

Gaceta Head Start



Community Coordinated Care for Children Inc. 4C

Octubre de 2020



3 precauciones que los niños necesitan tomar mientras hacen trucos o tratos este año, según los expertos

Los principales riesgos cuando se trata de truco o trato son:

Unirse a un gran grupo de tramposos: ¿Planeas formar equipo con un grupo de amigos para engañar o tratar este Halloween? Saber que visitar a personas de otro hogar o permanecer juntos durante horas y horas trae consigo un riesgo de transmisión, especialmente en espacios apretados donde los niños no pueden mantener sus máscaras encendidas (¡no hay casas encantadas este año!). Exposición cara a cara: Con suerte, su interacción de "truco o trato?" en cualquier puerta o porche delantero es muy breve, lo que significa que hay menos riesgo aquí. Pero cuantos más hogares visites, mayor será la probabilidad de que los gérmenes se propaguen y persistan, especialmente cuando otros se dirigen de puerta en puerta también.

Tocar dulces, juguetes, puertas y otras superficies: Es el riesgo menos preocupante para los padres, ya que lavarse las manos con frecuencia (o usar desinfectante de manos) puede evitar que los más pequeños lleven gérmenes a casa. Los padres deben estar preocupados si es probable que su hijo se frote los ojos, se escoja la nariz o se ponga los dedos en la boca mientras está fuera y alrededor con las manos sucias.

¿Es seguro engañar o tratar con amigos? Las fiestas en la casa (o cualquier evento que implique dar la bienvenida a sus vecinos en su hogar) no son seguras de ninguna manera, explica el Dr. Kesh. Pero puedes limitar los riesgos COVID-19 asociados con el truco o el trato fuera de tu casa asegurándote de que tu grupo de trucos o tratos se mantenga pequeño. "No tendría un gran grupo de 10 niños de la escuela saliendo juntos; Lo limitaría a 3 o 4 niños como máximo, y elegiría a aquellos que usted sabe que también han estado practicando dis-



tanciamiento social", explica el Dr. Kesh, agregando que algunas familias pueden optar por engañar o tratar solos simplemente porque tienen familiares en riesgo en casa. Y por supuesto, usa una máscara. Dado que Halloween ya implica muchas máscaras, debería ser fácil incorporar una cara que cubra el traje de su hijo, dice el Dr. Kesh. Casi todos los padres también deben usar una máscara facial, y si un traje implica una máscara que no cubra suficientemente la cara, agregue una adecuada basada en tela debajo de ella.

Otras maneras de mantener segura su sesión de truco o tratamiento:

Establecer reglas básicas. "Su hijo no debería estar cavando alrededor de un tazón de caramelo, tocando varias piezas. Pídeles que escojan uno y se queden con él", aconseja el Dr. Kesh. "Y aunque es difícil pedirles a los niños que no corran por la calle, deberías pedirles que se mantengan tan lejos de la gente fuera de tu hogar, que continúen haciendo distanciamiento social incluso fuera".

No compartas accesorios, juguetes ni cuencos. No se pasen las espadas, varitas y tiaras si puedes. Pida a cada uno de sus hijos que se atenga de sus propias bolsas de dulces.

Traiga desinfectante de manos, y practique no tocarse la cara. "Siempre es bueno tomar un descanso, hacer un chequeo y dar a los niños un poco de desinfectante de manos para limpiar sus manos entre varios hogares", agrega el Dr. Kesh. Esta es también una oportunidad para dar a los niños un descanso de usar una máscara si lo necesitan, en un lugar seguro lejos de otros donde pueden quitarse la máscara con las manos limpias.

<https://www.msn.com/en-us/health/medical/3-precautions-kids-need-to-take-while-trick-or-treating-this-year-according-to-experts/ar-BB18I19O?ocid=uxbndlbing>

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 ama 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.

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.>



Auncio

Octubre es el Mes de Concientización. 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 en 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.

Accidentes y lesiones infantiles comunes

En cuanto a las lesiones accidentales, las quemaduras ocurren regularmente. Un calentador de agua caliente puede ser el culpable ya que los niños en edad preescolar son muy curiosos sobre el mundo que los rodea y no siempre puede decir lo que es peligroso. Por supuesto, hay otros percances que involucran lámparas, fósforos, vapor de una sartén e incluso agua de baño si ha establecido el termostato por encima de 120 grados Fahrenheit.

