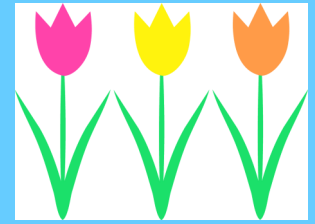


Boletín de Head Start temprano



Levantando a un lector

Horario de verano 10 de marzo de 2019

Los Estados Unidos y Canadá comenzarán el período de hora de verano (DST) de este año en domingo, 10 de marzo de 2013. Millones de personas tendrán que activar sus relojes una hora por delante de 2:00 (2:00) horario de 3:00 (3:00).



Día de San Patricio 17 de marzo de 2019

- ¿Sabía usted? Hay 34,7 millones residentes en Estados Unidos con ascendencia irlandesa. Este número es siete veces más que la población de Irlanda.
- Celebración del día de San Patricio
- El Repollo y la Cecina es un plato tradicional el día de San Patricio.
- El Pan de soda irlandés obtiene su nombre y el carácter distintivo de la utilización de bicarbonato de sodio en lugar de levadura como agente leudante.
- Los Crisantemos de color verde lima son solicitados a menudo para celebraciones y desfiles del día de San Patricio.



En cuanto a la lectura, los padres a menudo colocan mucha presión sobre sus hijos y ellos mismos desde el principio. Pero no hay ninguna razón para las cosas a prisa. Una investigación sobre el desarrollo del cerebro muestra que los niños no están listos para aprender la mecánica de la lectura hasta alrededor de los 5 años de edad. Comprarle a un niño en edad preescolar libros de fonética o lectura de software es no sólo innecesario, podría también abrumarle el deseo a la lectura. Eso no significa que usted no puede ayudar a sentar las bases para el amor de su hijo a la lectura. El mejor enfoque: divertirse!

Bebés y niños pequeños

Leerle a su bebé, aunque él no pueda entender todo lo que dices, es la mejor manera de comenzar. Y una de las ventajas del tiempo de la historia es que realmente no hay manera de equivocarse. Incluso 10 a 15 minutos, dos o tres veces por semana, usted puede ofrecer inmensos beneficios. Algunas maneras de empezar:

Dé a su bebé unos libros de tela tan pronto como él sea capaz de manipular objetos con sus manos. Él aprenderá que girando las páginas y fotos que pueden estar hacia arriba o boca abajo.



Hacer accesible los libros. Mantenga una bolsa llena de historias en el coche para leer a su niño cuando esté, digamos, esperando a tu hijo después de la escuela; guardar en su bolso para sacar cuando estés en línea en la tienda.

Reaccione ante la historia. Deténgase para señalar imágenes o tenga en cuenta las similitudes entre el libro y la vida de su hijo ("ese gatito se ve exactamente como el de la abuela!").

Seguir el ritmo de su hijo. A medida que su bebé crece, puede volver atrás una página o dos, o detenerme especialmente en una ilustración que usted dejó. <https://www.parenting.com/article/raising-a-reader>

Garabatos en color Pastel en aceite

Observar lo que sucede cuando son capas de pastel al óleo sobre pintura acuarela.

Lo que necesitarás: 1 hoja de papel de dibujo, cinta, color pastel en aceite, 8 set de pinturas de acuarelas color blancas, recipiente, agua y pinceles

Hacerlo: La cinta hacia abajo de las esquinas del papel para guardarlo. Garabatos de líneas y formas en todo el papel con los colores pasteles del aceite; luego sumergir los pinceles en agua para diluir las pinturas diferentes. Cubra los garabatos de colores en pastel del aceite con tus colores favoritos hasta que no quede blanco. Mira con asombro como las líneas de aceite color pastel pasan a través de la pintura de acuarela. <https://www.parents.com/fun/arts-crafts/painting/simple-art-projects-for-toddlers/>



Enseñe a sus niños bien: Inculcar el placer del ahorro

Sabes que los niños son esponjas. Así que permítanme hacerle una pregunta: ¿Qué lecciones sobre el ahorro son una absorción para usted?

