

Gaceta de Head Start

Agosto 2020

Tiempo de pantalla compartido: por qué es bueno para usted y su hijo

Por qué el tiempo de pantalla compartido es bueno para usted y su hijo:

Usar pantallas con su hijo tiene los mismos beneficios que hacer cualquier actividad agradable juntos. Esto construye su relación y ayuda a su hijo a sacar el máximo provecho de la actividad, les da a ambos la oportunidad de aprender cosas nuevas.

Y, por supuesto, el tiempo de pantalla compartido con su hijo puede ser divertido!

Usar el tiempo de la pantalla para construir su relación con su hijo:

Jugar un juego o ver un programa juntos te permite convertir el tiempo de pantalla en tiempo en familia. Esto significa que puede ser un buen equilibrio para el uso de pantalla en solitario.

Aún más importante, cuando ves televisión o videos y juegas juegos o aplicaciones con tu hijo, te muestra que te importan las cosas que le importan a tu hijo. Envía un mensaje simple, eres importante para mí.

Por ejemplo, si estás viendo un programa de televisión, una película o un video de YouTube juntos, podrías hablar sobre cómo se comportan los personajes y se tratan entre sí:

¿Es un comportamiento respetuoso? ¿Quieres que alguien te trate así?

¿Es algo seguro? ¿Qué harías si uno de tus amigos hiciera eso?

¿Qué pasaría si alguien hiciera eso en la vida real?

El tiempo de pantalla compartido también puede ayudarle a iniciar conversaciones sobre temas difíciles como el acoso



escolar, las relaciones, el consumo de drogas, etc. Usa el tiempo de pantalla para aprender cosas nuevas. Los niños aprenden mejor de las experiencias del mundo real, como el tiempo social con la familia y los amigos, el juego físico, el juego al aire libre, la lectura y el juego creativo.

Por lo tanto, cuando compartes tiempo en pantalla con su hijo, se convierte en una experiencia interactiva del mundo real de la que su hijo puede aprender.

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/screen-time-healthy-screen-use/shared-screen-time>

Collar de pasta inspirado en África

Materiales:

Pintura artesanal

Pinceles

Pasta

Cinta del pintor

Hilo

Cinta

Tijeras

Papel de chatarra

Papel de cera

Taza para el agua

Placa o paleta desechable para sostener la pintura

Indicaciones:

1. Cubra su área de trabajo.
2. ¡Pinta tu pasta! (Opcional- coloque la cinta del pintor en alguna pasta para



3. Coloque la pasta sobre una superficie cerosa para secar. (No estoy seguro de si esto era necesario, pero me preocupaba que mi pasta se pegaría a mis bolsas de papel marrón como pintura seca.)

4. Una vez que su pasta se seque, es el momento de encadenar sus collares. Corta una hebra de hilo. (Asegúrese de que su collar terminado será lo suficientemente largo como para pasar por encima de su cabeza.) Coloque una pestaña de cinta adhesiva en un extremo para evitar que sus fideos se deslicen. Envuelva el otro extremo en cinta para hacerlo más resistente y menos endebles. Ahora será más fácil para las manos pequeñas encadenar sus collares.

5. Una vez que esté satisfecho con su diseño, ate ambos extremos y recorte sus extremos grabados.

<http://www.pinkstripeysocks.com/2014/02/painting-valentines-day-and-african.html>

Administrar dinero y presupuestar

Un presupuesto familiar es un registro de lo que ganas y gastas.

Un presupuesto familiar le ayudará a:

gastar su dinero sabiamente en las cosas que debe tener - Son necesidades para

ahorrar dinero sobre las cosas que te gustan, pero puedes vivir sin - estos son sus deseos para reservar dinero para gastos imprevistos, por ejemplo, si su automóvil se descompone y necesita reparaciones

Dejar de gastar en exceso accidental.

Averiguar cuánto dinero necesita para los artículos esenciales de todos los días como alimentos, vivienda, servicios públicos como gas, electricidad, teléfono y agua, transporte y servicios médicos pueden ayudarle a asegurarse de que tiene suficiente para gastos inesperados y emergencias.

