probabilidad de un accidente de vehículo de motor.

Hay tres tipos principales de distracción:

- Visual: tomar sus ojos fuera de la carretera;
- Manual: Es quitar las manos de la rueda; y
- Cognitiva: Quitar su mente del manejo de vehículo de motor.

Actividades de conducción distraída

Cualquier cosa que su atención puede ser una distracción. Enviar un mensaje de texto, hablando por un teléfono celular, utilizando un sistema de navegación y comer mientras se conduce son algunos ejemplos de conducción distraída. Ninguna de estas distracciones pueden poner en peligro al conductor y otros.

Los mensajes de texto mientras se conduce es especialmente peligroso, ya que combina los tres tipos de distracción. Enviar o leer un mensaje de texto tiene los ojos en la carretera por unos 5 segundos, tiempo suficiente para cubrir un campo de fútbol mientras se conduce a 55 mph. <https://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/>

Cómo se propaga la gripe

Persona a persona

Personas con la influenza pueden propagar a otros hasta cerca de 6 pies de distancia. La mayoría de los expertos creen que los virus de la gripe se transmiten cuando personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones. Con menos frecuencia, una persona puede contraer gripe por tocar una superficie o un objeto que tiene virus de la gripe y luego tocarse su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos.



Cuando la gripe se propaga

Las personas con gripe están más contagiosas en los primeros tres o cuatro días después de su enfermedad. Adultos más sanos pueden ser capaces de infectar a otros comenzando 1 día antes de desarrollar síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermar. Los niños y algunas personas con sistemas inmunitarios débiles pueden pasar el virus por más de 7 días.

Los síntomas pueden comenzar cerca de 2 días (pero puede variar de 1 a 4 días) después de que el virus entre en el cuerpo. Eso significa que puede transmitir la gripe a alguien antes de saber que está enfermos, así como mientras está enfermo. Algunas personas pueden ser infectadas con el virus de la gripe pero no tienen síntomas. Durante este tiempo, las personas todavía pueden propagar el virus a otros. <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm>

8 increíbles beneficios de los nabos

Los nabos son un vegetal poco conocido en el mercado a pesar de tener una serie de beneficios para la salud, que incluyen su capacidad para mejorar la salud de los huesos, proteger su corazón y prevenir el cáncer. También reducen la inflamación y optimizan la digestión. Además, los nabos regulan el metabolismo, aumentan la circulación y estimulan el sistema inmunológico.

¿Qué es el nabo?

Un nabo es una hortaliza de raíz de piel blanca que es popular tanto para el consumo humano y alimento para el ganado. Conocido científicamente como Brassica rapa, el nabo comúnmente se cultiva en zonas templadas de todo el mundo y se cultivan por su valor nutricio-



al y sabor de la raíz.

Información nutricional del nabo

Los nabos no sólo son excelentes para absorber el sabor y agregar un elemento abundante para sus comidas y guisos, pero estos vegetales también poseen altos niveles de importantes nutrientes y minerales que el cuerpo requiere para funcionar correctamente. Los nabos son ricos en calcio, fósforo, potasio, sodio y magnesio. Entre vitaminas, contienen vitamina C, ácido fólico y niacina. Estos vegetales son altos en

fibra y bajo en calorías y son típicamente baratos, haciéndolos una opción lógica para la inclusión en cualquier dieta saludable.

<https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/turnips.html>

Puré de nabo

Ingredientes:

6 patatas nuevas rojas grandes, con piel
2 nabos grandes, peladas
1/2 taza de crema, calentar
8 cucharadas (1 barra) mantequilla, derretida
1/2 taza de crema agria
Sal y pimienta



Indicaciones:

Cortar patatas y nabos 1/4-pulgada de espesor. Cocinar en agua hirviendo durante 15 minutos o hasta que esté tierna la bifurcación. Desagüe. Batir las patatas cocidas sin pelar y los nabos con batidora eléctrica, mezclar moderadamente suave;(sin sobre batir). Agregar la crema caliente, mantequilla y crema agria. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Batir otra vez hasta que se mezclen. Ajuste el espesor agregando más crema, si lo desea.

<https://www.foodnetwork.com/recipes/paula-deen/turnip-mashed-potatoes-recipe-1943627>

Fomentar una dieta saludable

Para fomentar una dieta equilibrada:

- Continúe ofreciendo una variedad de alimentos, incluso la que el niño ha rechazado en el pasado.
- Mantenga los alimentos saludables en la casa y limite la disponibilidad de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes.
- Incorpore a los niños en la preparación de la comida, por ejemplo, rasgar la lechuga para una ensalada o ayudar a preparar la mesa.
- Crear una estructura para las comidas diarias y meriendas para que los niños no se pasen velando por comida todo el día.
- Que las comidas familiares regulares sean agradables para toda la familia.
- Sea un buen ejemplo al comer una dieta nutritiva. <https://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html>