Tratamiento de quemaduras

El tratamiento de las quemaduras significa que tendrá que actuar rápidamente.

Mantenga el área afectada bajo frío agua corriente o sostenga una toalla fría y húmeda sobre el lugar hasta que el dolor disminuya. Menor

ampollas deben cubrirse con un vendaje suelto o gasa. Tendrás que llamar a la familia

médico si las quemaduras son más grandes que 1/4 pulgadas y se producen en los genitales, la cara o las manos. Don't

correr riesgos y llamar al 911 si las quemaduras se ven profundas con la piel que aparece marrón o

blanco y cubre más de una décima parte del cuerpo de su hijo. Después de que tengas el adecuado

cuidado y estas lesiones han comenzado a sanar, es importante recordar no lanzar ninguna

ampollas usted mismo y para utilizar una crema antibiótica en cualquier área donde la piel se rompe

Abierto.

Para los niños de seis meses a dos años, la lesión por quemaduras más común es la escaldación alimentos o líquidos.

Hematomas

Los niños en edad preescolar son algunos de los niños más activos. Porque siempre están saltando y

corriendo mientras exploran sus mundos por primera vez, no está obligado a ser el ocasion-

al hematoma que aparece.

Los hematomas comienzan cuando los vasos sanguíneos más pequeños cerca de la superficie ruptura de la piel. El

marcado común en negro y azul generalmente es causado por la filtración de sangre en la piel.

Generalmente, estas pequeñas lesiones sanan por sí solas dentro de una o dos semanas, pero una bolsa de hielo aplicado en intervalos de quince minutos durante los primeros días puede mantener la hinchazón hacia abajo.

Usted puede darle a su preescolar la dosis correcta de ibuprofeno o paracetamol si el hematoma

es especialmente doloroso.

Rasguños y cortes

Como puedes imaginar, hay muchas maneras en que tu pequeño puede obtener



rasguños o cortes. Si hay sangrado involucrado, usted tendrá que aplicar presión con un paño limpio en cualquier lugar de tres a cinco minutos hasta que se detenga. Correr el área afectada bajo agua tibia y luego

palmadullándolo en seco limpiará una herida superficial y si la lesión está sucia o causada por un rasguño animal, se puede espumar con jabón.

Cuando la piel está rota, pomada antibiótica de venta libre junto con un vendaje

o gasa generalmente funciona, pero si el sangrado no se detendrá después

de varios minutos con presión, tendrá que llamar a su pediatra o servicios de emergencia de inmediato.

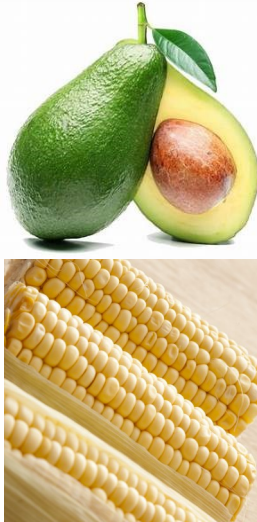
Cualquier gran pedazo de piel que falta debe ser envuelto en un paño limpio y colocado en una bolsa con hielo con la esperanza de que se pueda volver a conectar.

Mantener el tono de su voz relajado y distraer a su hijo con juguetes o libros ayudar a que el proceso de primeros auxilios sea fluido.

<https://allmychildrendaycare.com/common-preschooler-injuries-and-accidents/>

¿Qué hay en temporada ahora?
Busque estos artículos "Frescos
de Florida" en su tienda de co-
mestibles durante octubre.

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



Tiras de pavo con crusted en coco

Ingredientes
2 claras de huevo grandes
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1/2 taza de coco rallado endulzado,
tostado
1/2 taza de migas de pan seco
2 cucharadas de semillas de sésamo,
tostadas
1/2 cucharadita de sal
1-1/2 libras de solomillos de pechuga
de pavo, cortados en tiras de 1/2
pulgada
Spray de cocina
Salsa:
1/2 taza de salsa de ciruela
1/3 de taza de jugo de piña sin endul-
zar
1-1/2 cucharaditas de mostaza
preparada
1 cucharadita de almidón de maíz

Indicaciones
1. Precalentar el horno a 425o. En un
tazón poco profundo, bate las claras
de huevo y el aceite. En otro tazón
poco profundo, mezcle el coco, las
migas de pan, las semillas de sésamo
y la sal. Sumerja el pavo en la mezcla



de huevo, luego en la mezcla de coco,
acariciando para ayudar a que el
recubrimiento se adhiera.