El presupuesto puede ayudarle a usted y a su familia a dar el primer paso hacia el control de su dinero. También puede ayudarle a evitar las deudas. Te permite seguir siendo una familia, en lugar de pasar demasiado tiempo preocupándote por tus finanzas.

La clave para presupuestar es apegarse a una regla básica: gastar menos de lo que ganas.

Una forma de empezar a presupuestar es enumerando lo que gana, gastas y debes. Puede ayudar a examinar estados de cuenta de salarios pasados, estados de cuenta de beneficios, facturas, estados de cuenta bancarios y estados de cuenta de tarjetas de crédito. Si gastas o ganas dinero de otra manera, asegúrate de ver esto también.

Las facturas y estados de cuenta del año pasado deben ser lo suficientemente largos como para mostrar sus hábitos habituales de ganancias y gastos. Es bueno ver cómo algunas facturas son más altas en diferentes épocas del año. Por ejemplo, las facturas de electricidad y gas a menudo son más altas durante el verano y el invierno debido a la calefacción y la refrigeración.

Después de haber contabilizado lo esencial y las emergencias, su objetivo es tener dinero sobrantes para gastar en las cosas que



desea.

Si puedes, también es bueno poner una cantidad fija en ahorros cada semana o mes. De esta manera tendrás dinero para gastos inesperados, emergencias y metas a largo plazo, como reparaciones o renovaciones de casas, enfermedades familiares o vacaciones familiares.

Cada semana o mes, trate de presupuestar una cantidad específica para gastos, diversión, ocio y ahorros, y luego apéguese a ella. Esta suele ser la parte difícil!

Los planificadores de presupuesto y las calculadoras de ahorros pueden ayudarle a superar su presupuesto familiar. Puede encontrar muchos planificadores de presupuesto sencillos y gratuitos en línea.

Gestión del dinero: averiguar lo que gastas

Una de las cosas más difíciles de hacer un presupuesto y administrar el dinero puede ser realizar un seguimiento de lo que gastas.

El gasto puede ser regular (gastos fijos) o irregular o una vez menor (gastos variables). <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/managing-money/managing-money>

Seguridad infantil en el hogar

Seguridad alrededor de los muebles

Los niños pueden resultar gravemente heridos si los muebles se inclinan y caen encima de ellos. Estas son las maneras de evitar este problema:

Compruebe que los muebles son resistentes: su hijo no debería ser capaz de tirar de él o derribarlo. Es posible que necesites sujetar muebles como estanterías y armarios a la pared.

Sujete o amarra televisores de pantalla plana modernos a la pared o unidad de entretenimiento.

Mueva los muebles con esquinas afiladas lejos de las áreas donde los niños corren alrededor, como pasillos y cerca de las puertas. Si no puedes mover los muebles, acolchar sus esquinas con protectores de espuma o esquinas.

Seguridad alrededor del vidrio

Cuando los niños corren por la casa, es fácil para ellos correr entre ventanas y puertas de cristal. Estos son algunos con-



sejos para mantener a su hijo a salvo alrededor del vidrio:

Instale vidrio de seguridad en ventanas y puertas o aplique filme resistente a roturas a las ventanas y puertas de los ho-

gares más antiguos.

Ponga pegatinas en el vidrio a la altura de los ojos.

Seguridad al aire libre

Algunas precauciones simples pueden ayudarle a mantener a su hijo seguro al aire libre:

Bloquee las herramientas manuales como sierras y taladros, y mantenga las alcan- tarillas, las motosierras y otras he- rramientas afiladas fuera del alcance. Asegúrese de que su hijo esté fuera del camino cuando esté usando herramientas. Desconecte las herramientas cada vez que tome un descanso.

Imprima nuestra guía ilustrada sobre la seguridad en interiores y nuestra guía ilustrada sobre la seguridad al aire libre para obtener consejos.

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/safety/home-pets/home-safety#safety-around-furniture-nav-title>

Anuncio

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización (NIAM), una observancia anual que se celebra para destacar la importancia de la vacunación para las personas de todas las edades. Visite el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html> para asegurarse de que su hijo esté al día con todas sus vacunas.

