



31 de octubre de 2020

Víspera de Todos los Santos



Early Head Start Gazette

Enseñar arte a los niños pequeños a través de actividades: Todo se trata del proceso

El arte es un proceso. Muchos han oído el dicho: "El arte es un proceso, no un producto". Cuando los padres y maestros pueden escuchar estas sabias palabras, los alumnos tienen el poder de hacer descubrimientos por sí mismos. Los niños pequeños hacen naturalmente nuevos descubrimientos todos los días. Las actividades artísticas para los niños pequeños deben establecerse para que simplemente descubran y exploren diferentes materiales y medios de arte. Los niños pequeños que pueden disfrutar del arte sin obstáculos por las expectativas de los adultos; a veces no tienen ningún producto al final porque los materiales han sido experimentados y completamente agotados.

La alegría de la exploración artística: Los estudiantes de arte más jóvenes están aprendiendo sobre la textura y la causa y el efecto; también están perfeccionando sus habilidades motoras. Sus experiencias artísticas (como muchas de sus experiencias) tratan de descubrir e interactuar con el mundo que les rodea.

Los más pequeños (y los adultos, también) aprenden a través de la repetición. Si un niño quiere pintar lo que parece para los adultos como la misma imagen todos los días, comparta su emoción. Pídales que le hablen de la lámina. Podría ser una historia diferente cada vez. Fomentar su entusiasmo siendo entusiastas.

Pon todo lo que hagan en exhibición. Los niños pequeños hacen arte abstracto con celo - celebre y decore con su trabajo. Esto los animará a seguir explorando con valentía a través de sus últimos años.

Garabatos y pinturas Cuando los niños pequeños dibujan y pintan, comienzan con movimientos muy grandes y a medida que desarrollan habilidades y conciencia, progresan para hacer movimientos y ondulaciones más pequeños. Estas progresiones son habilidades de pre-escritura significativas para el desarrollo.

A los niños pequeños les encanta estar de pie en los caballetes de arte y la pintura. Una forma divertida de convertir la pintura en una actividad grupal es

esparcir papel de carnicero a lo largo de una pared o mesa o suelo.

Lo más probable es que los niños pequeños pinten largas rayas de pintura. Sostendrán el pincel firmemente en sus manos y moverán todo su brazo en el hombro para controlar el pincel. Por lo tanto, los niños pequeños necesitan espacio cuando pintan, así que no los reunas todos en la misma área pequeña. Deja que se extiendan.

A medida que adquieran habilidades, sus brazos bajarán y doblarán sus codos a medida que creen en el caballete. El siguiente paso es controlar y usar la muñeca para manipular la forma en que el pincel actúa sobre el papel, y más tarde los dedos. (Los niños pueden graduarse de las habitaciones de los niños pequeños antes de que hayan desarrollado todas las habilidades anteriores.) La oportunidad de sostener un cepillo o crayón y practicar estos movimientos todos los días es muy beneficiosa para los niños pequeños.

La mayoría de los niños pequeños elegirán la pintura con los dedos sobre la pintura con un pincel porque quieren experimentar cómo se siente la pintura.

Clays y Doughs

Jugar a la masa es un favorito de todos los tiempos, aunque muchos niños pequeños necesitan que se les recuerde que jugar a la masa no es un aperitivo. Es fácil hacer masa de juego casera y hay muchas recetas disponibles.

A nivel de niño pequeño, los niños disfrutan golpeando la masa. Están aprendiendo todo sobre cómo se siente la masa y causa y efecto. Además de permitirles explorar sin obstáculos, los maestros pueden mostrar a los niños pequeños cómo hacer serpientes rodando la masa entre sus manos o sobre la mesa. Este movimiento es una buena habilidad motora para que los niños pequeños trabajen.