2. Coloque en bandejas para hornear
recubiertas con spray de cocción;
rocía el pavo con spray de cocina.
Hornee de 10 a 12 minutos o hasta
que el pavo ya no esté rosado, giran-
do una vez.

3. Mientras tanto, en una cacerola
pequeña, mezcle los ingredientes de
la salsa. Poner a hervir; cocine y re-
vuelva 1-2 minutos o hasta que se
espece. Sirva el pavo con salsa

· <https://www.tasteofhome.com/recipes/coconut-crust-turkey-strips/print/>

Nutrición para niños: Pautas para una dieta saludable

Usted quiere que su hijo coma alimentos
saludables, pero ¿sabe qué nutrientes son
necesarios y en qué cantidades?

La nutrición para los niños se basa en los
mismos principios que la nutrición para
adultos. Todos necesitan los mismos tipos
de nutrientes, como vitaminas, minerales,
carbohidratos, proteínas y grasas. Los
niños, sin embargo, necesitan diferentes
cantidades de nutrientes específicos a
diferentes edades.

Entonces, ¿cuál es la mejor fórmula para
impulsar el crecimiento y desarrollo de su
hijo? Echa un vistazo a estos conceptos
básicos de nutrición para niñas y niños de
varias edades, basado en las últimas Pautas
Alimentarias para Estadounidenses.

Considere estos alimentos ricos en nutrien-
tes:

Proteína. Elija mariscos, carne magra y
aves de corral, huevos, frijoles, guisantes,
productos de soja y nueces y semillas sin
sal.

Frutas. Anime a su hijo a comer una var-
iedad de frutas frescas, enlatadas, conge-
ladas o secas, en lugar de jugo de fruta. Si
tu hijo bebe jugo, asegúrate de que sea
jugo 100 por ciento sin azúcares agregados
y limita sus porciones. Busca fruta enlatada
que diga que es ligera o embalada en su
propio jugo, lo que significa que es baja en

azúcar agregada. Tenga en cuenta que un
cuarto de taza de fruta seca cuenta como
una taza equivalente de fruta. Cuando se
consume en exceso, los frutos secos
pueden aportar calorías adicionales.

Verduras. Sirva una variedad de verduras
frescas, enlatadas, congeladas o secas.
Intenta proporcionar una variedad de ver-
duras, incluyendo verde oscuro, rojo y
naranja, frijoles y guisantes, almidón y
otros, cada semana. Al seleccionar verdu-
ras enlatadas o congeladas, busque op-
ciones más bajas en sodio.

Granos. Elija granos integrales, como pan
integral, avena, palomitas de maíz, quinoa o
arroz integral o silvestre. Limite los granos
refinados como el pan blanco, la pasta y el
arroz.

Lácteos. Anime a su hijo a comer y beber
productos lácteos sin grasa o bajos en
grasa, como leche, yogur, queso o bebidas
de soja fortificadas.

Intenta limitar las calorías de tu hijo de:
Azúcar añadido. Limite los azúcares aña-
didos. Los azúcares naturales, como los de
la fruta y la leche, no son azúcares aña-
didos. Algunos ejemplos de azúcares aña-
didos son el azúcar morena, el edulcorante
de maíz, el jarabe de maíz, la miel y otros.
Grasas saturadas y trans. Limita las grasas
saturadas, grasas que provienen principal-



mente de fuentes animales de alimentos,
como carne roja, aves de corral y produc-
tos lácteos con grasa completa. Busque
maneras de reemplazar las grasas satura-
das con aceites vegetales y nueces, que
proporcionan ácidos grasos esenciales y
vitamina E. Las grasas más saludables
también están presentes naturalmente en
aceitunas, nueces, aguacates y mariscos.
Limite las grasas trans evitando los alimen-
tos que contienen aceite parcialmente hi-
drogenado.

Si tienes preguntas sobre nutrición para
niños o preocupaciones específicas sobre la
dieta de tu hijo, habla con el médico de tu
hijo o con un dietista registrado.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