El Departamento de Salud de Florida ofrece inmunizaciones gratuitas o de bajo costo en el área de Florida Central. Para encontrar la ubicación más cercana, haga clic en los siguientes enlaces:

Departamento de Salud del Condado de Orange

<http://orange.floridahealth.gov/programs-and-services/clinical-and-nutrition-services/immunizations/index.html>

Departamento de Salud del Condado de Osceola

<http://osceola.floridahealth.gov/programs-and-services/clinical-and-nutrition-services/immunization/index.html>

Departamento de Salud del Condado de Seminole

<http://seminole.floridahealth.gov/programs-and-services/clinical-and-nutrition-services/immunizations/index.html>

Cómo se extiende Covid-19

EL COVID-19 se cree que se propaga principalmente a través del contacto cercano de persona a persona. Algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus. Todavía estamos aprendiendo cómo el virus se propaga y la gravedad de la enfermedad que causa.

Difusión de persona a persona

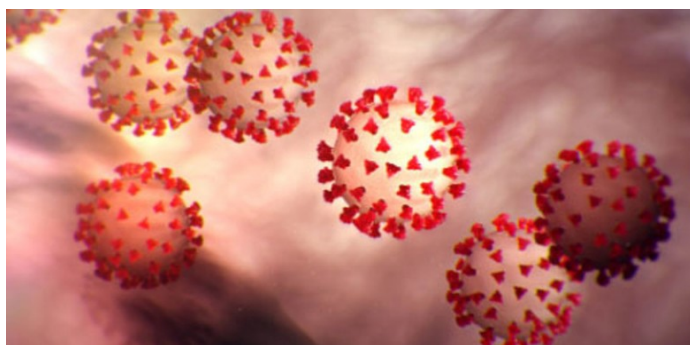
Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (a menos de 6 pies).

A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

Estas gotas pueden aterrizar en la boca o las narices de las personas que están cerca o posiblemente son inhaladas en los pulmones.

El COVID-19 puede ser diseminado por personas que no están mostrando síntomas.



Puede ser posible que una persona pueda contraer COVID-19 tocando una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos. Esto no se cree que sea la forma principal en que se propaga el virus, pero todavía estamos aprendiendo más sobre cómo se propaga este virus.

Cuidado dental para preescolares

Cuidado dental: mantener los dientes de su hijo limpios.

Cepílese los dientes de su hijo dos veces al día, por la mañana y por la noche. Usa una cantidad del tamaño de un guisante de pasta de dientes con bajo contenido de flúor en un cepillo de dientes para niños, a menos que el dentista te recomiende una mayor resistencia al flúor.

Su hijo debe cepillar regularmente cualquier diente que se toque entre sí.

La mejor manera de cepillarse los dientes de su hijo

Es posible que desee probar la siguiente rutina al cepillarse los dientes de su hijo:

Párese o siéntese detrás de su hijo para que se sienta seguro. Cepillarse los dientes frente a un espejo también es bueno, porque le permite ver la boca de su hijo.

Tome la barbilla de su hijo en sus manos, con la cabeza apo-



yada contra su cuerpo.

Guíe las cerdas del cepillo de dientes hacia la encía. Mueva el cepillo en círculos suaves para limpiar los lados exteriores e internos de los dientes y las encías.

Cepille de un lado a otro en las superficies de masticación de los dientes.

Cepille suavemente la lengua de su hijo.

Después del cepillado, anime a su hijo a escupir pasta de dientes, no a tragarla. No hay necesidad de enjuagar después de cepillarse porque la pasta de dientes con flúor que queda atrás protege los dientes de su hijo.

Si usas un cepillo de dientes eléctrico, evita mover el cepillo en círculos. Mantenga la mano quieta y guíe el cepillo a través de los dientes y las encías de su hijo.