No puedo tensar en exceso la importancia de inculcar una apreciación para el ahorro. Creo que la libertad financiera sólo es factible cuando se puede derivar el placer mismo del ahorro como del gasto. ¡En realidad, el ahorro debe darle aún más placer!

Todavía demasiado a menudo el ahorro es visto como alguna forma de castigo, o a comer la verdura menos favorita. No sólo menosprecia su futuro financiero, envía mensajes horribles a sus hijos. Estos son algunos consejos para enseñar a sus hijos a abrazar el ahorro. Está usted a decidir cuando iniciar las lecciones; pero sin duda para la edad de 8 cualquier niño está listo para aprender:

Crear tres cubos para donaciones financieras. Si su hijo tiende a recibir dinero para cumpleaños y fiestas, usted necesita crear un sistema que respeta el don, pero que imparte también cierta disciplina de ahorro. Mi consejo es que un regalo se divide en tres cubos: gastar, ahorrar, donar. El cubo de gasto es sólo eso: su hijo puede usar ese dinero para lo que quieran. Y me refiero a cualquier cosa. No juzgar. El ahorro de balde es un objetivo apropiado para la edad. (Más sobre esto en la sección siguiente.) También le animo a hacer donaciones de caridad a la parte de educación financiera del niño.



Establecer metas de ahorro adecuado a su edad. Pidiendo a un niño que oculte todos sus ahorros para el Colegio puede ser un tramo del cubo: para unos ocho años de edad están pidiéndoles concentrarse en una meta que está más años que de los que han estado vivos. Considere la creación de dos o más metas de ahorro. Uno debe ser a corto plazo: lejos tal vez metiendo el dinero que puede pasar en las próximas vacaciones familiares. Se trata de cómo empezar a enseñar la importancia de la gratificación retrasada. Puede sonar loco, pero este aprendizaje facilitará 10 o 15 años la línea de su hijo a apreciar el valor del ahorro para la jubilación. Todo está conectado por la misma mentalidad.

Mostrar por ejemplo cuánto placer obtienes del ahorro. Si usted está en la etapa donde los niños ayudan a pagar las cuentas, asegúrese de que usted también comparte el estado de cuenta mensual para su fondo de ahorros de emergencia, y cómo eso te hace sentir seguro. También anima a los padres de adolescentes para hablar en términos específicos de cómo va a guardar para la jubilación explicando cómo tienes dinero automáticamente deducido de su cheque de pago, o que está transfiriendo automáticamente de una cuenta bancaria- y tras haber depositado en una cuenta de jubilación.

Ofrecer un incentivo de ahorro. Considere ofrecer una contribución correspondiente para cualquier meta de ahorro que un niño está trabajando. Por ejemplo, si su niño de 15 años de edad determina ser capaz de comprar un auto usado, puede ofrecer para que coincida con cada dólar que ahorra de un 25 o 50 centavos dólar por dólar. Es una forma de apoyo parental que puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos de grandes ahorros. <https://www.suzeorman.com/blog/teach-your-children-well-part-2-instill-the-pleasure-of-saving>

Desafiando la hoja de consejos de comportamiento: Siguiendo las indicaciones

AYUDA! "mi hijo tiene dificultades para seguir instrucciones cuando les 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 dicen al niño para hacer algo en lugar de dejar de hacer algo).
- ☐ Asegúrese de que cuando el niño siga las instrucciones correctamente usted alabe a ellos-a través del aliento o sonrisas.
- ☐ Si su hijo está teniendo dificultades siguiendo las instrucciones con más de un paso (ex: poner tu almuerzo en la mochila, subirse el abrigo y amarrar sus zapatos), intente presentar sólo un paso a la vez y dar el siguiente paso sólo después de que termine el primero.
- ☐ Aquí son algunos ejemplos de buenas direcciones: "cuando esté acabado de comer, colocar el vaso en el fregadero." "Lávese las manos antes de llegar a la mesa para la cena." "Vístase de pijamas y luego cepillarse los dientes" "Subir en el asiento por favor."