Con cualquier actividad artística para niños pequeños, espera la repetición y disfruta de la exploración y el descubrimiento de cosas aparentemente simples. <https://www.brighthubeducation.com/toddler-activities-learning/36578-developmentally-appropriate-art-activities-that-treasure-the-process/#clays-and-doughs>

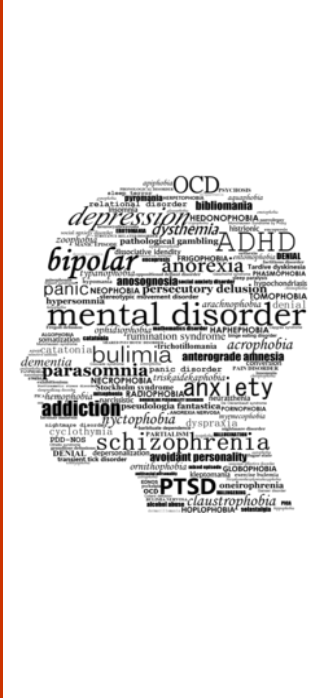
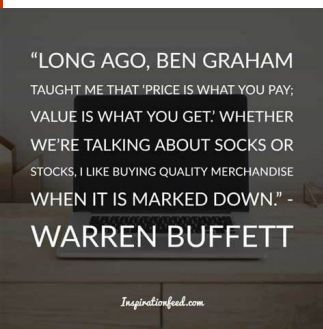
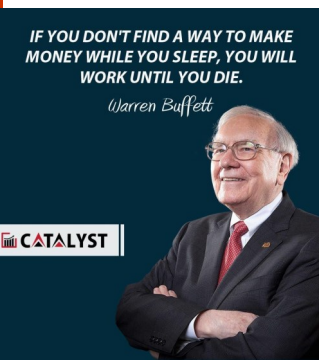
Plastilina Colorida

1 taza de agua
1 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de sal
1 cucharada de crema de tartar
Colorante de alimentos
Cacerola
1 taza de harina
Combine el agua, el aceite, la sal, la crema de sarro y la coloración de los alimentos en una

cacerola y caliente hasta que esté caliente. Retirar del fuego y añadir la harina.

Revuelva, luego amasa y haga amasar hasta que quede suave. La crema de sarro hace que esta masa dure 6 meses o más, así que resiste la tentación de omitir este ingrediente si no lo tienes a mano.

Almacene esta masa en un recipiente hermético o en una bolsa de congelador Ziploc.



Fondo de Emergencia 101 por Suze Orman

Me entristece tanto leer informes de que muchos hogares no tienen ni siquiera \$1,000 reservados para cubrir un gasto inesperado. Lo que es tan triste es que sé que eso debe causar tanto estrés. Si no tienes un cojín de emergencia, en cierto nivel siempre estás preocupado por lo que harás si uno de los "qué si" de la vida golpea.

Sé que muchos de ustedes quieren tener un fondo de emergencia, pero luego se desasojan antes de empezar a ahorrar. Porque sabes que no puedes simplemente chasquear los dedos y tener mucho guardado, o crees que no puedes permitirte empezar a ahorrar ahora. No más excusas. Puedes hacerlo. Debes hacerlo. He aquí cómo empezar HOY.

1. Abra una cuenta de ahorros. Puede ser en el banco o cooperativa de crédito donde actualmente tiene una cuenta de cheques, o comprar en línea para una oferta de alto rendimiento.
2. Nombre. Si tiene acceso en línea a su cuenta, lo más probable es que pueda nombrar sus diferentes cuentas. Asegúrese de darle a su cuenta de ahorros un nombre muy específico: Mi Fondo de Emergencia. O: Mi red de seguridad. Confía en mí, cada vez que inicies sesión y veas el nombre de la cuenta servirá para dos propósitos: debería hacerte sentir tan bien saber que estás construyendo seguridad, y recordándote a ti mismo tu objetivo será menos propenso a asaltar la cuenta para un gasto no esencial.
3. Configure una transferencia mensual automática desde su cuenta de cheques a su cuenta

de ahorros. Este es el paso crucial. Debes quitarte de la ecuación. Todos tenemos buenas intenciones, pero a menudo no podemos seguir nuestras intenciones. Al configurar depósitos automatizados en su cuenta de ahorros, se está preparando para el éxito.