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/health-daily-care/dental-care/dental-care-preschoolers>

Pechuga de pollo a la parrilla coreana

Ingredientes

1 libra 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas por la mitad a lo largo
1/4 de taza de salsa de soya baja en sodio o sin gluten
1/4 de taza de salsa de manzana sin endulzar
1/4 de taza de cebolla amarilla finamente picada
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre rallado
1 cucharada de azúcar morena clara
2 dientes de ajo, triturados
1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, opcionales
1 cucharadita de semillas de sésamo.
2 cebolletas en rodajas finas, partes blancas y verdes

Instrucciones

Coloque las pechugas de pollo, 1 a la vez, en una bolsa Ziploc. Prepare la pechuga de pollo a un grosor uniforme, de aproximadamente una pulgada y media de grosor, teniendo cuidado de no perforar la bolsa.

En un tazón mediano, combine la salsa de soya, la salsa de manzana, la cebolla, el aceite de sésamo, el jengibre, el azúcar morena, el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, si las usa y las semillas de sésamo. Reserve una taza y media del adobo y transfiera el resto a la bolsa Ziploc con el pollo. Refrigere y marine durante al menos 1 hora.



a fuego medio-alto, asar el pollo durante 2 a 3 minutos o hasta que ya no se pegue a la parrilla. Gire el pollo, cuchara y luego la taza reservada de adobo sobre cada pechuga y ase por 2 a 3 minutos.

<https://www.skinnytaste.com/korean-grilled-chicken-breast/>

Niños y comida: 10 consejos para padres

Aquí hay 10 reglas clave para vivir:

Los padres controlan las líneas de suministro. Usted decide qué alimentos comprar y cuándo servirlos.

A partir de los alimentos que ofrece, los niños pueden elegir lo que van a comer o si comer en absoluto. Los niños necesitan tener algo que decir al respecto. De las selecciones que ofrece, deja que elijan qué comer y cuánto quieren. Esto puede parecer un poco demasiada libertad.

Salga del "club de placas limpias". Deje que los niños dejen de comer cuando sientan que han tenido suficiente. Cuando los niños se dan cuenta y responden a sentimientos de sacia, es menos probable que compitan en exceso.

Las preferencias alimentarias se desarrollan en las primeras etapas de la vida, por lo que ofrecen variedad. Los gustos y las aversiones comienzan a formarse incluso cuando los niños son bebés. No obligue a un niño a comer, pero ofrezca algunos bocados. Con los niños mayores, pídale que prueben un bocado. Reescribe el menú de los niños. ¿Quién dice que los niños sólo quieren comer perritos calientes, pizza, hamburguesas y macarrones con queso? Al comer fuera, deje que sus hijos prueben nuevos alimentos y podrían sorprenderlo con su disposición a experimentar. Puedes empezar dejándoles probar un poco de lo que pediste o pedir un aperitivo para que lo prueben.

Los calorías de las bebidas cuentan. Las bebidas gaseosas y otras bebidas edulcoradas añaden calorías adicionales y se desensoman a la buena nutrición. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El jugo está bien cuando está al 100%, pero los niños no necesitan mucho de él — 4 a 6 onzas al día es suficiente para los preescolares.

Pon los dulces en su lugar. Los dulces ocasionales están bien, pero no conviertas el postre en la razón principal para cenar. Cuando el postre es el premio para comer la cena, los niños naturalmente ponen más valor en la magdalena que el brécol. Trate de mantenerse neutral con respecto a los alimentos. La comida no es amor. Encuentra mejores maneras de decir "Te amo". Cuando los alimentos se utilizan para recompensar a



los niños y mostrar afecto, pueden comenzar a usar alimentos para hacer frente al estrés u otras emociones. Ofrezca abrazos, elogios y atención en lugar de golosinas.

Los niños hacen lo que tú haces. Sea un modelo a seguir y coma sano usted mismo. Cuando trates de enseñar buenos hábitos alimentarios, trata de dar el mejor ejemplo posible. Elija refrigerios nutritivos, coma en la mesa y no se salte las comidas. Limite el tiempo de TV y computadora. Cuando lo hagas, evitarás los picaderas sin sentido y fomentará la actividad. Las investigaciones han demostrado que los niños que reducen la observación de la televisión también redujeron su porcentaje de grasa corporal. Cuando el tiempo de tv y computadora es limitado, encontrarán cosas más activas que hacer. Y limitar el "tiempo de pantalla" significa que tendrán más tiempo para estar activos juntos.

<https://kidshealth.org/en/parents/eating-tips.html>