Anuncio

Hola padres! Quiero enviar un agradecimiento a todos los padres y familiares que han sido comprometidos y participantes en las diferentes actividades en sus sitios; Si se trata de las reuniones mensuales de padres, voluntariado en el aula, o trabajar con su hijo en las conexiones del hogar. Todos ustedes están haciendo un increíble trabajo!

Me gustaría compartir con ustedes algunas de las grandes cosas que tenemos y que vienen en nuestro programa.

ENTRENAMIENTOS PARA PADRES

Septiembre	Educación para padres sobre problemas de Salud Mental puede incluir temas tales como: Manejo de comportamiento, Manejo del estrés, Habilidades parentales Apoyo, separación y cuestiones de apego.	Los padres aprenderán sobre temas de salud mental que afectan a los niños y las familias y cómo y dónde buscar ayuda.	Reuniones de padres Artículos del boletín En el servicio	Especialista en salud mental/ discapacidades o consultor externo
Septiembre	Discapacidad - para padres de niños con temas de discapacidades puede incluir: Abogacía SSI y otros seguros IDEA y ADA..	Los padres de niños con discapacidad se convertirán en conocedores de la ley de discapacidades, las garantías procesales y cuestiones relativas a la discapacidad.	Reuniones de padres, En el servicio Casa de folletos por correo Manual para las familias si los niños con discapacidad	Especialista en discapacidad y salud mental

¿Qué podría estar causando las ampollas pequeñas a mi recién nacido; a veces obtiene en sus mejillas y la nariz?

A menudo oigo esto a los padres cuando traen a su niño en un examen de 1 mes: "mi bebé hermoso se convirtió en un patito feo durante la noche." Pero ten por seguro: cuando su bebé puede no lucir su mejor ahora mismo, una ruptura es perfectamente normal.



Los bebés son propensos a las erupciones de la piel. Pequeños puntos blancos (llamados milia) son causados por las hormonas maternas que activan las glándulas productoras de aceite. Una versión más inflamada de milia, acné del bebé — es provocada por lo mismo. Con frecuencia aparecen en las mejillas, nariz y frente y por alrededor de la sexta semana. Pero mientras esperan para que la piel sane, para mantener el área limpia hay que lavar suavemente con agua tibia y un lubricante suave (un jabón con un alto porcentaje de emolientes, como Paloma o Neutrogena, por ejemplo). No se aplican las cremas que se utilizan para tratar el acné adolescente, generalmente son demasiado fuertes para la cara delicada de un bebé.

En el Invierno puede ser especialmente duro en la piel del recién nacido. En los meses de calefacción, su bebé también es susceptible a erupciones de calor espinoso, una irritación de la piel causada por la hiperactividad de las glándulas sudoríparas. Los granos rojos que la caracterizan no tienen el aspecto ampuloso o pus de milia o el acné del bebé. Y tiende a golpear zonas particularmente sudorosas, como esos pliegues de la piel, en lugar de la cara.

Para evitar que a su bebé tenga sarpullido por calor, tu mejor esfuerzo para mantener esas áreas sensibles es limpiar, aplique una pomada protectora, hipoalergénica basada en lanolina.

Para tratarla, te recomiendo untar suavemente la zona afectada con agua fría o una solución de bicarbonato de sodio (una cucharadita para una taza de agua). Después, seque suavemente seca. <https://www.parenting.com/article/ask-dr-sears-baby-breakouts>

Piña para el bebé - puedes tenerlo?

¿Es segura la piña para los niños?

La piña puede ser una adición agradable a comida cada vez mayor de un bebé, pero al mismo tiempo, los padres deben tener cuidado al dar cítricos y otras frutas ácidas a los bebés. Debe ser preparado con seguridad, y el bebé debe introducirse a solamente un alimento nuevo a la vez. También se necesita un monitoreo cuidadoso para asegurar que no hay reacciones alérgicas que se vean en el niño. El ácido cítrico a veces irrita el estómago del bebé, especialmente si tienen reflujo.

¿Cuándo un bebé puede comer piña?