4. Empújate para ahorrar un poco más. Cuánto ahorrar cada mes depende de usted. Piensa en lo que quieres empezar. ¿Tienes un número en mente? Bien, ahora te desafío a aumentar esa cantidad un 10%. (20% es aún mejor!). Por favor, no desestimes este desafío antes de probarlo. Lo que he visto trabajar a lo largo de muchos años es que si sigues adelante y configuras la transferencia más grande y te quedas con ella durante unos meses, incluso si parece demasiado exigente una suma-lo que encontrarás es que te ajustes a tener menos dinero en tu chequeo. Sólo pruébalo. Si después de tres meses es demasiado difícil de hacer, entonces puedes trinquete un poco.

5. Apunte a un fondo de emergencia de ocho meses. eight month Su objetivo a largo plazo es que se reserven ocho meses de gastos de vida en su fondo de emergencia. Sé que es mucho, pero quiero que tú y tus seres queridos estén bien si alguna vez fuiste despedido, o enfermo por un largo período de tiempo. Claro, podría tomar años alcanzar tu meta de ocho meses. Está totalmente bien. El problema importante es que usted está empezando a ahorrar hoy y por lo tanto cada mes se acercará a su objetivo. <https://www.suzeorman.com/blog/emergency-fund-101>

¿Cuáles son los signos de advertencia de enfermedad mental en los niños?

Los signos de advertencia de que tu hijo puede tener un trastorno de salud mental incluyen:

- Tristeza persistente — dos o más semanas
- Retirarse o evitar las interacciones sociales
- Lastimarse a sí mismo o hablar de lastimarse a sí mismo
- Hablando de muerte o suicidio
- Estallidos o irritabilidad extrema
- Comportamiento fuera de control que puede ser perjudicial
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Pérdida de peso
- Dificultad para dormir
- Dolores de cabeza o dolores de estómago frecuentes



Dificultad para concentrarse
Cambios en el rendimiento académico
Evitar o faltar a la escuela

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo tiene una afección de salud mental?

Si te preocupa la salud mental de tu hijo, consulta con el médico de tu hijo. Describe los comportamientos que le conciernen. Hable con el maestro, amigos cercanos, familiares u otros cuidadores de su hijo para ver si han notado cambios en el comportamiento de su hijo. Comparta esta información con el médico de su hijo.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577#:~:text=Warning%20signs%20that%20your%20child%20might%20have%20a,weight%20loss.%20Physical%20symptoms.%20Physical%20harm.%20Substance%20abuse.>

Anuncio

Octubre es el Mes de Concientización siDS. Según los CDC, el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es la causa de más de 3.600 muertes infantiles cada año. Aunque la causa exacta de los PEID es desconocido, hay muchas cosas que los padres y cuidadores pueden hacer para reducir la probabilidad de SIDS mediante la creación de un ambiente de sueño seguro que incluye:

Colocar a su bebé boca a espaldas para todos los momentos de sueño: siestas y por la noche.

Usar una superficie de sueño firme y plana, como un colchón en una cuna aprobada por seguridad, cubierta por una sábana ajustada.

Mantener la zona de sueño de su bebé (por ejemplo, una cuna o un moisés) en la misma habitación donde duerme hasta que su bebé tenga al menos 6 meses de edad, o idealmente, hasta que su bebé tenga un año de edad.

Mantener la ropa de cama suave como mantas, almohadas, almohadillas parachoques y juguetes suaves fuera de la zona de sueño de su bebé.

No cubrir la cabeza de su bebé o permitir que su bebé se caliente demasiado. Los signos de que tu bebé puede estar demasiado caliente incluyen sudar o su pecho se siente caliente.

Además de los programas Head Start/Early Head Start, 4C también ofrece educación y apoyo para las madres embarazadas con nuestro programa de mamá embarazada una asociación con Children Homes Society. Para obtener más información, llame al 407-522-2252.