Aunque la piña es comida muy sana, se debería dar a los bebés mayores de seis meses cuando el sistema digestivo pueda hacerle frente a una amplia variedad de alimentos. Los expertos sugieren a los padres que proceden con precaución cuando introduzcan cítricos o alimentos ácidos a sus bebés. En caso de que el nivel de sensibilidad del bebé es alto, debe ser dado cuando están más cercanos de un año.

Valor nutricional de la piña

Las frutas y verduras tienen un papel positivo en la dieta de un bebé. La piña es una gran fuente de vitamina C, que ayuda a estimular el sistema inmunológico y favorece la producción de colágeno. Contiene vitamina B1, que contribuye a la función adecuada del músculo y el sistema nervioso. También contiene ácido fólico, manganeso y fibra dietética que la convierten en una opción de comida sana. Tiene propiedades antiinflamatorias y puede ser una maravillosa ayuda para la digestión.

Riesgo asociado con comer piña para bebés

La piña, con su valor nutritivo, debe introducirse con mucha prudencia ya que todavía puede ser duro en el apa-



rato digestivo del bebé. Aunque no se sabe para ser un alérgeno, la pa-pilla preparada con piña es ácida que a veces causa problemas al bebé. Los ácidos de la piña pueden causar erupciones alrededor de la boca del bebé debido a su delicada

piel. Las piñas también son conocidas por causar un pañal desagradable. Por lo tanto, la piña se debe introducir un poco a la vez, con otros alimentos sólo cuando el bebé atraviesa seis meses. Cuñas de piña o trozos que son muy fibrosas pueden provocar asfixia.

¿Cómo elegir la piña para comida de bebé?

Cuando una persona compra una piña para un bebé, uno debe mirar por el 'oro' o 'extra dulce' en la etiqueta. Pequeños o grandes, el tamaño no hace ninguna diferencia. La textura, sabor y valor nutritivo son los mismos en todas las piñas. Las piñas verdes no se deben nunca dar a los niños pequeños ya que puede causar diarrea, irritación de la garganta o vómitos.

¿Que es bueno para el bebé - fresca o piña en conserva?

Las piñas frescas y succulentas son las mejores y más nutritivas para el bebé. La piña enlatada debe servir como una opción alternativa sólo cuando las piñas frescas no están disponibles. La fruta conservada debe ser empapada en jugo de piña y no en almíbar. Las conservas de frutas es menos ácidas, y así los bebés les gusta comerla.

<https://parenting.firstcry.com/articles/pineapple-for-baby-can-your-child-have-it/>

Recetas para probar con piña

Puré básico

Puré de piña y añadir al yogurt, cereales, pollo o batata. Si la piña cruda es demasiado fibrosa, puede dar vapor para ablandarla para su bebé.

Piña, plátano y puré de menta

Colocar cubos de piña, plátano y ramitas de menta fresca en su procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Puedes agregar este sabroso puré cocinado quinoa o cuscús para diversión en textura. Mezcle con queso griego de yogurt o requesón con proteína agregada.

Vegetales y puré de piña

¡Colar algunas verduras con piña para su bebé! Utilizar medidas iguales de piña cocida, maíz y zanahorias en un puré delicioso. Como tu bebé comienza a comer verduras nuevas, también podrían tratar de usar en lugar de las zanahorias.



Batido de piña

Se mezclan 1 plátano mediano, 1/2 taza de piña picada y 1/3 taza de yogurt de leche entera. Los bebés pueden comer con una cuchara. Los niños pequeños pueden tratar con una pequeña. Congelación de extras en una bandeja de cubos de hielo.

Plátano y magdalenas de piña

Una vez que su bebé ha celebrado su

primer cumpleaños, puede tratar de hacer muffins. A mezclar 3/4 taza de harina, 1/4 taza de azúcar morena, 1/2 cucharadita de canela, leche o seguimiento de la fórmula, un huevo, 2 cucharadas de aceite vegetal, medio plátano pequeño y 1/4 taza con piña. Entonces la porción en una lata de muffin y hornear durante 15 minutos. <https://www.healthline.com/health/parenting/can-babies-eat-pineapple#6>