Después de que llegue el bebé

Lactancia materna: Usted y su bebé obtienen muchos beneficios de la lactancia materna. La leche materna es fácil de digerir y tiene anticuerpos que pueden proteger a su bebé de infecciones bacterianas y virales.
Manejo y almacenamiento adecuados de la leche materna: Prepare y almacene de forma segura su leche materna expresada para mantener su alta calidad y mantener a su bebé saludable. Asegúrate de que los cuidadores de tu bebé sepan cómo preparar y almacenar la leche materna de forma segura también.

Lactancia materna y viajes: Los viajes no tienen por qué ser una razón para dejar de amamantar. Una madre que viaja con un lactante puede encontrar que amamantar hace que viajar sea más fácil de lo que sería si viajar con un bebé alimentado con biberón. Encuentre consejos útiles para viajar mientras amamanta, y aprenda sobre las vacunas para viajes internacionales.
Depresión posparto: La depresión posparto es la depresión que ocurre después de tener un bebé. Si crees que tienes depresión posparto, busca tratamiento de tu proveedor de atención médica lo antes posible.
Ictericia y Kernicterus: La ictericia a veces puede provocar daño cerebral en recién nacidos. Antes de salir del hospital, pregúntele a su médico o enfermero acerca de una prueba de bilirrubina de ictericia. Si crees que tu bebé tiene ictericia, llama y visita al médico de tu bebé de inmediato.
Vacunas: Las vacunas son muy importantes para la salud de su bebé. Cuando te vacunen contra la tos ferina y la gripe durante el embarazo, le pasarás algo de inmunidad (protección) a tu bebé. Sin embargo, esa protección comenzará a disminuir con el tiempo, dejando a su bebé vul-

nerable a la enfermedad. Asegúrese de que se vacunen de acuerdo con el calendario de inmunización infantil de los CDC para una protección segura y comprobada de la enfermedad.
Horarios de inmunización: Siga el horario que se encuentra en este enlace para asegurarse de que su bebé reciba sus vacunas a tiempo. Si te olvidas de alguno, consulta con tu médico sobre cómo volver al buen camino.
Vacunación después del embarazo: Es seguro para una mujer recibir vacunas inmediatamente después de dar a luz, incluso mientras está amamantando. La vacunación después del embarazo es especialmente importante si no recibió ciertas vacunas antes o durante el embarazo.
Examen de detección neonatal: Dentro de las 48 horas posteriores al nacimiento de su bebé, se toma una muestra de sangre de un "palo de talón" y la sangre se analiza para detectar enfermedades tratables. Más del 98% de todos los niños nacidos en los Estados Unidos se someten a pruebas para detectar estos trastornos.
Su bebé debe ser examinado para detectar la pérdida de audición antes de 1 mes de edad, preferiblemente antes de salir del hospital de parto. Obtén más información sobre las pruebas de detección auditiva de los recién nacidos y qué sucede si tu bebé no pasa la prueba de detección.
Una vez que nazca su bebé, puede aprender más sobre el programa Elegir lugares seguros para el cuidado temprano y la educación de ATSDR, que protege la salud de los niños donde aprenden y juegan para reducir el riesgo de que su hijo esté expuesto a sustancias químicas peligrosas durante su cuidado.

<https://www.cdc.gov/pregnancy/after.html>



BREASTFEEDING

Top 5 REASONS babies breastfeed

- THIRST:** Babies ask to breastfeed when they are thirsty.
- HUNGER:** Babies ask to breastfeed when they are hungry.
- LOVE:** Babies ask to breastfeed if they feel the need for comfort, reflection, and eye contact.
- RELAXATION:** Babies ask to breastfeed to help them relax, wind down, or sleep.
- DEVELOPMENT & IMMUNITIES:** Babies ask to breastfeed if they need the milk's components to grow, thrive, protect their intestinal and immune systems, or recover from illness.

It's not just about the milk!

- Thirst & Hunger
- Love & Affection
- Immune Defense

More reasons to breastfeed

- Promotes postpartum recovery & delayed ovulation
- Lowers incidence of reproductive cancers & cardiovascular disease
- Promotes better sleep & improves emotional health



**¿Qué hay en temporada ahora?
Busque estos artículos "Frescos de Florida" en su tienda de comestibles durante octubre**

- Aguacates
- Guayaba
- Calabaza
- Pimientos
- champiñones
- Maíz dulce
- Carambola
- Naranjas
- Mandarinas
- Pepinos
- Cacahuetes
- Tomates
- Pomelo



Recetas para Bebés

Aguacate en tostadas
Un pedazo de pan ligeramente tostado
Medio aguacate, machacado con tenedor
1-2 cucharaditas de leche (para mayor humedad)
Indicaciones:
Esparce en tostadas y luego corta en cuadrados o tiras.

Aguacate y plátano
Medio aguacate, machacado con tenedor
1-2 cucharaditas de leche (para mayor humedad)
Plátano entero, puré
Indicaciones:
Mezclar todos los ingredientes. ¡Súbete a una bandeja o a un tazón para bebés y disfruta!

Aguacate y manzana
Medio aguacate, machacado con tenedor
1/2 taza de compota de manzana sin endulzar (o puede hervir manzanas y poner en el procesador)
Jugo de media lima pequeña
Indicaciones:
Mezclar todos los ingredientes. ¡Métete en una bandeja o en un tazón para



bebés para tu pequeño!

Yogur de aguacate
Medio aguacate, machacado con tenedor
1/2 taza de yogur griego natural
Indicaciones:
Mezclar todos los ingredientes. Licúe en un procesador de alimentos para una consistencia suave. Sirve como un refrigerio dulce por itself o deja que los niños pequeños sumerjan galletas en ella.
<https://family.disney.com/recipes/avocado-recipes-babies-toddlers/>

Cuándo, qué y cómo introducir alimentos sólidos.

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda que los niños se introduzcan en alimentos distintos de la leche materna o la leche maternizada para bebés cuando tengan aproximadamente 6 meses de edad. Cada niño es diferente. ¿Cómo sabe si su hijo está listo para alimentos que no sean leche materna o leche maternizada para bebés? Usted puede buscar estos signos de que su hijo está preparado para el desarrollo:
Su hijo puede sentarse con poco o ningún apoyo.
Su hijo tiene un buen control de la cabeza.
Su hijo abre la boca y se inclina hacia adelante cuando se le ofrece comida.

¿Qué alimentos debo presentarle primero a mi hijo?

La Academia Estadounidense de Pediatría dice que para la mayoría de los niños, usted no necesita dar alimentos en un cierto orden. Su hijo puede comenzar a comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad. Cuando tenga 7 u 8 meses de edad, su hijo puede comer una variedad de alimentos de diferentes grupos de alimentos. Estos alimentos incluyen cereales infantiles, carne u otras proteínas, frutas, verduras, granos, yogures y quesos, y más.
Si su hijo está comiendo cereales para



bebés, es importante ofrecer una variedad de cereales para bebés con iconos de alerta fortificada, como avena, cebada y cereales multigrano en lugar de solo cereales de arroz. La Administración de Alimentos y Medicamentos no recomienda únicamente el

suministro de cereales de arroz para lactantes, ya que existe el riesgo de que los niños estén expuestos al arsénico.

¿Cómo debo presentar a mi hijo a los alimentos?

Su hijo necesita ciertas vitaminas y minerales para crecer sano y fuerte. Ahora que su hijo está empezando a comer alimentos, es importante elegir alimentos que le den a su hijo todas las vitaminas y minerales que necesita.

Deje que su hijo pruebe un alimento a la vez al principio. Esto le ayuda a ver si su hijo tiene algún problema con ese alimento, como alergias alimentarias. Espere de 3 a 5 días entre cada alimento nuevo. Antes de que te des cuenta, tu hijo estará en camino de comer y disfrutar de muchos alimentos nuevos. Los ocho alimentos alergénicos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, los frutos secos, los cacahuetes, el trigo y la soja. Por lo general, no es necesario que retrase la introducción de estos alimentos a su hijo, pero si tiene antecedentes familiares de alergias alimentarias, hable con el médico o la enfermera de su hijo acerca de qué hacer para su bebé).

<https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/when-to-introduce-solid-foods.html>